

Bienvenue

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

02/18

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

D-MCT : prendre de la hauteur



Thème du jour

Comportements

Mémoire

Dépression

Emotions

Pensées et
raisonnements

Estime de soi

D-MCT Thème :



Les émotions

Perception du langage corporel

Exemple: une personne croise les bras.



Perception du langage corporel

Exemple: une personne croise les bras.

Pourquoi ?



Quels indices aident à comprendre ?

Quels indices aident à comprendre ?

- Ce que l'on sait déjà d'une personne → est-ce que cette personne a tendance à être anxieuse, arrogante, etc. ?

Quels indices aident à comprendre ?

- Ce que l'on sait déjà d'une personne → est-ce que cette personne a tendance à être anxieuse, arrogante, etc. ?
- Environnement/situation → quand une personne croise les bras en hiver, c'est qu'elle a probablement froid !

Quels indices aident à comprendre ?

- Ce que l'on sait déjà d'une personne → est-ce que cette personne a tendance à être anxieuse, arrogante, etc. ?
- Environnement/situation → quand une personne croise les bras en hiver, c'est qu'elle a probablement froid !
- Auto-observation → quand est-ce que je croise les bras ? (mais attention ! Vous ne pouvez pas toujours être certain(e) que les raisons de votre comportement sont les mêmes pour les autres !)

Quels indices aident à comprendre ?

- Ce que l'on sait déjà d'une personne → est-ce que cette personne a tendance à être anxieuse, arrogante, etc. ?
- Environnement/situation → quand une personne croise les bras en hiver, c'est qu'elle a probablement froid !
- Auto-observation → quand est-ce que je croise les bras ? (mais attention ! Vous ne pouvez pas toujours être certain(e) que les raisons de votre comportement sont les mêmes pour les autres !)
- Expressions faciales (mimiques) → est-ce que l'autre personne a l'air ennuyée, amicale, etc. ?

Quels liens avec la dépression ?

Quels liens avec la dépression ?

Des études ont montré que beaucoup de personnes, durant un épisode dépressif, ...

- ont des difficultés à évaluer les états émotionnels d'autrui.
- ont tendance à juger des expressions faciales **neutres** comme des expressions faciales de **tristesse**.

Les émotions

Les émotions

- Joie
- Surprise
- Peur
- Tristesse
- Colère
- Dégout

- Honte
- Culpabilité

Les émotions

- Joie
- Surprise
- Peur
- Tristesse
- Colère
- Dégoût

Émotions de base

- Honte
- Culpabilité

Émotions
socialement induites

Les émotions de base

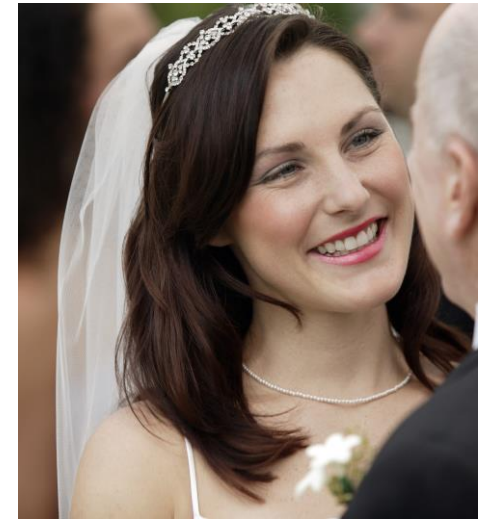
Parfois, il est facile de comprendre ce que la personne est en train de vivre. Par exemple, lorsque l'on a plus d'informations.



?



?



?



?



?

Les émotions de base

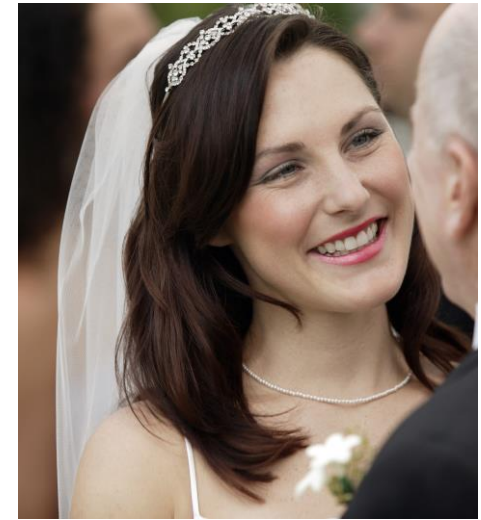
Parfois, il est facile de comprendre ce que la personne est en train de vivre. Par exemple, lorsque l'on a plus d'informations.



