

LE MODELE ACC

ACTIVATEURS <i>Qu'est-ce qui m'a déclenché ?</i>		COMPORTEMENT <i>Qu'est-ce que j'ai fait ?</i>	CONSEQUENCES <i>Qu'est ce qui s'est passé après ?</i>	
<i>Activateurs autour de moi</i>	<i>Activateurs à l'intérieur de moi</i>	<i>L'action que j'ai fait</i>	<i>Conséquences positives</i> +	<i>Conséquences négatives</i> -
Quoi ?	Pensées ?	Action		
Où ?	Emotions ?			
Quand ?				



Pour les **Comportements** qui n'ont pas bien fonctionné pour vous, remplissez les cases à droite, en y mettant une autre action que vous pouvez faire à la place pour des **Activateurs** similaires



COMPORTEMENT <i>Qu'est-ce que je peux faire à la place ?</i>	CONSEQUENCES <i>Qu'elles auraient été les conséquences ?</i>	
	<i>Conséquences positives</i> +	<i>Conséquences négatives</i> -