



Module thérapeutique 5 : Tirer des conclusions

Feuille de travail 5.6. Informations sur le module thérapeutique 5

Beaucoup de personnes souffrant de troubles psychotiques (mais pas toutes !) ont tendance à tirer des conclusions hâtives et à adopter des opinions extrêmes sans avoir rassemblé suffisamment d'information.

Les décisions précipitées conduisent souvent à des erreurs car il n'y a que « la moitié de la vérité » qui est perçue. Avant de prendre des décisions importantes, prenez en compte plusieurs éléments d'information et partagez vos opinions avec des personnes en qui vous avez confiance. Essayez de réfléchir à des explications alternatives. *Tout le monde fait des erreurs !*

Utilisez la *carte jaune* quand vous vous sentez offensé ou insulté pour examiner aussi des explications alternatives.

Évitement = évitement actif de situations, de personnes ou de lieux qui sont ressentis comme menaçants (ex : transports en commun).

Comportements de sécurité = action réalisée dans le but d'éviter la survenue d'un événement que l'on craint (ex : porter des porte-bonheurs, porter des lunettes de soleil pour ne pas être reconnu etc.)

Les comportements d'évitement et de sécurité réduisent la peur seulement à court-terme mais la favorisent à plus long terme !

Les devoirs :

Quels sont les éléments du module thérapeutique « Tirer des conclusions » que j'ai trouvés particulièrement utiles ou aidants ?

Quand et dans quelle situation concrète je souhaite utiliser / appliquer ce que j'ai appris dans les prochaines semaines ?

Qu'est-ce qui n'est pas encore clair ? Qu'est-ce que je souhaite demander lors de la prochaine session ?