

**Module thérapeutique 6 : Modifier son point de vue**

**Feuille de travail 6.3. Vos idées**

6.3a. Qu’est-ce qui confirme ou remet en question vos propres idées ?

Idées/Hypothèses :

Degré de conviction : \_\_\_\_\_\_%

|  |  |
| --- | --- |
| Pour  (ce qui confirme) | Contre  (ce qui remet en question) |
|  |  |

Degré de conviction : \_\_\_\_\_\_%après comparaison des arguments pour et contre

6.3b. Comment évalueriez-vous vos hypothèses ?