

Ce diagramme permet d'analyser un comportement que vous aimeriez modifier (par exemple : procrastiner, fumer, vous coucher trop tard, éviter certaines situations, vous mettre en colère, etc.). Même lorsqu'un comportement pose problème, il procure généralement certains bénéfices. C'est souvent pour cette raison qu'il persiste malgré ses conséquences négatives.

Commencez par inscrire le comportement au centre. Notez ensuite ses conséquences positives et négatives, puis essayez de distinguer ce qui se produit à court terme et à long terme. Cette réflexion permet souvent de mieux comprendre ce qui maintient le comportement dans le temps. Elle aide également à identifier un comportement alternatif qui pourrait apporter certains bénéfices similaires tout en réduisant les inconvénients.

