TABAGORA
par l'Institut Pierre Fabre de Tabacologie

COLONNES DE BECK

Nom : .....
Prénom : .....
Date : .....

POUR ANTICIPER LES SITUATIONS À RISQUES

Les colonnes de Beck sont une technique qui vous permet d'apprendre à repérer les situations et les lieux associés à l'envie de fumer, à identifier vos pensées et comportements dans ces contextes, et comment y remédier pour prévenir la rechute.

ÉVÈNEMENTS, SITUATIONS		ÉMOTIONS RÉACTIONS		PENSÉES AUTOMATIQUES		PENSÉES ALTERNATIVES
Ce qul se passe		Ce que je ressens Ce que je fais		Ce que je me dis		Ce que je pourrais me dire d'autre
.....	→	.....	→	.....	→	.....
.....	→	.....	→	.....	→	.....
.....	→	.....	→	.....	→	.....
.....	→	.....	→	.....	→	.....
.....	→	.....	→	.....	→	.....

254860 – Février 2022

Pierre Fabre