



JOURNAL « DICES »

On peut par exemple utiliser **le journal « DICES »** pour chaque problème que l'on a décidé de traiter :

- **D** : déclencheur du problème dans le présent c'est-à-dire que l'on essaie d'obtenir les circonstances concrètes et donc la description d'une situation précise.

.....
.....
.....

- **I** : image la plus perturbante dans cette situation.

.....
.....
.....

- **C** : cognition(s) reliée(s) à l'image.

.....
.....
.....

- **E** : émotion(s) associée(s).

.....
.....
.....

- **S** : sensation(s) corporelle(s).

.....
.....
.....
.....