

ASSOCIATION D'UNE IMAGE POSITIVE

Les personnes qui ont des idées ou des images positives au moment de prendre leurs médicaments antirejet éprouvent moins de difficultés à les prendre que les personnes qui ont des idées négatives : d'où l'importance d'associer une signification positive ou agréable à des comportements que nous voulons établir ou maintenir à long terme.

Pour ce faire, cherchez une signification ou image agréable ou positive à laquelle vous allez penser chaque fois que vous prendrez vos médicaments antirejet. Par exemple, vous pouvez penser que ces médicaments vous aident à rester en santé ou vous pouvez penser à un moment agréable de votre vie... Pensez ou visualisez toujours la même image lorsque vous prenez vos médicaments.

Je vous suggère d'essayer cette stratégie dès maintenant ! Au début, vous devrez faire l'effort d'y penser mais vous verrez, par la suite, cela deviendra automatique. Le fait de donner une image positive à vos médicaments antirejet facilitera leur prise.