

Bienvenue

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

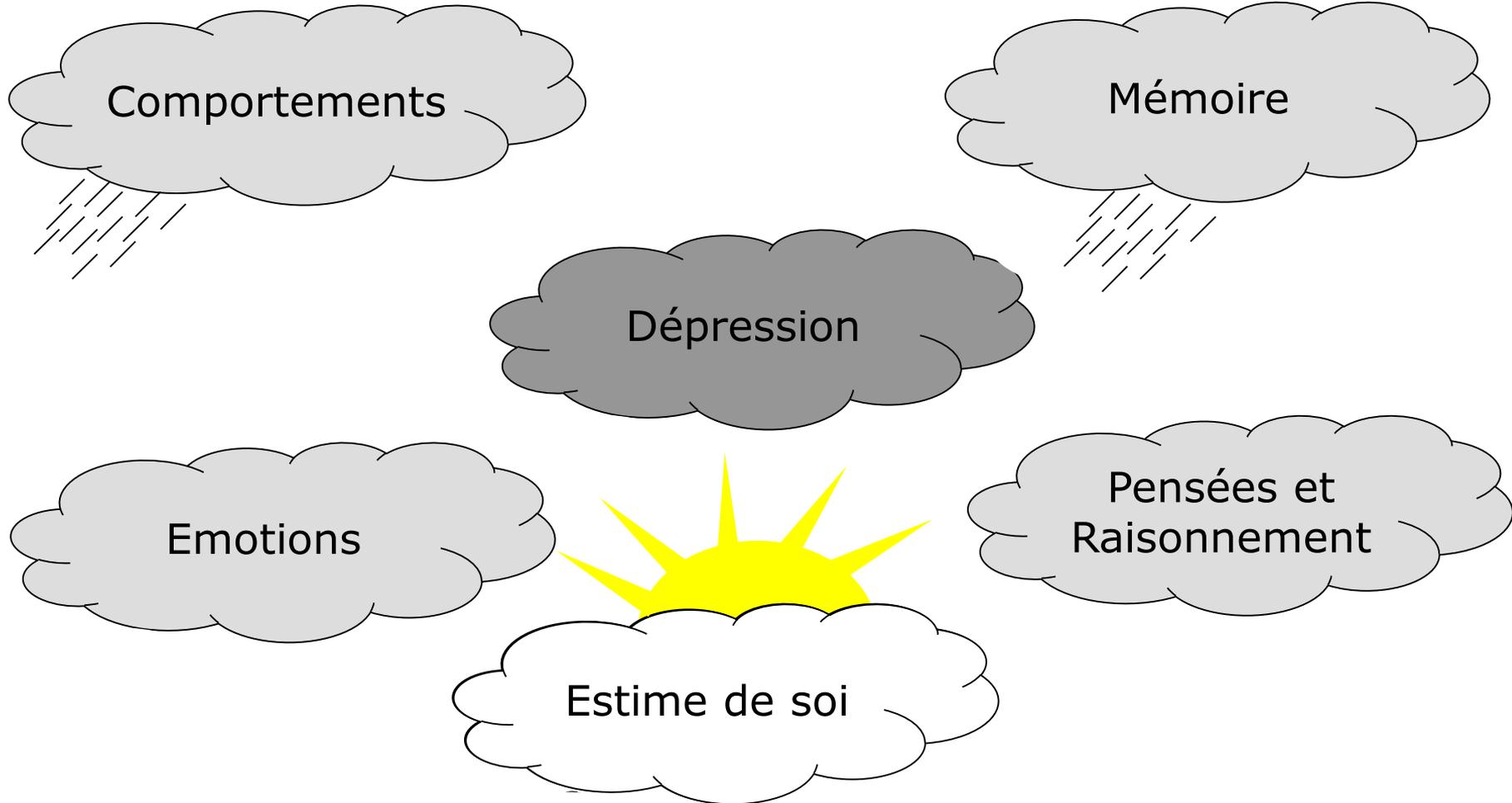
05/17

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

# D-MCT : prendre de la hauteur



# Thème du jour



Thème :



**L'Estime de Soi**

# L'estime de soi, c'est quoi ?

adapté de Potreck-Rose, 2006



# L'estime de soi, c'est quoi ?

adapté de Potreck-Rose, 2006

- C'est la valeur qu'une personne s'attribue à elle-même.



