



Module thérapeutique 6 : Modifier son point de vue

Feuille de travail 6.5. Information sur le module thérapeutique 6

Des études montrent que les personnes ayant des troubles psychotiques ont parfois tendance à rester accrochés à certaines idées même en présence d'arguments solides allant contre ces idées.

Ceci peut conduire à des problèmes dans ses relations avec les autres et empêche d'avoir une vision plus réaliste de certaines situations.

Echanger avec d'autres personnes peut aider à apprendre des autres points de vue que le sien et à avoir une compréhension plus large d'une situation.

Récoutez le plus possible d'informations et prenez en compte d'autres points de vue avant de vous fixer sur une opinion.

Utilisez la carte jaune dans votre vie quotidienne pour vérifier vos possibles idées fausses.

Les devoirs :

Quels sont les éléments du module thérapeutique « Modifier son point de vue » 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 ?