Tristesse



Dégoût



Joie



Colère



Surprise

1.



2.



3.



4.



5.



Ça peut devenir plus difficile lorsqu'on ne connaît pas la personne et lorsqu'on n'a pas d'autres indices !

1.



2.



3.



4.



5.



Ça peut devenir plus difficile lorsqu'on ne connaît pas la personne et lorsqu'on n'a pas d'autres indices !

Essayez d'attribuer des émotions spécifiques à chacune de ces images.

1.



colère

2.



surprise

3.



tristesse

4.



joie

5.



peur

Ça peut devenir plus difficile lorsqu'on ne connaît pas la personne et lorsqu'on n'a pas d'autres indices !

Essayez d'attribuer des émotions spécifiques à chacune de ces images.

Exercice

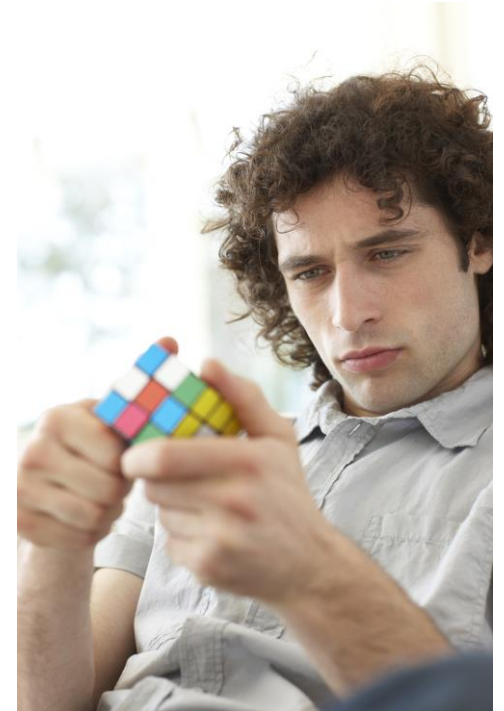
On va vous montrer une partie d'une image. Vous devez décider ce qui se passe pour cette personne – qu'est-ce qu'elle est en train de vivre ?

1. L'homme est en train de résoudre un casse-tête.
2. L'homme joue de la musique passionnément.
3. L'homme est furieux par rapport à une facture.
4. L'homme est peiné de la mort de son animal de compagnie.



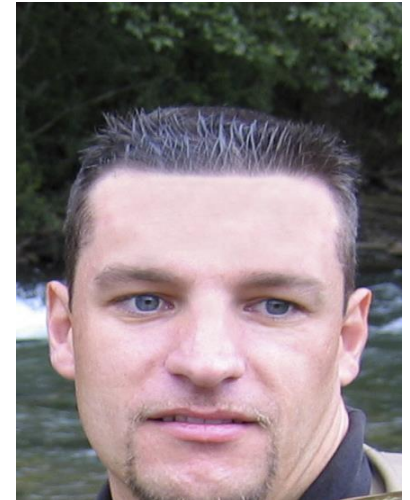
*Partie de
l'image !*

1. L'homme est en train de résoudre un casse-tête.
2. L'homme joue de la musique passionnément.
3. L'homme est furieux par rapport à une facture.
4. L'homme est peiné de la mort de son animal de compagnie.



Concentration !

1. L'homme est inquiet d'avoir cassé sa pagaie.
2. L'homme vient tout juste de pêcher un gros poisson.
3. L'homme pose pour une photo de vacances.
4. L'homme est dégoûté par une carcasse d'animal.



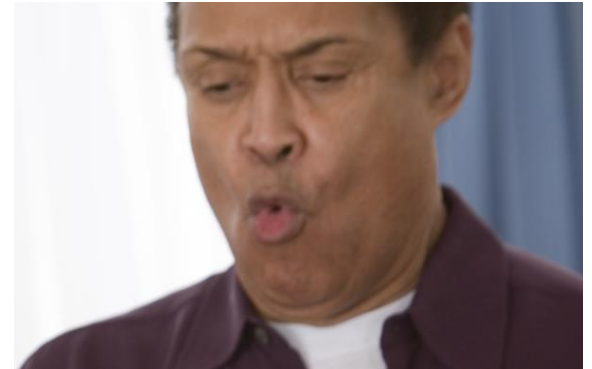
*Partie de
l'image !*

1. L'homme est inquiet d'avoir cassé sa pagaie.
2. L'homme vient tout juste de pêcher un gros poisson.
3. L'homme pose pour une photo de vacances.
4. L'homme est dégouté par une carcasse d'animal.



