


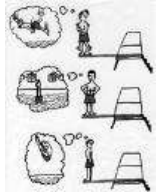





Plan de thérapie multimodale

Modalité	Problème	But / Plan
<p>Biologique / drogues L'exercice physique, santé, régime, santé sexuelle, l'alcool, le poids, le tabagisme, la caféine</p> 		<p><i>Diminuer, ou arrêter :</i></p> <p><i>Augmenter, ou commencer :</i></p>
<p>Affective / Émotions dépression, colère, anxiété stress, tristesse Ce qui me fait ressentir ces émotions ?</p> 		<p><i>Diminuer, ou arrêter :</i></p> <p><i>Augmenter, ou commencer :</i></p>
<p>Sensations Voir, entendre, goûter, sentir, toucher, la douleur, la tension, la sexualité</p> 		<p><i>Diminuer, ou arrêter :</i></p> <p><i>Augmenter, ou commencer :</i></p>
<p>Images Penser en images, l'image de soi, les fantasmes, la visualisation</p> 		<p><i>Diminuer, ou arrêter :</i></p> <p><i>Augmenter, ou commencer :</i></p>
<p>Cognitive Les pensées, les attitudes, les croyances, les valeurs, les opinions</p> 		<p><i>Diminuer, ou arrêter :</i></p> <p><i>Augmenter, ou commencer :</i></p>
<p>Comportements Actions, stratégies d'adaptation, réactions, ce que je fais, ce que j'évite de faire</p> 		<p><i>Diminuer, ou arrêter :</i></p> <p><i>Augmenter, ou commencer :</i></p>
<p>Social Communication et relation avec les autres</p> 		<p><i>Diminuer, ou arrêter :</i></p> <p><i>Augmenter, ou commencer :</i></p>