

Fiche Objectifs du Traitement EXEMPLE

Clarifier les problèmes principaux <i>Comment vos émotions (par exemple la tristesse, l'anxiété et la culpabilité) ont-elles engendré des problèmes ?</i>	Fixer des objectifs concrets <i>Quels objectifs concrets pourraient résoudre vos problèmes principaux ? Que feriez-vous ou ne feriez-vous pas si votre objectif était atteint ?</i>	Les étapes nécessaires <i>Décomposez votre objectif en plusieurs étapes afin d'élaborer un plan d'action pour vous y rapprocher.</i>
Problème principal: Je n'ai pas beaucoup d'amis, je me sens seul	Objectif concret 1: Avoir plus d'amis	Etape 1 : Chercher online les anciens amis Etape 2 : S'inscrire dans des groupes Etape 3: Inviter les voisins Etape 4 : Prendre du temps à discuter quand l'occasion se présente
	Objectif concret 2: Avoir plus d'activités de loisir	Etape 1 : Aller à la mairie se renseigner sur les associations et les appeler Etape 2 : Organiser le temps pour les loisirs Etape 3 : Tester les loisirs proposés Etape 4 : Inviter des amis à partager des loisirs