

Bienvenue

**Programme d'entraînement
métacognitif pour la dépression
(D-MCT)**

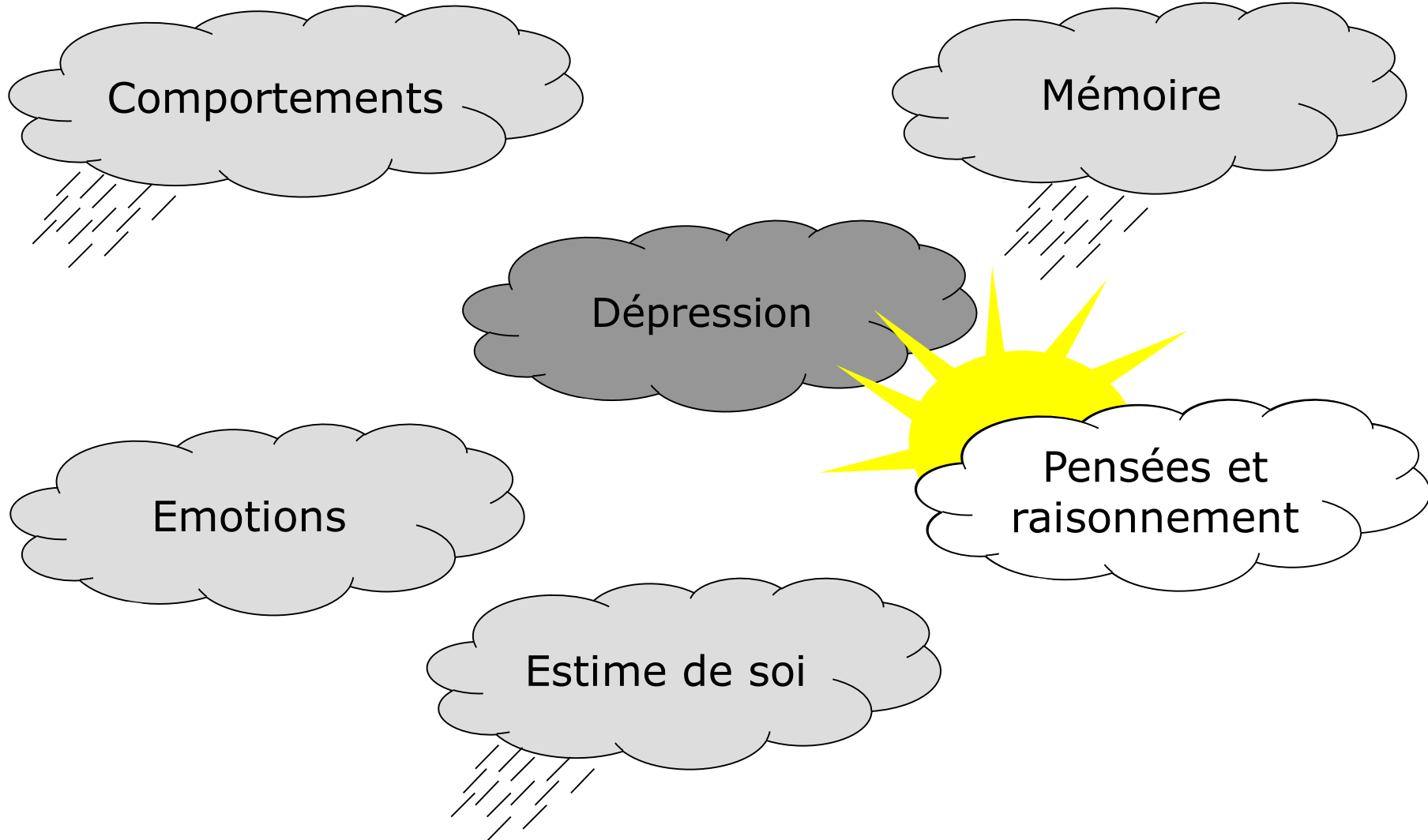
08/16

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Dubreucq;
ljelinek@uke.de

D-MCT : prendre de la hauteur



Thème du jour



D-MCT Thème :



**Pensées et
Raisonnement 1**

Comment la pensée et le raisonnement peuvent être en lien avec la dépression ?

- Beaucoup de personnes souffrant de dépression traitent l'information différemment.

