

# Thérapie Cognitivo- Comportementale

« Des étapes simples vers le changement »

<b>LES FACTEURS DE MOTIVATION :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Qu'est-ce que je souhaite changer ?</li><li>- Pourquoi est-ce que je souhaite changer ?</li><li>- Qu'est-ce que me maintiendrait motivée ?</li></ul>	
<b>LES OBSTACLES AU CHANGEMENT :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Quels sont les points qui me bloquent ?</li><li>- Qu'est-ce qui m'empêche de changer ?</li><li>- À quelle fréquence les obstacles me bloquent-ils ?</li></ul>	
<b>LE PLAN D'ACTION :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ce que je vais faire pour changer</li><li>- Comment vais-je surmonter mes faiblesses ?</li><li>- Que vais-je faire face à de nouveaux obstacles ?</li><li>- Comment vais-je les surmonter ?</li></ul>	
<b>LES OBJECTIFS :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Quels objectifs vais-je me fixer ?</li><li>- Combien d'objectifs ?</li><li>- Quel est l'objectif principal ?</li><li>- Quels sont mes mini objectifs ?</li></ul>	
<b>LE SYSTÈME DE RÉCOMPENSE :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Comment vais-je m'auto récompenser ?</li><li>- Qu'est ce que me ferait plaisir ?</li></ul>	

