


Thérapie métacognitive

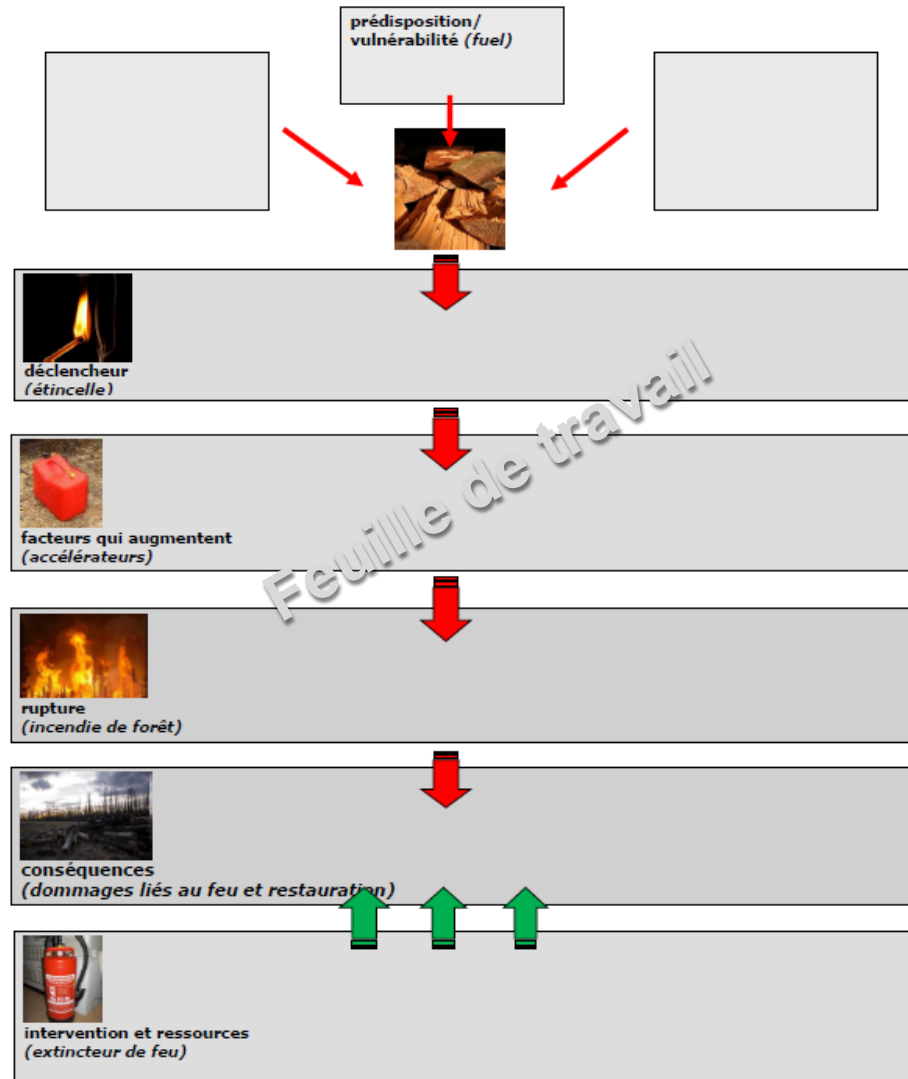


**MODULE THERAPEUTIQUE 3 :
MODELE D'EXPLICATION DE LA MALADIE**

Prédisposition / Vulnérabilité	 <p>Combustible</p>	Ex : un parent a eu également un épisode psychotique ; expériences traumatiques dans l'enfance
Déclencheur	 <p>Etincelle</p>	Ex : stress (au travail, relationnel), autres facteurs de stress spécifiques comme un déménagement dans une autre ville
Facteurs aggravants ou entretenant le problème	 <p>Activateur de feu</p>	Ex : abus d'alcool ou de drogues ; arrêt du traitement contre avis médical ; sommeil irrégulier ; broyer du noir
Effondrement	 <p>Incendie</p>	Délire, Illusions, Hallucinations / Entendre des voix, épuisement, dépression
Conséquences	 <p>Dégâts liés au feu et nouveau départ</p>	Repli social ; Chômage ; Solitude
Traitements et ressources	 <p>Extincteur de feu</p>	<p>Traitements : médicaments, psychothérapie ; des méthodes thérapeutiques déjà utilisées (ex : techniques de relaxation)</p> <p>Ressources : thérapie de motivation, bon réseau social</p>

Modèle d'explication personnel

Feuille de travail 3.1. Description de la situation individuelle



→ Feuille de travail 3.1

Naissance de convictions particulières



Module thérapeutique 3 : Description de la situation

Feuille de travail 3.2. Comment se développent les idées personnelles spéciales – Exemples personnels

Contenu	Pourquoi cette thématique là et pas une autre ?	Comment ces idées sont-elles associées à la peur ?	Pourquoi maintenant ?
(e.g. mes voisins me mettent sur écoute)	(e.g. l'appartement est dans une zone à problème ; mes parents ont intenté un procès à leurs voisins dans le passé ; les murs de mon appartement sont peu épais, etc...)	(ex : conflit latent avec mes voisins ; mon voisin est beaucoup plus fort que moi et a un tempérament impulsif)	(ex : ces thèmes sont présents dans les médias, les médias (écoutes téléphoniques, etc.); reportages sur des propriétaires qui mettent des micros dans des appartements)



→ Feuille de travail 3.2