Fierté !

1. L'homme est choqué par un doigt ensanglanté.
2. L'homme est énervé par du café qui a été renversé.
3. L'homme est réjoui par un gâteau d'anniversaire.
4. L'homme est surpris par un message.



Partie de l'image !

1. L'homme est choqué par un doigt ensanglanté.
2. L'homme est énervé par du café qui a été renversé.
3. L'homme est réjoui par un gâteau d'anniversaire.
4. L'homme est surpris par un message.



Joie !

1. L'homme est choqué par un accident de la route.
2. L'homme est agréablement surpris par une promotion intéressante.
3. L'homme admire un magicien qui fait un spectacle dans la rue.
4. L'homme est en colère parce qu'on lui a abimé sa voiture.



Partie de l'image !

1. L'homme est choqué par un accident de la route.
2. L'homme est agréablement surpris par une promotion intéressante.
3. L'homme admire un magicien qui fait un spectacle dans la rue.
4. L'homme est en colère parce qu'on lui a abimé sa voiture.



Surprise!

Première conclusion

- Les expressions faciales et les gestes, comme nous l'avons vu, ne peuvent pas toujours être clairement interprétables !

Première conclusion

- Les expressions faciales et les gestes, comme nous l'avons vu, ne peuvent pas toujours être clairement interprétables !
- Beaucoup de personnes, soit par nature, soit à cause de pathologies (par exemple dans la maladie de parkinson), soit par l'usage de produits ou de médicaments (par exemple, le Botox[®] ou les antipsychotiques), ont des expressions faciales moins prononcées, ce qui fait que leurs sentiments ne peuvent pas être clairement interprétés.

Première conclusion

- Les expressions faciales et les gestes, comme nous l'avons vu, ne peuvent pas toujours être clairement interprétables !
- Beaucoup de personnes, soit par nature, soit à cause de pathologies (par exemple dans la maladie de parkinson), soit par l'usage de produits ou de médicaments (par exemple, le Botox[®] ou les antipsychotiques), ont des expressions faciales moins prononcées, ce qui fait que leurs sentiments ne peuvent pas être clairement interprétés.
- Plus d'informations (situations, connaissances antérieures sur cette personne, questions directes) devraient être prises en compte avant que les expressions faciales et les gestes soient interprétés avec certitude.

Imaginez que vous rentrez dans une banque et
que vous rencontrez ce conseiller :



Qu'est-ce que vous pensez lorsque vous voyez cet homme ?



Vos émotions :

 Joie

 Tristesse

 Colère

Pensées possibles :

???

???

???

Qu'est-ce que vous pensez lorsque vous voyez cet homme ?



Vos émotions :



Joie

... il a l'air gentil. Écoutons ses conseils. Si ça ne convient pas, je partirai.



Tristesse

...tellement jeune et déjà une belle réussite professionnelle. Il doit sûrement penser que je suis ridicule.



Colère

...il sait qu'il peut me vendre n'importe quoi. Il veut sûrement m'arnaquer.

Deuxième conclusion

- Des études ont montré que nos propres émotions influencent l'interprétation que l'on peut faire des expressions faciales et des gestes d'autrui !



Deuxième conclusion

- Des études ont montré que nos propres émotions influencent l'interprétation que l'on peut faire des expressions faciales et des gestes d'autrui !
- Pendant la dépression, on suppose souvent que les autres nous rejettent (« nous pensons lire les pensées négatives d'autrui »).



Deuxième conclusion

- Des études ont montré que nos propres émotions influencent l'interprétation que l'on peut faire des expressions faciales et des gestes d'autrui !
- Pendant la dépression, on suppose souvent que les autres nous rejettent (« nous pensons lire les pensées négatives d'autrui »).
- Les expressions faciales et les gestes ne sont pas toujours vus à travers des *lunettes roses*, mais elles sont le plus souvent interprétées à travers des *lunettes sombres* !



A quoi servent les
émotions ?



???

A quoi servent les émotions ?



1. Les émotions sont utilisées pour **communiquer**.
 - Les émotions sont traduites par les émotions faciales. Elles transmettent l'information plus rapidement que les mots ; avant même qu'on en ait conscience (« quelque chose est bizarre », « j'ai l'intuition que ... »).



A quoi servent les émotions ?

1. Les émotions sont utilisées pour **communiquer**.
 - Les émotions sont traduites par les émotions faciales. Elles transmettent l'information plus rapidement que les mots ; avant même qu'on en ait conscience (« quelque chose est bizarre », « j'ai l'intuition que ... »).