Comment la pensée et le raisonnement peuvent être en lien avec la dépression ?

- Beaucoup de personnes souffrant de dépression traitent l'information différemment.
- Cette manière de penser n'est pas toujours fondée sur la réalité ou tend à être partielle (par exemple : ne prêter attention qu'à ses erreurs ou aux événements négatifs d'une situation, événement, relation, etc.).

Comment la pensée et le raisonnement peuvent être en lien avec la dépression ?

- Beaucoup de personnes souffrant de dépression traitent l'information différemment.
- Cette manière de penser n'est pas toujours fondée sur la réalité ou tend à être partielle (par exemple : ne prêter attention qu'à ses erreurs ou aux événements négatifs d'une situation, événement, relation, etc.).
- On parle alors de pensées déformées ou « distorsions cognitives », qui peuvent contribuer au développement ou au maintien de la dépression.

Distorsions cognitives dans la dépression

Adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Filtre négatif
2. Surgénéralisation



Filtre négatif

Adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989



Filtre négatif

Adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Rechercher et ne prêter attention qu'aux éléments négatifs.



Filtre négatif

Adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Rechercher et ne prêter attention qu'aux éléments négatifs.
- La vision que l'on a de notre environnement est assombrie, comme une seule goutte d'encre peut entièrement troubler un verre d'eau.



Filtre négatif

Adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Rechercher et ne prêter attention qu'aux éléments négatifs.
- La vision que l'on a de notre environnement est assombrie, comme une seule goutte d'encre peut entièrement troubler un verre d'eau.



Avez-vous déjà ressenti cela ?



Filtre négatif

Exemple

Situation : lors d'une réunion professionnelle, vous exposez vos idées, des personnes écoutent, mais une personne joue avec son téléphone portable.



Filtre négatif

Exemple

Situation : lors d'une réunion professionnelle, vous exposez vos idées, des personnes écoutent, mais une personne joue avec son téléphone portable.

Filtre négatif :
???



Filtre négatif

Exemple

Situation : lors d'une réunion professionnelle, vous exposez vos idées, des personnes écoutent, mais une personne joue avec son téléphone portable.

Filtre négatif :

« Personne ne m'écoute : mes idées sont nulles ! »



Filtre négatif

Exemple

Situation : lors d'une réunion professionnelle, vous exposez vos idées, des personnes écoutent, mais une personne joue avec son téléphone portable.

Filtre négatif :

« Personne ne m'écoute : mes idées sont nulles ! »

Quelles sont les conséquences de ce raisonnement ?

???



Filtre négatif

Exemple

Situation : lors d'une réunion professionnelle, vous exposez vos idées, des personnes écoutent, mais une personne joue avec son téléphone portable.

Filtre négatif :

« Personne ne m'écoute : mes idées sont nulles ! »

Quelles sont les conséquences de ce raisonnement ?

« Je me sens stupide et j'ai moins confiance en moi. Peut-être devrais-je ne plus apporter de nouvelles idées lors de la prochaine réunion ? »



Filtre négatif

Exemple

Situation : lors d'une réunion professionnelle, vous exposez vos idées, des personnes écoutent, mais une personne joue avec son téléphone portable.

Filtre négatif :

« Personne ne m'écoute : mes idées sont nulles ! »



Est-ce que cette pensée est justifiée ? NON ! Donc :
Qu'est-ce que je peux penser à la place ?



Filtre négatif

Exemple

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



Filtre négatif

Exemple

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

« Quelques personnes ont posé des questions pertinentes, donc ils ont du m'écouter. Tout le monde ne peut pas aimer mes idées. Ce collègue joue souvent avec son téléphone durant les réunions d'équipe. »



Filtre négatif

Exemple

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

« Quelques personnes ont posé des questions pertinentes, donc ils ont du m'écouter. Tout le monde ne peut pas aimer mes idées. Ce collègue joue souvent avec son téléphone durant les réunions d'équipe. »

Quelles sont les conséquences de ce raisonnement ?
???



Filtre négatif

Exemple

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

« Quelques personnes ont posé des questions pertinentes, donc ils ont du m'écouter. Tout le monde ne peut pas aimer mes idées. Ce collègue joue souvent avec son téléphone durant les réunions d'équipe. »

Quelles sont les conséquences de ce raisonnement ?

