

Bienvenue à

Entraînement métacognitif pour les troubles de personnalité borderline (B-MCT)

S'il n'y a pas de nouveau participant dans le groupe, vous pouvez sauter les diapositives 1-13 (commencez à la 14)!

Les différentes illustrations ont été utilisées avec l'accord de leurs auteurs respectifs. Pour de plus amples détails (titre, auteur), veuillez consulter la dernière diapositive de cette présentation.

Entraînement Métacognitif (MCT)

???

Entraînement Métacognitif (MCT)

méta →

dérivé du Grec, signifiant “sur”

Entraînement Métacognitif (MCT)

méta →

dérivé du Grec, signifiant “sur”

cognition →

dérivé du Latin, signifiant “pensée”

Entraînement Métacognitif (MCT)

méta →

dérivé du Grec, signifiant “sur”

cognition →

dérivé du Latin, signifiant “pensée”

métacognition →

“pensée sur la pensée”

B-MCT

L'entraînement métacognitif pour TPB (B-MCT) est une approche thérapeutique qui traite avec les pensées et les processus cognitifs.

La formation vise à...

- Transmettre des connaissances à propos de vos propres processus de pensées
- Vous faire prendre conscience des distorsions habituelles de la pensée et à apprendre à les modifier.

Distorsion cognitive: façon défavorable de traiter l'information de l'environnement qui peut conduire à développer ou à maintenir des difficultés mentales (par ex. toujours se blâmer).

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

Votre abonnement de bus a expiré et le conducteur habituel de ce trajet vous fait tout une histoire à ce sujet.

Quelles sont les différentes pensées qui peuvent apparaître en réaction?

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

Votre abonnement de bus a expiré et le conducteur habituel de ce trajet vous fait tout une histoire à ce sujet.

Pensées possibles

réponse /
pensées?

réponse /
pensées?

réponse /
pensées?

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

Votre abonnement de bus a expiré et le conducteur habituel de ce trajet vous fait tout une histoire à ce sujet.

Pensées possibles

“Comment ce gars ose me parler comme ça devant tout le monde? Je ne le tolère pas!”

“Il doit probablement le faire 20 fois par jour. Trouvons un compromis. Je ne l'ai pas fait exprès.”

“Quelle honte! Maintenant tout le monde va penser que je n'ai pas d'argent et que je suis malhonnête.”

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

Votre abonnement de bus a expiré et le conducteur habituel de ce trajet vous fait tout une histoire à ce sujet.

Pensées possibles

“Comment ce gars ose me parler comme ça devant tout le monde? Je ne le tolère pas!”

“Il doit probablement le faire 20 fois par jour. Trouvons un compromis. Je ne l'ai pas fait exprès.”

“Quelle honte! Maintenant tout le monde va penser que je n'ai pas d'argent et que je suis malhonnête.”

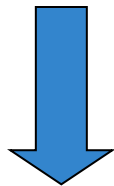
Quelles sont les émotions possibles en lien avec ces pensées?

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

Votre abonnement de bus a expiré et le conducteur habituel de ce trajet vous fait tout une histoire à ce sujet.

Pensées possibles

“Comment ce gars ose me parler comme ça devant tout le monde? Je ne le tolère pas!”



colère

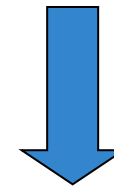
“Il doit probablement le faire 20 fois par jour. Trouvons un compromis. Je ne l'ai pas fait exprès.”



Emotions possibles

sérénité

“Quelle honte! Maintenant tout le monde va penser que je n'ai pas d'argent et que je suis malhonnête.”



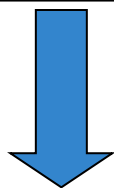
tristesse

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

Votre abonnement de bus a expiré et le conducteur habituel de ce trajet vous fait tout une histoire à ce sujet.

Pensées possibles

“Comment ce gars ose me parler comme ça devant tout le monde? Je ne le tolère pas!”



colère

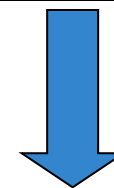
“Il doit probablement le faire 20 fois par jour. Trouvons un compromis. Je ne l'ai pas fait exprès.”



Emotions possibles

sérénité

“Quelle honte! Maintenant tout le monde va penser que je n'ai pas d'argent et que je suis malhonnête.”



tristesse

Quels sont les comportements qui peuvent apparaître dans chaque situation?

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

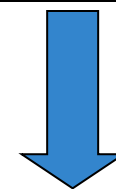
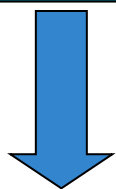
Votre abonnement de bus a expiré et le conducteur habituel de ce trajet vous fait tout une histoire à ce sujet.