Qu'est-ce que mes émotions disent de moi lorsque je suis en dépression ?

- Pour les autres : ???
- Pour moi : ???



A quoi servent les émotions ?

1. Les émotions sont utilisées pour **communiquer**.
 - Les émotions sont traduites par les émotions faciales. Elles transmettent l'information plus rapidement que les mots ; avant même qu'on en ait conscience (« quelque chose est bizarre », « j'ai l'intuition que ... »).

Qu'est-ce que mes émotions disent de moi lorsque je suis en dépression ?

- Pour les autres : « j'ai besoin d'aide ».
- Pour moi : épuisement, burn out, conflit non résolu.

A quoi servent les émotions ?



2. Les émotions préparent à l'action.

- Elles me permettent d'agir rapidement, dans des circonstances importantes sans avoir à réfléchir.



A quoi servent les émotions ?

2. Les émotions préparent à l'action.

- Elles me permettent d'agir rapidement, dans des circonstances importantes sans avoir à réfléchir.

Exemple : à quels comportements la dépression peut nous préparer ?

- ???



A quoi servent les émotions ?

2. Les émotions préparent à l'action.

- Elles me permettent d'agir rapidement, dans des circonstances importantes sans avoir à réfléchir.

Exemple : à quels comportements la dépression peut nous préparer ?

- L'isolement (panseur les plaies).
- La possibilité de se retirer de situations bouleversantes et de se ressourcer.
- Abandonner la poursuite de buts inutiles et irréalistes.



A quoi servent les émotions ?

3. Les émotions nous permettent de nous assurer que nous sommes **vivants** !
 - Sans les émotions négatives, il n'y en aurait pas de positives !

Les émotions reflètent-elles toujours la réalité ?





Les émotions reflètent-elles toujours la réalité ?

- **Non**, les émotions ne sont pas toujours *correctes* !



Les émotions reflètent-elles toujours la réalité ?

- **Non**, les émotions ne sont pas toujours *correctes* !
 - Lorsque je me sens nul(le), cela ne veut pas dire que je suis nul(le) !



Les émotions reflètent-elles toujours la réalité ?

- **Non**, les émotions ne sont pas toujours *correctes* !
 - Lorsque je me sens nul(le), cela ne veut pas dire que je suis nul(le) !
 - C'est pour cela que parfois les émotions peuvent être mauvaises conseillères !



Les émotions reflètent-elles toujours la réalité ?

- **Non**, les émotions ne sont pas toujours *correctes* !
 - Lorsque je me sens nul(le), cela ne veut pas dire que je suis nul(le) !
 - C'est pour cela que parfois les émotions peuvent être mauvaises conseillères !
- Souvent, les personnes qui sont en dépression ont tendance à utiliser le **raisonnement émotionnel**, c'est-à-dire qu'elles croient que les émotions négatives qu'elles ressentent expriment exactement ce qui est en train de se passer dans la réalité : « je me sens blessé(e), donc c'est que tu as dû m'insulter ! »



La perception des émotions

Points à retenir



La perception des émotions

Points à retenir

- Les comportements qui accompagnent les émotions sont très utiles. Les émotions ont plusieurs fonctions et sont importantes pour la survie.



La perception des émotions

Points à retenir

- Les comportements qui accompagnent les émotions sont très utiles. Les émotions ont plusieurs fonctions et sont importantes pour la survie.
- Mais, les émotions ne sont pas toujours des faits.
« Ce n'est pas seulement parce que je me sens rejeté(e) que je le suis réellement ».



La perception des émotions

Points à retenir

- Les comportements qui accompagnent les émotions sont très utiles. Les émotions ont plusieurs fonctions et sont importantes pour la survie.
- Mais, les émotions ne sont pas toujours des faits. « Ce n'est pas seulement parce que je me sens rejeté(e) que je le suis réellement ».
- Les expressions faciales et les gestes sont des indices importants pour comprendre les émotions. Cependant, cela peut nous induire en erreur !



La perception des émotions

Points à retenir

- Pour comprendre les autres, vous devez prendre en compte d'autres informations en plus des expressions faciales (connaissance ultérieure de la personne, contexte, etc.).



La perception des émotions

Points à retenir

- Pour comprendre les autres, vous devez prendre en compte d'autres informations en plus des expressions faciales (connaissance ultérieure de la personne, contexte, etc.).
- Vos émotions ont un impact important sur la manière dont vous percevez le monde autour de vous...

Merci !

