



Feuille de travail 4.7. Informations sur le module thérapeutique 4

Attribution = tentative d'explication de ce qui a abouti à une situation

Beaucoup de personnes ont des explications unilatérales sur ce qui a causé un événement. Par exemple, accuser uniquement les autres et non soi-même (dit autrement : « les yeux voient tout... sauf soi-même ! »)

Ce style d'attribution peut conduire à des problèmes avec les autres (par exemple des conflits)

Cependant, au cours d'épisodes dépressifs, beaucoup de personnes ont tendance à se considérer responsables eux-mêmes de leurs échecs.

Habituellement, plusieurs facteurs sont impliqués *en même temps* dans la survenue d'un événement !

Pensez toujours à trois possibilités qui pourraient être en cause :

→ **Vous-même, les autres, les circonstances**

Les devoirs :

Quels sont les éléments du module thérapeutique « Style d'attribution » que j'ai trouvé 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 ?