Pensées possibles

“Comment ce gars ose me parler comme ça devant tout le monde? Je ne le tolère pas!”

“Il doit probablement le faire 20 fois par jour. Trouvons un compromis. Je ne l'ai pas fait exprès.”

“Quelle honte! Maintenant tout le monde va penser que je n'ai pas d'argent et que je suis malhonnête.”



Emotions possibles



colère

sérénité

tristesse

débattre, se plaindre
et insulter

Rester calme,
marcher en restant
digne

ruminer

Bienvenue à

Module d'entraînement: Humeur

Symptômes de la dépression?

???



Symptômes de la dépression ?

1. Tristesse, mélancolie
 2. Manque d'énergie et de motivation
 3. Faible estime de soi, peur d'être rejeté
 4. Angoisse (par ex., en ce qui concerne l'avenir)
 5. Sommeil perturbé, douleurs
 6. Troubles cognitifs (manque de concentration et de mémoire)
- ...



Est-ce que je suis né comme ça... ... est-ce que je suis devenu comme ça?

Est-ce que le fait d'être une personne heureuse ou triste est prédéterminé?

???



Est-ce que je suis né comme ça... ... est-ce que je suis devenu comme ça?

Est-ce que le fait d'être une personne heureuse ou triste est prédéterminé?

“**Inné**” : Il y a des preuves pour une part de prédisposition génétique dans les pensées dépressives et la faible estime de soi.



Est-ce que je suis né comme ça... ... est-ce que je suis devenu comme ça ?

Est-ce que le fait d'être une personne heureuse ou triste est prédéterminé ?

“Inné” : Il y a des preuves pour une part de prédisposition génétique dans les pensées dépressives et la faible estime de soi.

“Acquis” : Les parents stricts/sans amour et les événements de vie négatifs peuvent favoriser une image de soi négative.



Est-ce que je suis né comme ça... ... est-ce que je suis devenu comme ça?

Est-ce que le fait d'être une personne heureuse ou triste est prédéterminé?

“Inné”: Il y a des preuves pour une part de prédisposition génétique dans les pensées dépressives et la faible estime de soi.

“Acquis”: Les parents stricts/sans amour et les événements de vie négatifs peuvent favoriser une image de soi négative.

Mais: La structure des pensées dépressives peut être changée.
La dépression n'est pas irréversible!

Quelles sont les options de traitement de la dépression?

???

Quelles sont les options de traitement de la dépression?

- **Psychothérapie:** par ex., la thérapie cognitive et comportementale a un impact à long terme.



Quelles sont les options de traitement de la dépression?

- **Psychothérapie:** par ex., la thérapie cognitive et comportementale a un impact à long terme.
- **Médication (antidépresseurs):**
particulièrement utile pour le traitement de la dépression sévère et comme soutien à l'intervention psychothérapeutique;
cependant ils aident seulement tant qu'ils sont pris régulièrement.

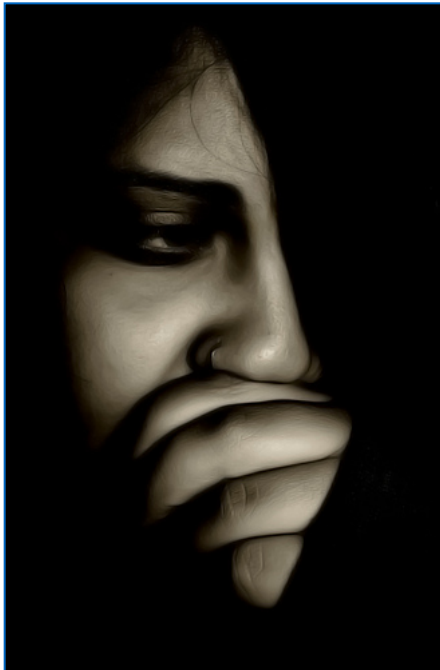


Pourquoi faisons-nous cela?

Beaucoup de personnes avec des problèmes de santé mentale ont des distorsions de la pensée qui pourraient conduire à la dépression.

L'objectif d'aujourd'hui est de prendre conscience des pièges de la pensée dépressive, et d'apprendre (ou se rappeler) des conseils pour lutter contre les états dépressifs!

**Quelles sont les pensées
caractéristiques et styles de pensée
des personnes atteintes de
dépression?**



I. Surgénéralisation

Quelle serait une évaluation plus appropriée? (centrez-vous aussi sur des faits)

Événement/perception	Surgénéralisation Évaluation positive/constructive
Vous vous êtes trompés dans l'utilisation d'un mot étranger, vous ne comprenez pas un article.	"Je suis bête!" ???
Un examen raté.	
Vous avez été critiqué lors d'une discussion.	

