

Thérapie métacognitive



**MODULE THERAPEUTIQUE 6 :
MODIFIER SON POINT DE VUE**

Modifier son point de vue

Les gens ont parfois tendance à rester accrochés à une opinion qu'ils ont adoptée (par ex : préjugés, « c'est la première impression qui compte »)

- Raisons : ???

- Problèmes : ???

Modifier son point de vue

Les gens ont parfois tendance à rester accrochés à une opinion qu'ils ont adoptée (par ex : préjugés, « c'est la première impression qui compte »)

- Raisons : confort, « tendance à chercher ce qui confirme nos idées » (on ne voit que ce que l'on souhaite voir), manque d'attention, les « vérités » simples facilitent notre orientation et notre vision, fierté.
- Problèmes : les jugements erronés (préjugés) sont maintenus, généralisation inadaptée (« quand tu en connais un, tu les connais tous »), on laisse pas une seconde chance à quelqu'un alors qu'il l'aurait sans doute méritée.

Pourquoi tout cela ?

Des études montrent que beaucoup de personnes qui souffrent de troubles psychotiques (mais pas toutes) changent peu les opinions qu'elles ont prises – même face à la preuve du contraire ou quand des contre-arguments solides sont donnés.

Ceci peut conduire à des problèmes inter-personnels et empêcher une évaluation réaliste des situations.

Difficultés à modifier de point de vue dans la population générale (« penser avec des œillères »)

Domaine	Exemples
Société	<ul style="list-style-type: none">○ Beaucoup de gens sont convaincus, que les femmes conduisent moins bien que les hommes, alors que les statistiques prouvent que les femmes provoquent moins (du moins pas plus) d'accidents que les hommes.
Protection de l'environnement	<ul style="list-style-type: none">○ Des représentants de grandes industries et de certains gouvernements contestent le fait que l'Homme contribue au réchauffement climatique (par ex : du fait des gaz à effets de serre), alors que la première partie du rapport de la conférence des Nations Unies sur le climat de 2014 et presque tous les experts sur la question ont reconnu la responsabilité principale de l'Homme dans le changement climatique.
Psychose	<ul style="list-style-type: none">○ La croyance inébranlable associée à des convictions fausses ou erronées (par ex : l'idée d'être un élu) en dépit de contre-arguments probants.



Le traitement médicamenteux des troubles psychiques

Préjugés fréquents et hypothèses erronées

Affirmations :	Contre-arguments :
Prendre des psychotropes signifie que je suis faible et pas normal.	???
Les effets secondaires des anti-psychotiques (autrefois appelés neuroleptiques ; par ex : Haldol, Risperidal) sont si forts et ces traitements si peu utiles qu'il ne sert à rien de les prendre.	???
On ne devrait prendre les anti-psychotiques que lorsqu'on en a besoin ou lorsque les symptômes sont aigus.	???
Les anti-psychotiques rendent dépendants.	???
Les anti-psychotiques agissent globalement de la même façon. Si un ne marche pas, aucun ne marche.	???

Le traitement médicamenteux des troubles psychiques

Préjugés fréquents et hypothèses erronées

Affirmations :	Contre-arguments :
Prendre des psychotropes signifie que je suis faible et pas normal.	Beaucoup d'autres personnes doivent aussi prendre des médicaments qui ont une action sur le cerveau. Par ex : pour des problèmes cardiaques ou une maladie de Parkinson.
Les effets secondaires des anti-psychotiques (autrefois appelés neuroleptiques ; par ex : Haldol, Risperidal) sont si forts et ces traitements si peu utiles qu'il ne sert à rien de les prendre.	Comme tous les médicaments, les anti-psychotiques ont des effets secondaires qui peuvent être très gênants. Mais : des symptômes psychotiques marqués qui durent ou une rechute causent souvent une souffrance encore plus lourde. Si vous ne tolérez pas un médicament, votre médecin peut vous en prescrire un autre.
On ne devrait prendre les anti-psychotiques que lorsqu'on en a besoin ou lorsque les symptômes sont aigus.	Les anti-psychotiques ont une action préventive. Après le premier épisode psychotique, une dose plus faible du traitement sera proposée pour l'année qui suit.
Les anti-psychotiques rendent dépendants.	Les anti-psychotiques ne s'accompagnent d'aucune dépendance physique, au contraire des benzodiazépines par exemple (calmants).
Les anti-psychotiques agissent globalement de la même façon. Si un ne marche pas, aucun ne marche.	Les anti-psychotiques ont une action sur différents systèmes de récepteurs dans le cerveau. En cas d'intolérance d'un médicament, un autre peut mieux fonctionner.

