

Modèle ABC

Situation – Comportement - Conséquences

Situation (A - Antecedents)

Décrivez la situation avant la survenue du comportement problématique

J'étais à une soirée d'anniversaire où je ne connaissais que très peu de monde. Mon amie parlait à d'autres personnes. Je me suis retrouvée seule.

Il peut s'agir d'une situation externe (ex. : une dispute, une soirée d'anniversaire) ou d'un évènement interne (ex. : une pensée, un souvenir, une sensation corporelle).

Pensées et comportement (B - Behavior)

Décrivez les pensées, les croyances et le comportement survenus en lien avec la situation.

Je me suis sentie très mal à l'aise, anxieuse, j'avais l'impression qu'on me regardait. Les gens devaient se dire que je suis bizarre. J'ai pris mes affaires et je suis partie sans dire au revoir.

Qu'avez-vous pensé pendant cette situation ? Qu'avez-vous ressenti ? Qu'avez-vous fait ?

Conséquences (C - Consequences)

Quelles sont les conséquences à court, moyen et long terme de ce comportement ?

Sur le moment, je me suis sentie soulagée d'échapper à cette situation stressante. J'avais besoin de me sentir moins vulnérable. Après coup, je me suis sentie coupable d'être partie aussi rapidement sans dire au revoir. À plus long terme, je risque de ne plus être invitée aux soirées et de perdre des amis. Et puis, ça ne m'aide pas à me sentir mieux dans les situations similaires à l'avenir.

Quel besoin a guidé ce comportement ? Décrire les effets à court, moyen et long terme du comportement.

Modèle ABC

Situation – Comportement – Conséquences

Situation (A - Antecedents)

Décrivez la situation avant la survenue du comportement problématique

Il peut s'agir d'une situation externe (ex. : une dispute, une soirée d'anniversaire) ou d'un évènement interne (ex. : une pensée, un souvenir, une sensation corporelle).



Pensées et comportements (B - Behavior)

Décrivez les pensées, les croyances et le comportement survenus en lien avec la situation.

Qu'avez-vous pensé pendant cette situation ? Qu'avez-vous ressenti ? Qu'avez-vous fait ?



Conséquences (C – Consequences)

Quelles sont les conséquences à court, moyen et long terme de ce comportement ?

Quel besoin a guidé ce comportement ? Décrire les effets à court, moyen et long terme du comportement.