I. Surgénéralisation

Quelle serait une évaluation plus appropriée? (centrez-vous aussi sur des faits)

Événement/perception	Surgénéralisation Évaluation positive/constructive
Vous vous êtes trompés dans l'utilisation d'un mot étranger, vous ne comprenez pas un article.	"Je suis bête!" "Personne n'est parfait!" "Est-ce que cet article m'intéresse encore?"
Un examen raté.	
Vous avez été critiqué lors d'une discussion.	

I. Surgénéralisation

Quelle serait une évaluation plus appropriée? (centrez-vous aussi sur des faits)

Événement/perception	Surgénéralisation Evaluation positive/constructive
Vous vous êtes trompés dans l'utilisation d'un mot étranger, vous ne comprenez pas un article.	"Je suis bête!" "Personne n'est parfait!" "Est-ce que cet article m'intéresse encore?"
Un examen raté.	"Je suis un incapable!" ???
Vous avez été critiqué lors d'une discussion.	

I. Surgénéralisation

Quelle serait une évaluation plus appropriée? (centrez-vous aussi sur des faits)

Événement/perception	Surgénéralisation Évaluation positive/constructive
Vous vous êtes trompés dans l'utilisation d'un mot étranger, vous ne comprenez pas un article.	"Je suis bête!" "Personne n'est parfait!" "Est-ce que cet article m'intéresse encore?"
Un examen raté.	"Je suis un incapable!" "La prochaine fois, j'étudierai plus."
Vous avez été critiqué lors d'une discussion.	

I. Surgénéralisation

Quelle serait une évaluation plus appropriée? (centrez-vous aussi sur des faits)

Événement/perception	Surgénéralisation Evaluation positive/constructive
Vous vous êtes trompés dans l'utilisation d'un mot étranger, vous ne comprenez pas un article.	"Je suis bête!" "Personne n'est parfait!" "Est-ce que cet article m'intéresse encore?"
Un examen raté.	"Je suis un incapable!" "La prochaine fois, j'étudierai plus."
Vous avez été critiqué lors d'une discussion.	"Je ne vau rien!" ???

I. Surgénéralisation

Quelle serait une évaluation plus appropriée? (centrez-vous aussi sur des faits)

Événement/perception	Surgénéralisation Evaluation positive/constructive
Vous vous êtes trompés dans l'utilisation d'un mot étranger, vous ne comprenez pas un article.	"Je suis bête!" "Personne n'est parfait!" "Est-ce que cet article m'intéresse encore?"
Un examen raté.	"Je suis un incapable!" "La prochaine fois, j'étudierai plus."
Vous avez été critiqué lors d'une discussion.	"Je ne vaux rien!" "Peut-être que l'autre personne a raison, peut-être que je pourrais aussi apprendre quelque chose?"

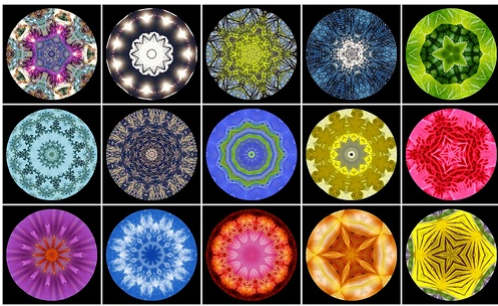
I. Surgénéralisation

Quelle serait une évaluation plus appropriée? (centrez-vous aussi sur des faits)

Événement/perception	Surgénéralisation Evaluation positive/constructive
Vous vous êtes trompés dans l'utilisation d'un mot étranger, vous ne comprenez pas un article.	“Je suis bête!” “Personne n'est parfait!” “Est-ce que cet article m'intéresse encore?”
Un examen raté.	“Je suis un incapable!” “La prochaine fois, j'étudierai plus.”
Vous avez été critiqué lors d'une discussion.	“Je ne vau rien!” “Peut-être que l'autre personne a raison, peut-être que je pourrais aussi apprendre quelque chose?”

Laissez un peu de place pour les erreurs! Personne n'est parfait. Si vous commettez un lapsus de temps en temps, cela ne signifie pas du tout que vous n'avez pas le droit de vous exprimer.

Au lieu de cela: Ne pas tout généraliser à partir d'une imperfection!



Chaque être humain est complexe et – comme une mosaïque- est constitué de nombreuses petites pièces.

