

Prendre du recul par rapport au jugement

Les informations sont suffisantes, Je peux répondre à : qui, quoi, quand, où comment?

## les stratégies

Réfléchir à d'autres explications, y a -t-il d'autres raisons qui pourraient expliquer la situation?

Vérifier auprès d'une personne si cela est vrai

Se demander comment on aimerait que les autres se comportent avec soi dans cette situation et adopter ce comportement.



# C3P-O

Centre de Prise en charge Précoce des Psychoses et d'Orientation



## Contactez-nous



Du lundi au vendredi,  
de 9 à 17 heures :  
34, rue Ponsardin  
51100 REIMS  
3ème étage



03 26 86 86 14



[equipe.c3po@epsm-marne.fr](mailto:equipe.c3po@epsm-marne.fr)



Pour les proches et les patients

## Comprendre les termes de Cognition Sociale et de Métacognition

