


Prescription d'idées noires

À remplir dans le cadre d'une approche paradoxale pour inciter le participant à se permettre des idées noires tout en exerçant un certain contrôle sur ses émotions.

Mon arthrite, <i>je m'en charge !</i>	
Pour	
 Date	
<input type="checkbox"/> S'apitoyer sur son sort, <u>15 min</u> par jour.	
<input type="checkbox"/> Se faire du mauvais sang, s'inquiéter, <u>15 min</u> par jour.	
<input type="checkbox"/> Se déprécier, <u>15 min</u> par jour.	
<input type="checkbox"/> Voir la vie en noir, <u>15 min</u> par jour.	
<input type="checkbox"/> Autre :	

Signature	
REPETATUR	1 2 3 4 5

Merci à Annick Dallaire, ergothérapeute au CLSC Villeray pour avoir inspiré cette prescription.