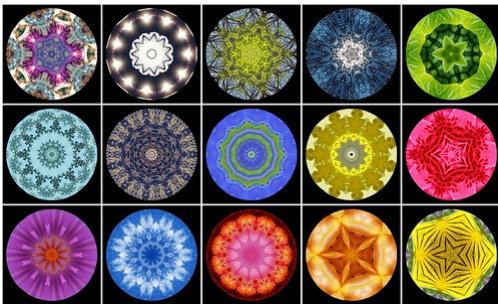
Nous avons tous nos parts d'ombre et de lumière!

En outre, il y a des façons très différentes de définir des caractéristiques humaines:

Qu'est-ce qui est séduisant?

Qu'est-ce que le succès?

Au lieu de cela: Ne pas tout généraliser à partir d'une imperfection!



Chaque être humain est complexe et – comme une mosaïque- est constitué de nombreuses petites pièces.

Nous avons tous nos parts d'ombre et de lumière!

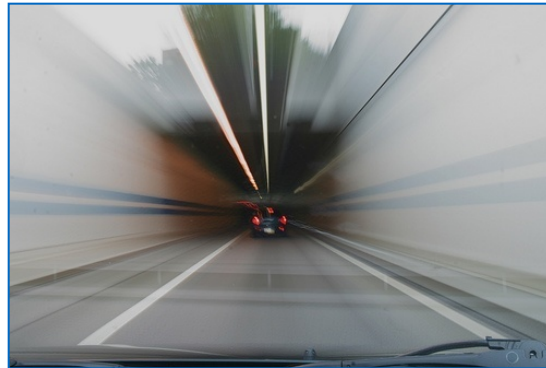
En outre, il y a des façons très différentes de définir des caractéristiques humaines:

Qu'est-ce qui est séduisant? La beauté intérieure ou extérieure, un corps parfait?

Qu'est-ce que le succès? La carrière, le nombre d'amis, être content de soi et de sa vie?

2. Abstraction sélective

(chercher une aiguille dans une botte de foin)



2. Abstraction sélective

(chercher une aiguille dans une botte de foin)

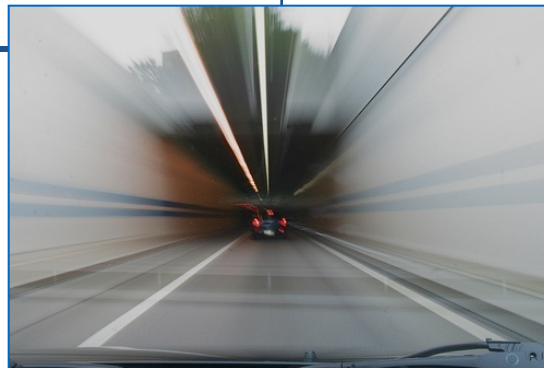
Evénement	Evaluation sélective	Evaluation alternative
Une amie ne vient pas à votre fête d'anniversaire.	“Je ne suis pas populaire”	???
Des personnes rigolent entre elles. L'une d'entre elles regarde dans votre direction.	“Ils rient de moi!”	???



2. Abstraction sélective

(chercher une aiguille dans une botte de foin)

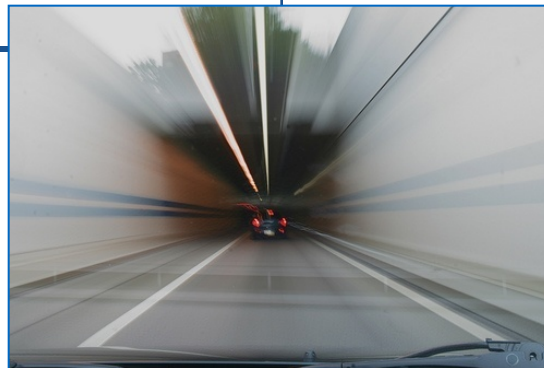
Événement	Evaluation sélective	Evaluation alternative
Une amie ne vient pas à votre fête d'anniversaire.	"Je ne suis pas populaire"	Elle m'a manqué, mais c'était une fête superbe, d'autres amis sont venus et j'ai réellement eu du plaisir.
Des personnes rigolent entre elles. L'une d'entre elles regarde dans votre direction.	"Ils rient de moi!"	???



2. Abstraction sélective

(chercher une aiguille dans une botte de foin)

Evénement	Evaluation sélective	Evaluation alternative
Une amie ne vient pas à votre fête d'anniversaire.	“Je ne suis pas populaire”	Elle m’a manqué, mais c’était une fête superbe, d’autres amis sont venus et j’ai réellement eu du plaisir.
Des personnes rigolent entre elles. L’une d’entre elles regarde dans votre direction.	“Ils rient de moi!”	Ces gens ne me regardent que par hasard ou me prennent pour quelqu’un d’autre.