« Je suis probablement frustré par mon collègue, qui n'a pas prêté attention à ce que j'ai dit, mais j'ai bien géré les questions de mes autres collègues. Globalement, je suis satisfait de ma performance et je vais continuer à participer activement aux prochaines réunions d'équipe. »



Filtre négatif

Exemple

Avez-vous des exemples de situation à nous faire partager dans lesquelles vous n'avez prêté attention qu'au côté négatif ?



Filtre négatif

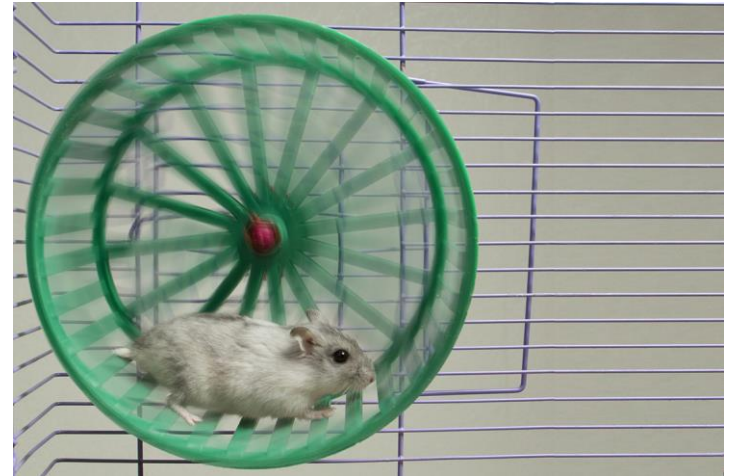
Avez-vous des exemples personnels ?

Avez-vous des exemples de situation à nous faire partager dans lesquelles vous n'avez prêté attention qu'au côté négatif ?

Qu'est-ce que vous auriez pu penser à la place ?

Surgénéralisation

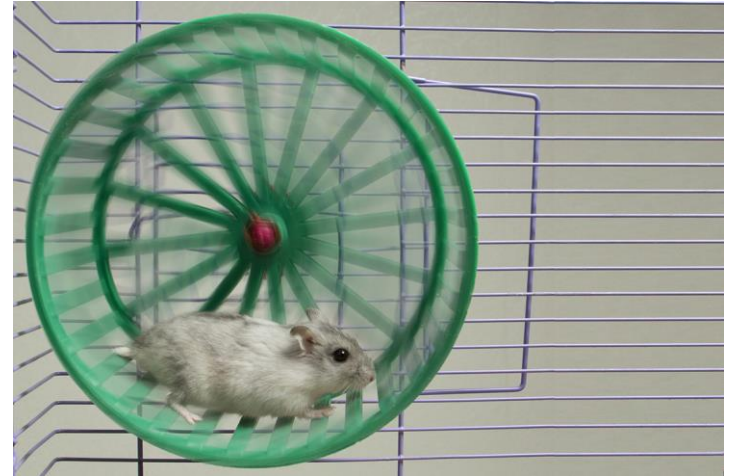
Adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989



Surgénéralisation

Adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

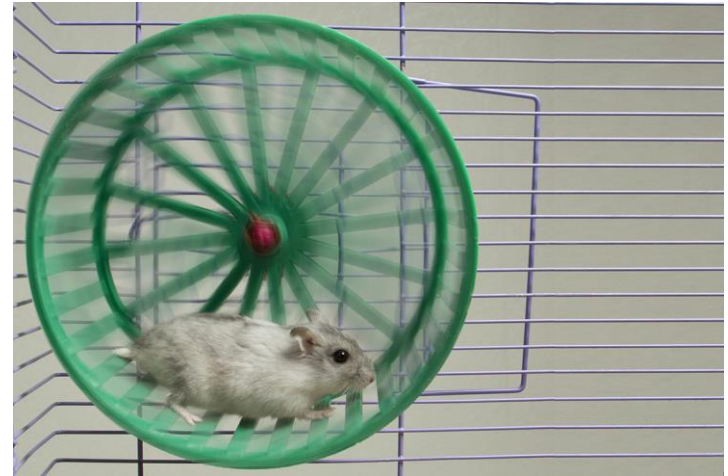
- Un seul évènement négatif est perçu comme le premier d'une longue série.