# L'estime de soi, c'est quoi ?

adapté de Potreck-Rose, 2006

- C'est la valeur qu'une personne s'attribue à elle-même.
- C'est une évaluation subjective de sa propre personne.



# L'estime de soi, c'est quoi ?

adapté de Potreck-Rose, 2006

- C'est la valeur qu'une personne s'attribue à elle-même.
- C'est une évaluation subjective de sa propre personne.
- Cela n'a rien à voir avec la manière dont les autres vous perçoivent.



# Qu'est ce qui identifie les personnes qui ont une grande estime d'elles-mêmes ?

- La voix : ???
- Les mimiques / les gestes : ???
- La posture : ???



# Ce qui est directement observable

- La voix : claire et limpide, bonne articulation, volume approprié
- Les mimiques / les gestes : contact oculaire, utilisation de gestes pour mettre l'accent sur les points principaux
- La posture : droite



# Ce qui n'est pas directement observable



# Ce qui n'est pas directement observable

- La confiance en ses propres capacités.



# Ce qui n'est pas directement observable

- La confiance en ses propres capacités.
- L'acceptation dans ses erreurs ou échecs (sans autodévalorisation).



# Ce qui n'est pas directement observable

- La confiance en ses propres capacités.
- L'acceptation dans ses erreurs ou échecs (sans autodévalorisation).
- L'introspection, la capacité à apprendre (vis-à-vis aussi des erreurs / échecs).



# Ce qui n'est pas directement observable

- La confiance en ses propres capacités.
- L'acceptation dans ses erreurs ou échecs (sans autodévalorisation).
- L'introspection, la capacité à apprendre (vis-à-vis aussi des erreurs / échecs).
- L'attitude positive vis-à-vis de soi-même, p. ex. se féliciter de ses succès.



# Les origines de l'estime de soi

adapté de Potreck-Rose & Jacob, 2003



# Les origines de l'estime de soi

adapté de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- L'estime de soi n'est pas constante ; en fait, elle peut varier en fonction des domaines.



# Les origines de l'estime de soi

adapté de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- L'estime de soi n'est pas constante ; en fait, elle peut varier en fonction des domaines.
- Ce qui est déterminant est : est-ce que l'on fait uniquement attention à nos faiblesses (les étagères vides), ou également à nos forces et capacités (les étagères pleines) ?



# Les personnes qui ont une faible estime d'elles-mêmes...

adapté de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... ont tendance à prêter attention uniquement aux domaines dans lesquels ils se perçoivent comme des « ratés ».



« Je suis un raté ! »

# Les personnes qui ont une faible estime d'elles-mêmes...

adapté de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... ont tendance à prêter attention uniquement aux domaines dans lesquels ils se perçoivent comme des « ratés ».
- ... ont tendance à s'évaluer de manière globale : « je ne vaux rien ! »



« Je suis un raté ! »

# Les personnes qui ont une faible estime d'elles-mêmes...

adapté de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... ont tendance à prêter attention uniquement aux domaines dans lesquels ils se perçoivent comme des « ratés ».
- ... ont tendance à s'évaluer de manière globale : « je ne vaux rien ! »
- ... ne font pas la différence entre elles-mêmes et leur comportement (rater quelque chose = être un raté).



« Je suis un raté ! »

# Rien n'est retenu...

adapté de Potreck-Rose & Jacob, 2003

*J'ai de bonnes capacités d'écoute ;  
Je me souviens des dates  
d'anniversaire;  
Je soutiens volontiers les autres;  
Je suis honnête ...*

*Je n'arrive pas à attraper une balle ;  
je n'arrive pas à lancer très loin ... Je sais bien danser et cela m'amuse.*

*J'ai choisi le mauvais métier;  
Je suis actuellement sans emploi ...*

*J'arrive bien à décorer mon appartement ; J'aime bien cuisiner pour les autres ...*

*je suis satisfait(e) de ma taille et de mon visage ... Je ne suis pas satisfait(e) de mon poids.*