2. Abstraction sélective

(chercher une aiguille dans une botte de foin)

Événement	Evaluation sélective	Evaluation alternative
Une amie ne vient pas à votre fête d'anniversaire.	“Je ne suis pas populaire”	Elle m’a manqué, mais c’était une fête superbe, d’autres amis sont venus et j’ai réellement eu du plaisir.
Des personnes rigolent entre elles. L’une d’entre elles regarde dans votre direction.	“Ils rient de moi!”	Ces gens ne me regardent que par hasard ou me prennent pour quelqu’un d’autre.

Attention!: Evitez de trop interpréter le comportement des Autres. Il peut y avoir de nombreuses explications à une situation.

3. Lecture négative des pensées

???

3. Lecture négative des pensées

Situation: Pendant que vous êtes en train de présenter vos idées lors d'un colloque d'équipe, deux collègues se parlent en chuchotant.

Lecture négative des pensées:

???

3. Lecture négative des pensées

Situation: Pendant que vous êtes en train de présenter vos idées lors d'un colloque d'équipe, deux collègues se parlent en chuchotant.

Lecture négative des pensées:

“Ils parlent de moi – mes idées sont mauvaises!”

3. Lecture négative des pensées

Situation: Pendant que vous êtes en train de présenter vos idées lors d'un colloque d'équipe, deux collègues se parlent en chuchotant.

Lecture négative des pensées:

“Ils parlent de moi – mes idées sont mauvaises!”

Vous vous sentez mal à l'aise et permettez à vos collègues de vous mettre dans l'insécurité; votre confiance disparaît. Vous ne présenterez probablement plus vos idées lors de prochains colloques.

3. Lecture négative des pensées

Situation: Pendant que vous êtes en train de présenter vos idées lors d'un colloque d'équipe, deux collègues se parlent en chuchotant.

Lecture négative des pensées:

“Ils parlent de moi – mes idées sont mauvaises!”



Est-ce justifié? NON!

Par conséquent: Qu'est-ce que je peux penser à la place?

3. Lecture négative des pensées

Qu'est-ce que je peux penser à la place?

???

3. Lecture négative des pensées

Qu'est-ce que je peux penser à la place?

“Tous les autres écoutaient, certains m’ont même regardé d’une manière amicale et hoché de la tête en accord. Ces deux collègues parlent ensemble tout le temps. De plus, je ne peux pas savoir de quoi ils parlaient. Peut-être qu’ils étaient juste heureux de ne pas avoir à faire de présentation”

3. Lecture négative des pensées

Qu'est-ce que je peux penser à la place?

“Tous les autres écoutaient, certains m’ont même regardé d’une manière amicale et hoché de la tête en accord. Ces deux collègues parlent ensemble tout le temps. De plus, je ne peux pas savoir de quoi ils parlaient. Peut-être qu’ils étaient juste heureux de ne pas avoir à faire de présentation”

Quels sont les effets de cette pensée?

3. Lecture négative des pensées

Qu'est-ce que je peux penser à la place?

“Tous les autres écoutaient, certains m’ont même regardé d’une manière amicale et hoché de la tête en accord. Ces deux collègues parlent ensemble tout le temps. De plus, je ne peux pas savoir de quoi ils parlaient. Peut-être qu’ils étaient juste heureux de ne pas avoir à faire de présentation”

Quels sont les effets de cette pensée?

Mes capacités ne dépendent pas du comportement d’autrui. Je suis satisfait de mon travail et je présenterai à nouveau quelque chose dans le futur.

3. Lecture négative des pensées

Y-a-t-il des situations dans lesquelles vous lisez dans les pensées des autres?

Quelles sont les alternatives pour observer cela?

3. Lecture négative des pensées

“La lecture négative des pensées”: Ne vous laissez pas croire que votre perception négative de vous-même est automatiquement partagée par les autres!

Bien que je me considère comme sans valeur, laid, nul, etc., d'autres ne le pensent pas nécessairement.



Est-ce que d'essayer de lire dans les pensées d'autrui vous aide d'une quelconque manière?

Gain? Danger?

3. Lecture négative des pensées

“La lecture négative des pensées”: Ne vous laissez pas croire que votre perception négative de vous-même est automatiquement partagée par les autres!

Bien que je me considère comme sans valeur, laid, nul, etc., d'autres ne le pensent pas nécessairement.



Est-ce que d'essayer de lire dans les pensées d'autrui vous aide d'une quelconque manière?

