# Analyse Fonctionnelle Bouddhiste :

**A) Situation :**
Décrire, avec précision, un événement, vécu par moi, produisant des pensées émotionnelles pénibles.

***Qui ?*** _____

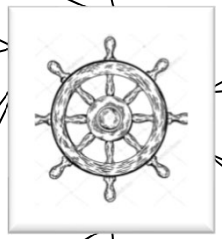
***Quoi ?*** _____

***Quand ?*** _____

***Où ?*** _____

**•B) Que se passe-t-il dans mon esprit lors de cet événement pénible? Est-ce que j'observe des pensées ? (⚠Les pensées automatiques doivent être en lien à la situation et il faudra les écrire au présent)**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



**C) Quels sont les comportements observables, me concernant, face à la situation citée ? (Par exemple si on m'avait filmé qu'est-ce qu'on observerait ?)**

_____
_____
_____
_____
_____
_____

**D) Conséquences ?**

**D1) Qu'est-ce que j'observe comme conséquences agréables (personnelles et relationnelles)?**

_____
_____
_____
_____

**D2) Qu'est-ce que j'observe comme conséquences désagréables (personnelles et relationnelles)?**

_____
_____
_____
_____
_____
_____

**E) Quelles sont <u>les causes hypothétiques (conditions)</u> impliquées dans cette analyse? (⚠Les causes hypothétiques -conditions- doivent être en lien à la situation et il faudra les écrire au présent)**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

**F) Quelles sont les catégories de pensées émotionnelles nocives impliquées dans la situation citée :**

☐ **<u>Ignorance</u>**: ☐Foi aveugle; ☐Manque de curiosité; ☐Inadvertance; ☐Manque de vigilance introspective

☐ **<u>Haine</u>:** ☐Emportement; ☐Ressentiment; ☐ Dépit; ☐Envie/jalousie; ☐Cruauté

☐ **<u>(sur) Attachement</u>:** ☐Avarice; ☐ Amour-propre exacerbé; ☐Excitation; ☐ Occultation des inconvénients

☐ **<u>Ignorance+attachement</u>:** ☐Prétention; ☐ Tromperie; ☐Absence de remords; ☐ Manque de considération pour autrui; ☐ Inconscience; ☐Dissipation