*Je suis un bon partenaire de chorale ; J'ai un bon sens du rythme ...*



**Les Relations**

**Le Sport**

**Le Travail**

**Le Temps libre**

**L'apparence**

**Les Loisirs**

# Rien n'est retenu...

adapté de Potreck-Rose & Jacob, 2003

*J'ai de bonnes capacités d'écoute ;  
Je me souviens des dates  
d'anniversaire;  
Je soutiens volontiers les autres;  
Je suis honnête ...*

*Je n'arrive pas à attraper une balle ;  
je n'arrive pas à lancer très loin ... Je sais bien danser et cela m'amuse.*

*J'ai choisi le mauvais métier;  
Je suis actuellement sans emploi ...*

*J'arrive bien à décorer mon appartement ; J'aime bien cuisiner pour les autres ...*

*je suis satisfait(e) de ma taille et de mon visage ... Je ne suis pas satisfait(e) de mon poids.*

*Je suis un bon partenaire de chorale ; J'ai un bon sens du rythme ...*

Les Relations

Le Sport

Le Travail

Le Temps libre

L'apparence

Les Loisirs

A quels domaines souhaiteriez-vous faire plus attention ?  
Quels sont les points forts « perdus » que vous pourriez trouver ?



# Se souvenir de ses forces

## Comment s'en rappeler ?



# Se souvenir de ses forces

## Comment s'en rappeler ?

Une croyance qui peut se mettre en travers de notre chemin : « arrête de te la péter ! »



# Se souvenir de ses forces

## Comment s'en rappeler ?

### 1. Estimez vos propres forces :

*Quelles ont été mes réussites ? Dans quels domaines ai-je déjà réussi ? Qu'est-ce que les autres aiment bien chez moi ? Dans quelles situations ai-je reçu des compliments ? Par exemple : je suis habile ...*



# Se souvenir de ses forces

## Comment s'en rappeler ?

### 1. Estimez vos propres forces :

*Quelles ont été mes réussites ? Dans quels domaines ai-je déjà réussi ? Qu'est-ce que les autres aiment bien chez moi ? Dans quelles situations ai-je reçu des compliments ? Par exemple : je suis habile ...*

### 2. Imaginez une situation concrète :

*Quand et où ? Qu'ai-je fait de particulier et qui me l'a confirmé ? Ex : la semaine dernière j'ai aidé un ami à réaménager son appartement, cela lui a été d'une grande aide ...*



# Se souvenir de ses forces

## Comment s'en rappeler ?

### 1. Estimez vos propres forces :

*Quelles ont été mes réussites ? Dans quels domaines ai-je déjà réussi ? Qu'est-ce que les autres aiment bien chez moi ? Dans quelles situations ai-je reçu des compliments ? Par exemple : je suis habile ...*

### 2. Imaginez une situation concrète :

*Quand et où ? Qu'ai-je fait de particulier et qui me l'a confirmé ? Ex : la semaine dernière j'ai aidé un ami à réaménager son appartement, cela lui a été d'une grande aide ...*

### 3. Ecrivez-le !

*Notez-le au fur et à mesure, faites-en une liste. Ex : lorsqu'un moment, une situation s'est bien passée ou lorsque vous avez reçu un compliment.*

*Dans les situations d'urgence, par exemple lorsque vous vous sentez nul(le), relisez cette liste.*

# Se comparer aux autres

# Se comparer aux autres

Est-ce que vous vous comparez souvent aux autres ?

Si oui, à qui ?

Etes-vous objectif(ve), réaliste dans vos comparaisons ?

# Se comparer aux autres

adapté de Potreck-Rose, 2006

Rapidement et sans le remarquer, nous nous comparons aux autres. Ceci est normal.

Vis-à-vis de qui on se compare et dans quels domaines, peut influencer l'estime de soi :

- Si, en vous comparant, vous vous dites que vous êtes « jamais à la hauteur », parce que « l'idéal » est inaccessible et/ou parce que la comparaison n'est pas possible, alors votre estime de vous-même risque d'en souffrir.



# Quels sont les exemples de comparaisons impossibles ?

adapté de Potreck-Rose, 2006

- Les jeunes filles qui comparent leur apparence avec des top models dans les magazines féminins (des mannequins avec leur propre coach de fitness, le maquillage professionnel et les photos retouchées, etc.).