Gain? Danger?

- Si nous avons raison, nous pourrions ajuster notre comportement (par ex., rester éloigner des “ennemis”)...
- Si nous avons tort, nous nous mettons dans une détresse inutile...

3. Lecture négative des pensées

“La lecture négative des pensées”: Ne vous laissez pas croire que votre perception négative de vous-même est automatiquement partagée par les autres!

Bien que je me considère comme sans valeur, laid, nul, etc., d'autres ne le pensent pas nécessairement.



Est-ce que d'essayer de lire dans les pensées d'autrui vous aide d'une quelconque manière?

...? Danger?

➤ Si nous avons raison, nous pourrions ajuster nos comportements (par ex., reconnaître des “ennemis”)...

Improbable!

➤ Si nous avons tort, nous nous mettons dans une détresse inutile...

4. Comparaison aux autres personnes

Nous nous comparons sans-cesse aux autres. Cependant, les termes que nous utilisons pour nous comparer et les personnes à qui nous nous comparons font toute la différence!



4. Comparaison aux autres personnes

Nous nous comparons sans-cesse aux autres. Cependant, les termes que nous utilisons pour nous comparer et les personnes à qui nous nous comparons font toute la différence!

Si vous vous sentez toujours mal lors d'une comparaison, parce que l'idéal est hors de portée ou que la comparaison est injuste, votre estime personnelle en souffrira.



Exemples de comparaisons injustes?

Exemples de comparaisons injustes?

- Une jeune fille se compare aux mannequins dans les magazines (maquillage professionnel, retouche photo, etc.).

Exemples de comparaisons injustes?

- Une jeune fille se compare aux mannequins dans les magazines (maquillage professionnel, retouche photo, etc.).

Video clip: „unfair comparison“



<https://www.youtube.com/watch?v=HroKg4qKPDk>

Exemples de comparaisons injustes?

- Une jeune fille se compare aux mannequins dans les magazines (maquillage professionnel, retouche photo, etc.).
- Un jeune employé compare ses capacités à celles du fondateur de l'entreprise (plus d'expérience de travail, formation professionnelle différente possible, etc.).

Exemples de comparaisons injustes?

- Une jeune fille se compare aux mannequins dans les magazines (maquillage professionnel, retouche photo, etc.).
- Un jeune employé compare ses capacités à celles du fondateur de l'entreprise (plus d'expérience de travail, formation professionnelle différente possible, etc.).
- Un étudiant qui souffre du fait que son meilleur ami a de la facilité dans les matières scientifiques, mais qui néglige ou ne tient pas compte que lui-même a des compétences ailleurs (par ex., le sport ou l'anglais).

Exemples de comparaisons injustes?

- Une jeune fille se compare aux mannequins dans les magazines (maquillage professionnel, retouche photo, etc.).
- Un jeune employé compare ses capacités à celles du fondateur de l'entreprise (plus d'expérience de travail, formation professionnelle différente possible, etc.).
- Un étudiant qui souffre du fait que son meilleur ami a de la facilité dans les matières scientifiques, mais qui néglige ou ne tient pas compte que lui-même a des compétences ailleurs (par ex., le sport ou l'anglais).

Donc!: Pour une évaluation des “biographies apparemment parfaites”, incluez tous les domaines de la vie!

“Une vie parfaite”...?

Connaissez-vous ces 5 personnes?
Qu’ont-ils en commun?



“Une vie parfaite”...?

Connaissez-vous ces 5 personnes?
Qu’ont-ils en commun?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

... célèbre, riche, beau, ayant du succès???

“Une vie parfaite”...?

Connaissez-vous ces 5 personnes?
Qu’ont-ils en commun?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

... célèbre, riche, beau, ayant du succès???

Juste, mais: Ils avaient/ont tous des problèmes psychiatriques.

“Une vie parfaite”...?



Robbie Williams est devenu célèbre en tant que membre du groupe “Take That,” qu’il a dû quitter à cause de la consommation de drogue. Il a alors commencé avec succès une carrière de chanteur. En février 2007, il est admis en clinique pour cause de dépression et de dépendance aux médicaments.



Après plusieurs pertes, autant professionnelles que personnelles, l’actrice oscarisée Catherine Zeta-Jones, est allée en 2011 en clinique psychiatrique où un traitement pour trouble bipolaire a débuté.



Le comédien et acteur Jim Carrey souffre de dépression depuis longtemps. Dans un premier temps, les antidépresseurs ont aidé à surmonter ses difficultés. Il les a maintenant arrêté et travaille avec d’autres stratégies (par ex., alimentation équilibrée, psychothérapie) pour lutter avec succès contre la dépression.