Surgénéralisation

Adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Un seul évènement négatif est perçu comme le premier d'une longue série.
- Pour décrire un évènement, on utilise souvent des termes comme « toujours » ou « jamais ».



Avez-vous déjà ressenti cela ?



Surgénéralisation

Exemple

Evènement	Surgénéralisation Évaluation plus objective
Vous prononcez mal un mot que vous ne connaissez pas.	??? ???



Surgénéralisation

Quelle autre pensée je peux avoir qui serait plus utile ?

Evènement	Surgénéralisation Évaluation plus objective
Vous prononcez mal un mot que vous ne connaissez pas.	« Je suis stupide ! Je ne sais jamais prononcer correctement ce mot. » ???



Surgénéralisation

Quelle autre pensée je peux avoir qui serait plus utile ?

Evènement	Surgénéralisation Évaluation plus objective
Vous prononcez mal un mot que vous ne connaissez pas.	« Je suis stupide ! Je ne sais jamais prononcer correctement ce mot. » « Mal prononcer un mot, ne veut pas dire que je suis stupide. Ça peut arriver à tout le monde. »



Surgénéralisation

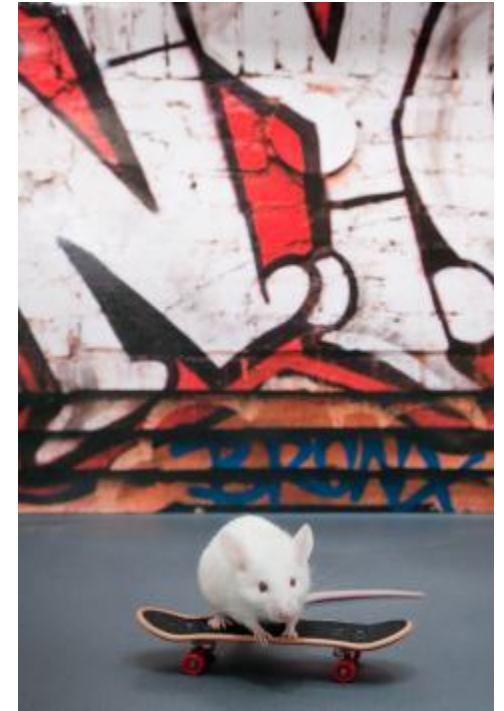
Avez-vous des exemples personnels ?

Evènement	Surgénéralisation Évaluation plus objective
???	??? ???



Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

- Sortir du « cercle vicieux » de la surgénéralisation.





Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?



Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

1. Faire des observations concrètes sur une situation spécifique dans l'ici et le maintenant.



Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

1. Faire des observations concrètes sur une situation spécifique dans l'ici et le maintenant.

Par exemple, si vous avez oublié de fêter l'anniversaire d'un ami, au lieu de vous dire, ...

« J'ai toujours
été un mauvais
ami. »





Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

1. Faire des observations concrètes sur une situation spécifique dans l'ici et le maintenant.

Par exemple, si vous avez oublié de fêter l'anniversaire d'un ami, au lieu de vous dire, ...

« J'ai toujours été un mauvais ami. »



« J'ai oublié son anniversaire cette année, mais je peux toujours lui souhaiter même si la date est déjà est passée. »



Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

2. Changer de point de vue

- Qu'est ce que vous auriez dit à un bon ami s'il s'était retrouvé dans la même situation que vous, ou dans une situation similaire ?



Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

Exemple : vous avez raté la date butoir pour postuler à une offre d'emploi attractive.



Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

Exemple : vous avez raté la date butoir pour postuler à une offre d'emploi attractive.

- Maintenant, imaginez comment vous auriez pu vous juger négativement.



Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

Exemple : vous avez raté la date butoir pour postuler à une offre d'emploi attractive.

- Maintenant, imaginez comment vous auriez pu vous juger négativement.
- Au lieu de cela, pensez ce que vous auriez pu dire à un ami s'il était dans cette situation.



Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

Exemple : vous avez raté la date butoir pour postuler à une offre d'emploi attractive.

- Maintenant, imaginez comment vous auriez pu vous juger négativement.
- Au lieu de cela, pensez ce que vous auriez pu dire à un ami s'il était dans cette situation.
- Vous l'auriez probablement réconforté et vous auriez identifié les raisons objectives qui expliquent que son échec est pardonnable.



Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

Exemple : vous avez raté la date butoir pour postuler à une offre d'emploi attractive.

- Maintenant, imaginez comment vous auriez pu vous juger négativement.
- Au lieu de cela, pensez ce que vous auriez pu dire à un ami s'il était dans cette situation.
- Vous l'auriez probablement réconforté et vous auriez identifié les raisons objectives qui expliquent que son échec est pardonnable.

Avez-vous des exemples personnels ?



Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

3. Trouvez une réponse à la question en faisant une petite expérience :

Est-ce que tout le monde pense comme vous ?



Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

3. Trouvez une réponse à la question en faisant une petite expérience :

Est-ce que tout le monde pense comme vous ?

Demandez à des personnes de confiance, qui étaient là, quelles interprétations ils ont de cette même situation (exemple : durant mon intervention, un collègue a joué sur son téléphone. Qu'est-ce que tu en penses, pourquoi elle a joué avec son téléphone ?).

filtre négatif, surgénéralisation



Quelle stratégie peut nous aider face à nos distorsions cognitives ?





Quelle stratégie peut nous aider face à nos distorsions cognitives ?

- Si vous remarquez qu'un seul aspect négatif d'un évènement est entrain d'éclipser tous les aspects positifs (« la goutte d'encre qui trouble un verre d'eau »), essayez d'imaginer la situation d'une façon absurde ou drôle.
- Jouez un peu avec vos propres distorsions ! Cela peut vous aider à gagner un point de vue différent et à ajuster votre comportement.



Exagération délibérée

Exemple

Evènement	Pensées dépressives
Cette année, vous avez fabriqué toutes vos décorations de Noël mais vous remarquez qu'une étoile est déformée.	« Je suis un raté et je ne fais rien de bien. Noël est complètement gâché. »

Exagération possible :

???



Exagération délibérée

Exemple

Evènement	Pensées dépressives
Cette année, vous avez fabriqué toutes vos décorations de Noël mais vous remarquez qu'une étoile est déformée.	« Je suis un raté et je ne fais rien de bien. Noël est complètement gâché. »

Exagération possible :

Un ami voit votre étoile déformée. Il est enthousiasmé par votre touche créative par rapport aux « décorations traditionnelles » et vous demande d'en produire en grosse quantité. Vos décorations deviennent très populaires et tout le pays décore son sapin de Noël avec votre étoile.





Pensées et raisonnement 1

Points à retenir



Pensées et raisonnement 1

Points à retenir

- Prêtez attention aux distorsions cognitives (filtre négatif, surgénéralisation) dans la vie de tous les jours !



Pensées et raisonnement 1

Points à retenir

- Prêtez attention aux distorsions cognitives (filtre négatif, surgénéralisation) dans la vie de tous les jours !
- Créez des évaluation plus objectives des évènements, comme par exemple :



Pensées et raisonnement 1

Points à retenir

- Prêtez attention aux distorsions cognitives (filtre négatif, surgénéralisation) dans la vie de tous les jours !
- Créez des évaluation plus objectives des évènements, comme par exemple :
 - Faire des observations concrètes sur une situation spécifique dans l'ici et le maintenant.



Pensées et raisonnement 1

Points à retenir

- Prêtez attention aux distorsions cognitives (filtre négatif, surgénéralisation) dans la vie de tous les jours !
- Créez des évaluation plus objectives des évènements, comme par exemple :
 - Faire des observations concrètes sur une situation spécifique dans l'ici et le maintenant.
 - Changez de point de vue : qu'est-ce que je dirais à un ami s'il se retrouvait dans la même situation ?



Pensées et raisonnement 1

Points à retenir

- Prêtez attention aux distorsions cognitives (filtre négatif, surgénéralisation) dans la vie de tous les jours !
- Créez des évaluation plus objectives des évènements, comme par exemple :
 - Faire des observations concrètes sur une situation spécifique dans l'ici et le maintenant.
 - Changez de point de vue : qu'est-ce que je dirais à un ami s'il se retrouvait dans la même situation ?
 - Obtenez un point de vue différent en essayant d'exagérer délibérément votre évaluation (imaginez la situation d'une manière absurde ou drôle).

Merci !

