



Expliquer le modèle ABC

Jérôme Favrod – 2007

Lorsque vous présentez les diapositives, mettez Acrobat Reader en mode plein écran avec les touches Ctrl + L.



Modèle ABC

A

Événements de la réalité externe ou interne.

Faits ou perceptions.

B

Interprétations influencées par les erreurs cognitives la personnalité et la culture.

C

Réactions émotionnelles et comportementales.



Que voyez-vous ?

A

B

C



Si c'est un crâne dans la nuit,
quelle serait votre réaction (C) ?

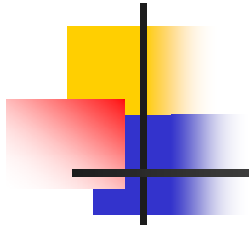
A

B

C



C'est un
crâne
dans la
nuit



A



B

C'est un
crâne
dans la
nuit

C

Peur
Fuite



Et maintenant que voyez-vous ?

A

B

C



Si c'est une femme devant son miroir,
quelle serait votre réaction (C) ?

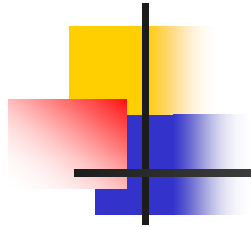
A

B

C



C'est une
femme
devant
son
miroir



A

B

C



C'est une
femme
devant
son
miroir

Calme
Détente

Qu'est-ce qui provoque le calme ou la peur ? Est-ce A ou B ?

A

B

C



Femme devant
miroir

Calme, détente

Crâne dans la
nuit

Peur, fuite

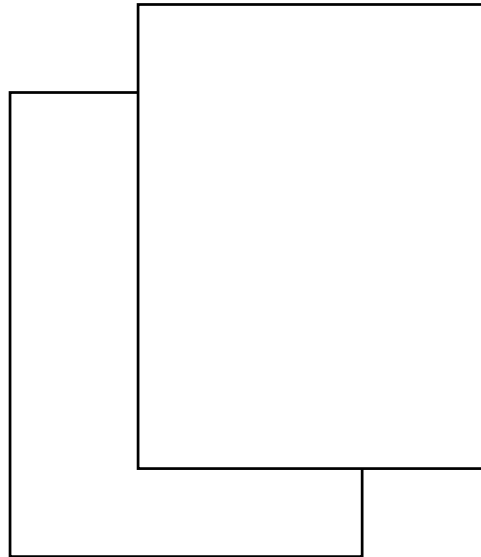


Le modèle ABC

- C'est B qui conduit à C et non A.
- A peut souvent avoir plusieurs interprétations (B).
- Quand on est face à une perception ou un fait, il est important de l'étudier avant de sauter aux conclusions.
- Sauter aux conclusions est une erreur cognitive fréquente.

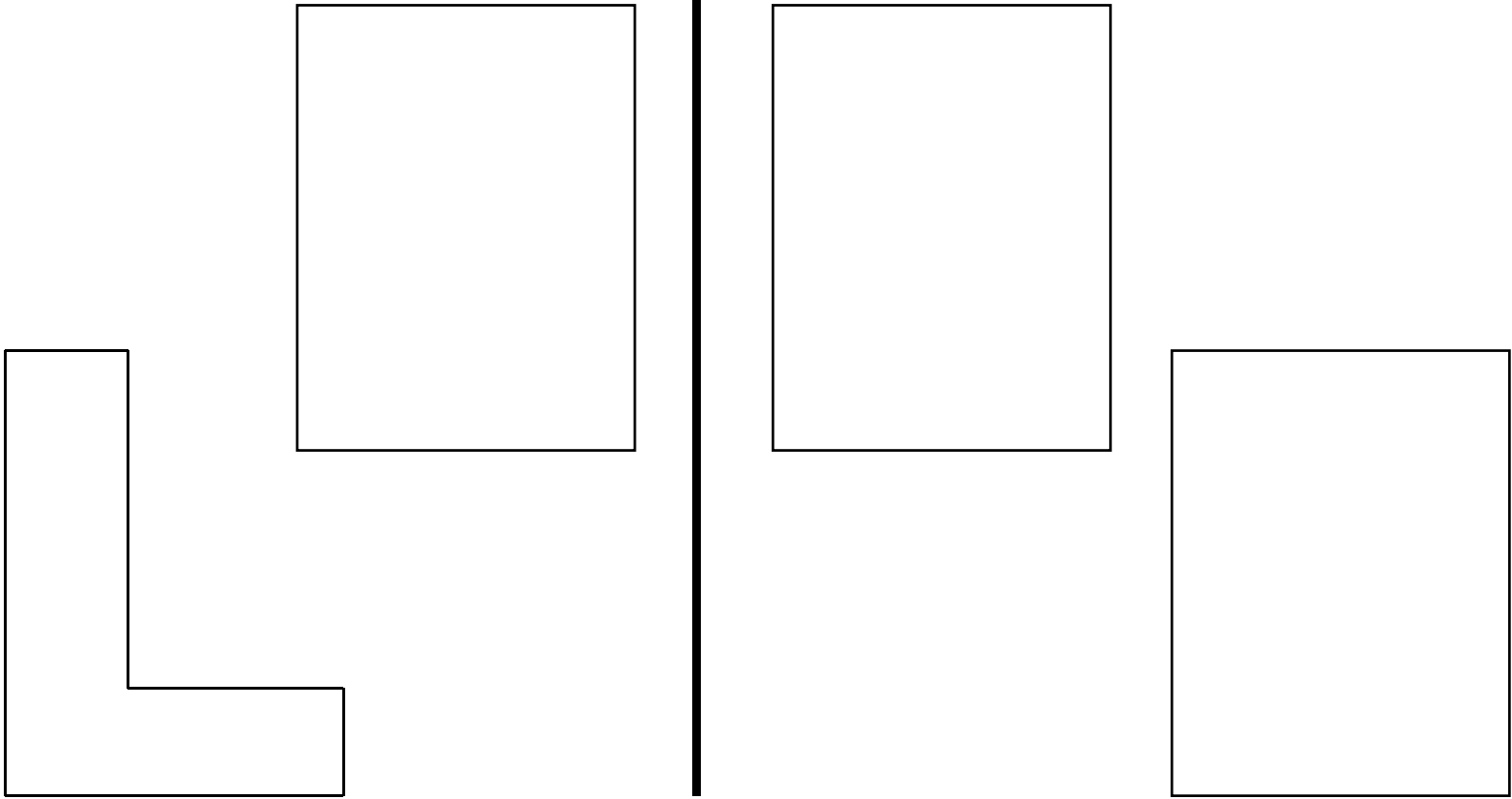


Que voyez-vous?





Il y a plusieurs possibilités.





Que voyez-vous ?



A peut conduire à plusieurs interprétations (B)

A



B

- C'est une caricature de saxophoniste
- C'est le visage d'une femme

C



Exercice : complétez le tableau

A	B	C
	Il me manque de considération	
	Il m'a oublié	
Mon ami est en retard		Inquiétude
		Joie



Exercice : complétez le tableau

A	B	C
	Il me manque de considération	Tristesse
	Il m'a oublié	Colère
Mon ami est en retard	Il a eu un accident	Inquiétude
	Sa femme a accouché	Joie