Tôt dans la vie, l’acteur américain et lauréat d’un Oscar Robert de Niro était si timide qu’il pouvait à peine être près des gens sans avoir des palpitations et les mains moites. Il est actuellement considéré comme l’un des meilleurs acteurs de son temps.



La star du football britannique David Beckham souffre de trouble obsessionnel-compulsif. Il a de grandes difficultés lorsque les objets de son environnement sont sales ou non ordonnés de manière symétrique. Il a dit dans une interview, qu’il est affecté par ce trouble, car il est très chronophage et conduit à des conflits interpersonnels.

Questionnons nos idoles



Des comparaisons injustes avec les personnes prétendument “parfaites” diminue votre estime personnelle.

Questionnez de manière critique les “apparences”.

Par ex., Que fait cette personne pour son apparence? Quels sont les aspects que cette personne pourrait vous envier?

Qu'est-ce que signifie la perfection ?



Qu'est-ce que signifie la perfection?



- Connaissez-vous une personne parfaite?

Qu'est-ce que signifie la perfection?



- Connaissez-vous une personne parfaite?
 - Le pape, le président, un lauréat du prix Nobel, ...?
 - Chaque être humain a des défauts et des aspérités.
 - Les gens qui semblent parfait ou qui parlent parfaitement peuvent paraître ennuyeux ou intimidants– ou même cacher de noirs secrets.

Qu'est-ce que signifie la perfection?



- **Connaissez-vous une personne parfaite?**
 - Le pape, le président, un lauréat du prix Nobel, ...?
 - Chaque être humain a des défauts et des aspérités.
 - Les gens qui semblent parfait ou qui parlent parfaitement peuvent paraître ennuyeux ou intimidants– ou même cacher de noirs secrets.
- **Ne mettez pas d'exigences absolues sur vous-même comme:**
 - “Je dois toujours avoir bonne mine!”
 - “Je dois toujours apparaître intelligent!”
 - “Je dois toujours faire mon travail parfaitement!”

Qu'est-ce que signifie la perfection?



- **Connaissez-vous une personne parfaite?**
 - Le pape, le président, un lauréat du prix Nobel, ...?
 - Chaque être humain a des défauts et des aspérités.
 - Les gens qui semblent parfait ou qui parlent parfaitement peuvent paraître ennuyeux ou intimidants– ou même cacher de noirs secrets.
- **Ne mettez pas d'exigences absolues sur vous-même comme:**
 - “Je dois toujours avoir bonne mine!”
 - “Je dois toujours apparaître intelligent!”
 - “Je dois toujours faire mon travail parfaitement!”
- **“Je ne dois pas faire d'erreur!”**
 - Une marge d'erreur de 5% est normale, même avec des tâches monotones. L'erreur est humaine!

Qu'est-ce que signifie la perfection?



- Aucune étude scientifique ne réclame le 100% de certitude.
 - Si le résultat est à 95% sûr, les scientifique diront qu'il est "significatif" et, pour l'instant il sera supposé juste- mais en aucun cas il est considéré comme une vérité complète.

Qu'est-ce que signifie la perfection ?



- Aucune étude scientifique ne réclame le 100% de certitude.
 - Si le résultat est à 95% sûr, les scientifiques diront qu'il est "significatif" et, pour l'instant il sera supposé juste- mais en aucun cas il est considéré comme une vérité complète.
- La quête de la perfection peut nous rendre malheureux et craintif.
 - Ainsi, de nombreux musiciens de concert, dont la perfection est attendue, souffrent d'anxiété de performance.

Que faire?!

???

Que faire? Changez de perspective!

- Essayez de réduire les demandes exagérées sur vous-même et d'avoir des attentes plus justes.
- Pour ce faire, il peut être aidant de vous observer du point de vue de quelqu'un d'autre. Il sera plus facile d'évaluer, de façon réaliste, votre propre comportement.

Seriez-vous aussi dur avec quelqu'un d'autre que vous l'êtes avec vous-même?

Avez-vous des exemples???

Astuces pour améliorer l'humeur dépressive/ le respect de soi I

???

Astuces pour améliorer l'humeur dépressive/ le respect de soi I

- Chaque soir, écrivez ou pensez jusqu'à 5 choses positives sur votre journée. Ensuite, repassez ces choses dans votre esprit.



Astuces pour améliorer l'humeur dépressive/ le respect de soi I

- Chaque soir, écrivez ou pensez jusqu'à 5 choses positives sur votre journée. Ensuite, repassez ces choses dans votre esprit.
- Acceptez les compliments et écrivez-les afin que vous puissiez les utiliser comme ressources lorsque les temps sont durs.



