

Thérapie métacognitive



**MODULE THERAPEUTIQUE 2 :
INTRODUCTION AU PROGRAMME DE THERAPIE
METACOGNITIVE (MCT+)**

Qu'est-ce que le programme de thérapie métacognitive ?

- Méta = à propos
 - Cognition = pensée
- } « Penser à propos de la pensée »

Dans ce programme métacognitif seront traitées les erreurs cognitives qui peuvent contribuer au développement d'un trouble psychotique.

Des stratégies seront entraînées à l'aide de différents exercices afin de modifier les erreurs cognitives et de prévenir ainsi la survenue de nouveaux épisodes psychotiques.

La carte jaune et la carte rouge

Si vous vous sentez insulté ou menacé : Posez vous les trois questions qui figurent sur la carte jaune.



Thérapie métacognitive (MCT) « 3 questions »
 ... quand par exemple j'ai l'impression, d'être insulté, menacé ou qu'on fait des choses dans mon dos

	<p>1. Quelles sont les preuves ? D'où je tiens ces preuves ? Preuves réelles, « on-dit », « j'ai entendu que », suppositions ? Ai-je assez d'informations pour conclure ?</p>
	<p>2. Autres points de vue ? Des personnes en qui j'ai confiance évalueraient-elles cette situation différemment ? S'agit-il de conclusions précipitées de ma part ? Mon évaluation est-elle juste et objective ?</p>
	<p>3. Même si j'ai raison, ma réaction est-elle excessive ? Ma réaction est-elle adaptée ? Est-ce que je me fais du tort à moi-même si je réagis de façon excessive ? D'abord penser avant d'agir !</p>

Si vous êtes en état de crise, adressez-vous à _____



Veuillez écrire les noms sur la carte

⬆ Crise - vers qui me tourner ?	
Amis / Proches	☺
	☎
Mon thérapeute / médecin /	☺
Tuteur ou curateur (si applicable)	☎
S.O.S. Amitiés	☺
Centre d'accueil et d'aide	☎
Etablissements auxquels je fais confiance	☺
	☎

Quels symptômes / difficultés éprouvez-vous ces derniers temps ?
Et dans quelle mesure cela vous dérange ?



Module thérapeutique 2 : Introduction au programme de thérapie métacognitive

Feuille de travail 2.1. Symptômes et problèmes : Veuillez signaler les problèmes qui vous avez en ce moment et dans quelle mesure ils vous gênent. Vous pouvez aussi signaler à quel point ces symptômes ou problèmes étaient gênants pour vous dans le passé.

Symptômes/Problèmes	Degré de désespoir (0 à 100%)	
	Maintenant	Avant
<ul style="list-style-type: none"> Entendre des voix et/ou d'autres perceptions ou illusions désagréables (ex. sentir une odeur que personne d'autres ne sent) Idee/Conviction d'être persécuté 		
<ul style="list-style-type: none"> Sentiment d'avoir des capacités particulières, hors du commun 		

Quels buts voudriez-vous atteindre lors de cette thérapie ?



Module thérapeutique 2 : Introduction au programme de thérapie métacognitive

Feuille de travail 2.2. Buts : quels buts aimeriez-vous atteindre au cours de cette thérapie ?

Buts	Quels critères pourriez-vous considérer que ce but est atteint ?
1.	



Module thérapeutique 2 : Introduction au programme de thérapie métacognitive

Feuille de travail 2.3. Informations sur le programme d'entraînement métacognitif

Qu'est-ce que la métacognition ?

Meta = à propos } = « penser au sujet de la pensée »
Cognition = pensée

Dans ce programme métacognitif (MCT+) seront traitées les erreurs cognitives qui peuvent contribuer au développement d'un trouble psychotique. Vous apprendrez ici différentes stratégies pour identifier et désamorcer ces pièges du mental pour prévenir la survenue de nouveaux épisodes psychotiques.

La carte jaune et la carte rouge

Vous pouvez utiliser la carte jaune dans les situations où vous vous sentez menacé ou persécuté (par exemple).

La carte rouge est une carte « en cas d'urgence » qui comprend les numéros de téléphone de personnes ou institutions vers lesquelles vous pouvez vous adresser en cas d'urgence. Vous pouvez porter ces deux cartes sur vous, par exemple dans votre portefeuille ou votre poche.

Les devoirs :

Quels sont les éléments du module d'introduction à MCT+ que j'ai trouvé particulièrement utiles ou aidants ?

Quand et dans quelle situation concrète je souhaite utiliser / appliquer ce que j'ai appris dans les prochaines semaines ?

Qu'est-ce qui n'est pas encore clair ? Qu'est-ce que je souhaite demander lors de la prochaine session ?



→ Feuilles de travail 2.1 & 2.2