# Quels sont les exemples de comparaisons impossibles ?

adapté de Potreck-Rose, 2006

- Les jeunes filles qui comparent leur apparence avec des top models dans les magazines féminins (des mannequins avec leur propre coach de fitness, le maquillage professionnel et les photos retouchées, etc.).
- Les employés qui comparent leurs réalisations avec celles du PDG (qui a plus d'expérience, une formation différente, etc.).

# Quels sont les exemples de comparaisons impossibles ?

adapté de Potreck-Rose, 2006

- Les jeunes filles qui comparent leur apparence avec des top models dans les magazines féminins (des mannequins avec leur propre coach de fitness, le maquillage professionnel et les photos retouchées, etc.).
- Les employés qui comparent leurs réalisations avec celles du PDG (qui a plus d'expérience, une formation différente, etc.).
- Mais : lorsque vous évaluez la vie d'une personne qui vous paraît « parfaite », il ne faut pas oublier de prendre en compte tous les domaines...

# Qu'est-ce que ces 5 personnes ont en commun ?

Robbie Williams  
Marilyn Monroe  
Jim Carrey  
Amy Winehouse  
David Beckham

???



# Qu'est-ce que ces 5 personnes ont en commun ?



Robbie Williams  
Marilyn Monroe  
Jim Carrey  
Amy Winehouse  
David Beckham



...Célèbres, riches, belles, couronnées de succès ???



# Qu'est-ce que ces 5 personnes ont en commun ?



Robbie Williams  
Marilyn Monroe  
Jim Carrey  
Amy Winehouse  
David Beckham



...Célèbres, riches, belles, couronnées de succès ???

**MAIS** : chacune de ces personnes célèbres ont ou ont eu des problèmes psychologiques.



# Une « vie parfaite ? »

**Robbie Williams** est devenu célèbre comme membre du groupe de musique « Take That », qu'il a dû quitter à cause de sa consommation de drogues. Par la suite, il a commencé une carrière à succès comme soliste. En février 2007, il a été admis au sein d'une clinique spécialisée pour soigner sa dépression et son addiction aux médicaments.

Une célèbre mannequin et actrice, **Marilyn Monroe**, a souffert de problèmes de drogue et d'alcool pendant toute sa carrière. A 36 ans, elle décède d'une overdose de somnifères.

Le comique et acteur **Jim Carrey** a souffert de dépression sévère pendant de nombreuses années. Au début, les antidépresseurs l'ont aidé à surmonter les périodes de dépression. Aujourd'hui, il bénéficie d'un traitement antidépresseur par périodes, et il utilise d'autres méthodes avec succès (par ex. un régime équilibré, la psychothérapie) pour l'aider à traiter sa dépression.

A 18 ans, la chanteuse Britannique de soul et auteur **Amy Winehouse** a commencé avec succès sa carrière. Après un « burn-out » et un abus de drogues, elle a souffert d'une dépression et a dû annuler plusieurs concerts durant l'été 2007. Elle a aussi souffert d'anorexie et de boulimie. Elle est décédée d'une overdose d'alcool.

La star du football britannique **David Beckham** souffre de troubles obsessionnels compulsifs. C'est très difficile pour lui lorsque quelque chose dans son environnement ne fonctionne pas ou n'est pas placé de façon symétrique. Dans un interview, Beckham a déclaré qu'il perdait fréquemment du temps à cause de cela et qu'en conséquence cela provoquait des conflits avec son entourage.



La perfection : une norme  
excessivement élevée ?



# La perfection : une norme excessivement élevée ?

➤ « Je n'ai pas le droit à l'erreur ! »



## La perfection : une norme excessivement élevée ?

- « Je n'ai pas le droit à l'erreur ! »
  - Classiquement, pendant une tâche répétitive, un taux d'erreur de 5 % est fréquent. L'erreur est humaine !



# La perfection : une norme excessivement élevée ?

- « Je n'ai pas le droit à l'erreur ! »
  - Classiquement, pendant une tâche répétitive, un taux d'erreur de 5 % est fréquent. L'erreur est humaine !
- Aspirer à la perfection peut aboutir à se sentir malheureux(se) et anxieux(se).