Astuces pour améliorer l'humeur dépressive/ le respect de soi I

- Chaque soir, écrivez ou pensez jusqu'à 5 choses positives sur votre journée. Ensuite, repassez ces choses dans votre esprit.
- Acceptez les compliments et écrivez-les afin que vous puissiez les utiliser comme ressources lorsque les temps sont durs.
- Pensez à des situations dans lesquelles vous vous êtes senti vraiment bon et essayez de vous les rappeler avec tous vos sens (vision, odorat, touché...), peut-être avec l'aide d'un album photo.



Astuces pour améliorer l'humeur dépressive/ le respect de soi II

- Faites des choses que vous aimez réellement – de préférence avec d'autres personnes (par ex., aller au cinéma, aller dans un café).



Astuces pour améliorer l'humeur dépressive/ le respect de soi II

- Faites des choses que vous aimez réellement – de préférence avec d'autres personnes (par ex., aller au cinéma, aller dans un café).
- Entraînez-vous (au moins 20 minutes par jour) – mais ne vous poussez pas trop fort – par ex., aller faire une marche d'un bon pas ou faire du jogging.



Astuces pour améliorer l'humeur dépressive/ le respect de soi II

- Faites des choses que vous aimez réellement – de préférence avec d'autres personnes (par ex., aller au cinéma, aller dans un café).
- Entraînez-vous (au moins 20 minutes par jour) – mais ne vous poussez pas trop fort – par ex., aller faire une marche d'un bon pas ou faire du jogging.
- Ecoutez vos chansons (heureuses) préférées.
- ...



- Module humeur-

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Soyez conscient des distorsions typiques dépressives et essayer de les modifier (voir les astuces).

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Soyez conscient des distorsions typiques dépressives et essayer de les modifier (voir les astuces).
- Utilisez quelques-uns des conseils pour améliorer et stabiliser votre humeur. Essayez, cela ne peut pas vous faire de mal!

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Soyez conscient des distorsions typiques dépressives et essayer de les modifier (voir les astuces).
- Utilisez quelques-uns des conseils pour améliorer et stabiliser votre humeur. Essayez, cela ne peut pas vous faire de mal!
- En cas de symptômes dépressifs sévères, communiquez avec votre médecin généraliste, votre psychologue ou votre psychiatre.

Questions?

???



L'histoire d'un comte...

... qui se devait d'être très, très vieux vu qu'il était un fin connaisseur de la vie. Le comte n'a jamais quitté sa maison, sans préalablement prendre dans sa poche une poignée d'haricots. Il ne le faisait pas parce qu'il avait envie de les mâcher. Non, il les prenait avec lui, car il voulait compter et chérir les moments spéciaux de la journée.

Pour chaque petite chose positive qu'il vivait au cours de la journée – une discussion avec quelqu'un dans la rue, le rire de sa femme, un repas délicieux, un bon cigare, l'ombre d'un arbre dans le soleil de l'après-midi, un bon verre de vin – pour tout ce qui satisfaisait ses sens, il prenait un haricot de la poche droite de sa veste pour le mettre dans la gauche. Parfois il en prenait deux ou trois à la fois.

Dans la soirée, assis dans sa maison, il comptait les haricots de la poche gauche. Il savourait ces moments. Ils revenaient à son esprit et il revivait les choses merveilleuses qu'il avait éprouvé pendant la journée et cela le rendait heureux. Même les soir où il n'y avait qu'un haricot, pour lui la journée était un succès – cela signifiait que la vie valait d'être vécue.

Merci pour votre attention!

Les images utilisées dans ce module sont reproduites avec la permission indirect (licence commune de créateur) ou direct des artistes listés ci-dessous, à qui nous voulons exprimer notre gratitude! Une liste complète peut être obtenue via www.ukc.de/MCT. Si nous avons de manière involontaire volé un copyright, veuillez, svp, accepter nos excuses. Dans ce cas, nous demandons aux créateur leur permission d'utiliser leur travail en vertu de la politique d'utilisation équitable. Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.ukc.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Nom du Photographe/ de l'Artiste Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Source/ Quelle	Nom de l'image/Picture Name/ Name des Bildes	CC- utilisation de la licence commune des créateurs; PP-utilisé avec la permission personnelle de l'artiste. CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Nuages sombres /Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	Je suis né comme ça.../ I was born that way.../Ich bin halt so geboren....
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Divan/ Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaïque/Mosaic/Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison .	CC	Personnes dans un oeil/ Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Pouces en haut/ Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Pouces en bas/ Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panique/Panic/Panik