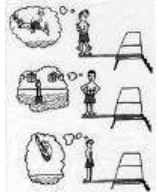


Plan de thérapie multimodale

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