# La perfection : une norme excessivement élevée ?

- « Je n'ai pas le droit à l'erreur ! »
  - Classiquement, pendant une tâche répétitive, un taux d'erreur de 5 % est fréquent. L'erreur est humaine !
- Aspirer à la perfection peut aboutir à se sentir malheureux(se) et anxieux(se).
  - Beaucoup de musiciens professionnels, dont on attendait la perfection, ont développé des troubles anxieux à cause de la peur de l'échec.



Des conseils pour améliorer  
l'humeur et l'estime de soi :

**???**



## Des conseils pour améliorer l'humeur et l'estime de soi :

- Carnet de la Joie : noter chaque soir les choses qui se sont bien passées; se les remémorer dans la tête.
- Accepter les compliments et les noter aussi brièvement que possible afin que vous puissiez les relire pendant les périodes difficiles (comme une « réserve de compliments »).
  - Ce qui est noté sur papier est souvent plus précis que juste des souvenirs qui, pendant les périodes où l'humeur est basse, ne sont pas fiables et peuvent être inexacts.





## Des conseils pour améliorer l'humeur et l'estime de soi :

- Activités positives : faites des choses qui vous font du bien ; si possible avec d'autres personnes (p. ex. voir un film, aller prendre un café avec un(e) ami(e)).
- Activités physiques (environ 20 minutes/jour), sans forcer ! comme par exemple des exercices de cardio, marcher ou faire un jogging.
- Écoutez votre musique « feel good » préférée.



# L'Estime de soi

## Points à retenir



# L'Estime de soi

## Points à retenir

- L'estime de soi est la valeur qu'une personne s'attribue à elle-même.



# L'Estime de soi

## Points à retenir

- L'estime de soi est la valeur qu'une personne s'attribue à elle-même.
- Essayez de prendre en compte l'estime de vous-même que vous pouvez avoir dans différents domaines de la vie (le travail, les loisirs, les relations etc.) et de la renforcer !



# L'Estime de soi

## Points à retenir

- L'estime de soi est la valeur qu'une personne s'attribue à elle-même.
- Essayez de prendre en compte l'estime de vous-même que vous pouvez avoir dans différents domaines de la vie (le travail, les loisirs, les relations etc.) et de la renforcer !
- Recherchez les forces que vous avez oubliées et cherchez à développer une juste connaissance de soi, comme par exemple en tenant un carnet de la Joie au quotidien.



# L'Estime de soi

## Points à retenir

- L'estime de soi est la valeur qu'une personne s'attribue à elle-même.
- Essayez de prendre en compte l'estime de vous-même que vous pouvez avoir dans différents domaines de la vie (le travail, les loisirs, les relations etc.) et de la renforcer!
- Recherchez les forces que vous avez oubliées et cherchez à développer une juste connaissance de soi, comme par exemple en tenant un carnet de la Joie au quotidien.
- Lorsque vous vous comparez aux autres, essayez d'être objectif(ve) et réaliste ! Ne commencez pas à vous comparer aux stars, car comme nous l'avons vu, loin des projecteurs, ces personnes peuvent aussi ne pas être parfaites et toujours heureuses.



## Tâche à domicile : Le conte d'un Comte qui compte...

... Il devint très, très vieux parce qu'il aimait profiter de la vie au plus haut point. Il ne quittait jamais sa maison sans une poignée de grains de café dans sa poche. Il ne les mâchait pas, il les prenait pour avoir pleinement conscience des merveilleux moments de la journée et pour pouvoir les comptabiliser.

Car, pour chaque moment positif qu'il vivait tout au long de la journée (par exemple, une discussion amicale dans la rue, le rire joyeux d'un enfant, un repas délicieux, un fin cigare, un endroit ombragé sous le soleil de midi, un verre de bon vin), pour tout ce qui lui satisfaisait les sens, il déplaçait un grain de café de la poche droite de sa veste dans la poche de gauche. Parfois il en prenait deux ou trois en une fois.

Tous les soirs, il s'asseyait chez lui et comptait les grains de café dans la poche de gauche de sa veste. Il célébrait ces minutes. De cette façon, il se remémorait combien de moments agréables il avait vécu ce jour-là et cela le rendait heureux. Et, même les jours où il ne comptait qu'un grain de café, cette journée-là était réussie. Elle valait la peine d'être vécue.

**Merci !**

