

Méthode matricielle de remise en question des croyances dysfonctionnelles

	Preuves à l'appui de la croyance	Preuves à l'encontre de la croyance
Croyance pénible Exemple : "Travailler comme guichetier dans une banque est une profession très dangereuse".		
Croyance alternative Exemple : "Les gens ont plus de chance de mourir en fumant ou en mangeant trop que dans un braquage de de banque. En d'autres termes, le travail de guichetier n'est pas plus dangereux que les autres choses que je fais".		