Préjugés fréquents et hypothèses erronées au sujet des anti-psychotiques en injection retard

Affirmations :	Contre-arguments :
Si un médecin veut me prescrire un traitement retard c'est qu'il ne me fait pas confiance.	???
C'est dégradant de baisser son pantalon devant le médecin pour recevoir une piqûre.	???
Je décide plutôt moi-même ce que je veux prendre et quand !	???

Préjugés fréquents et hypothèses erronées au sujet des anti-psychotiques en injection retard

Affirmations :	Contre-arguments :
Si un médecin veut me prescrire un traitement retard c'est qu'il ne me fait pas confiance.	Les traitements retards sont aussi courants dans d'autres domaines de la médecine, parce que beaucoup de gens trouvent souvent difficile de penser à prendre régulièrement leurs médicaments et parce que penser tous les jours à prendre des comprimés peut être pénible.
C'est dégradant de baisser son pantalon devant le médecin pour recevoir une piqûre.	Il est normal pour bon nombre d'examens ou de vaccins de se déshabiller devant un médecin. En plus, il existe à présent des traitements retards qui peuvent être administrés par une piqûre dans l'épaule.
Je décide plutôt moi-même ce que je veux prendre et quand !	Les neuroleptiques doivent être pris de façon constante et non de temps en temps – ou être diminués. Les changements de dose doivent être réalisés en accord avec le médecin de façon très progressive. Un arrêt du médicament sur plusieurs jours peut annuler son effet et par là-même son effet protecteur contre les rechutes.

Les trois chiffres ci-dessous répondent à une règle. Laquelle ?

1 3 5

Proposez d'autres chiffres, pour tester la règle. Je vais vous répondre par « oui » ou « non ». Quand vous êtes sûr d'avoir trouvé de quelle règle il s'agit, proposez moi une solution.

Les trois chiffres ci-dessous répondent à une règle. Laquelle ?

Règle : Chiffres entiers au-dessus du chiffre 0 !

autres chiffres possibles :

1 3 5 2 4 20...

Une erreur fréquente : on cherche uniquement les informations qui soutiennent notre hypothèse (la soi-disant règle : une série de chiffres qui progressent par intervalle de 2). On n'examine pas d'autres raisonnements possibles ou bien on ne vérifie pas de façon critique notre hypothèse (ceci correspond à notre « tendance à confirmer »). Dans cet exemple, on aurait pu essayer le 2 et le 4, qui auraient aussi conduit de façon inattendue à une réponse « oui ».

Voir ce que l'on veut voir ou que l'on s'attend à voir (la tendance à confirmer – dans la vie quotidienne)



1. Une étude a montré que l'augmentation « ressentie » des prix après le passage à l'Euro était trois fois plus élevée que l'augmentation « réelle ».

Ceci est dû vraisemblablement au fait que certains produits sont devenus démesurément plus chers (par ex : les prix dans les restaurants) et qu'il existait auparavant un scepticisme important à l'égard de la nouvelle monnaie. Le consommateur a détecté en premier les hausses de prix. Les prix qui ont baissé ou sont restés stables sont passés inaperçus et ont été considérés comme des exceptions.



2. Quand on est pressé, il nous arrive souvent d'avoir l'impression que tous les feux sont rouge, que les autres conducteurs font exprès de rouler lentement pour nous énerver.

Voir ce que l'on veut voir ou que l'on s'attend à voir (la tendance à confirmer – dans la vie quotidienne)

Des évènements dus au hasard nous paraissent soudain avoir plein de significations de par l'attention excessive qu'on leur accorde, ce qui peut conduire à des peurs. Exemples :

Soupçon : quelqu'un pourrait avoir déposé une bombe dans la maison.

Arguments : plusieurs voisins sont partis au même moment en vacances. Les ouvriers creusent sur le trottoir juste devant la maison.

Qu'a-t-on oublié ? ce sont les vacances d'été en ce moment et beaucoup de personnes partent en vacances. Depuis des semaines, la route est en travaux pour changer un conduit d'évacuation.

Soupçon : je suis surveillé par les services secrets.

Arguments : des voitures noires sont garées devant la maison. Dans les films, les services secrets circulent toujours avec des voitures noires.

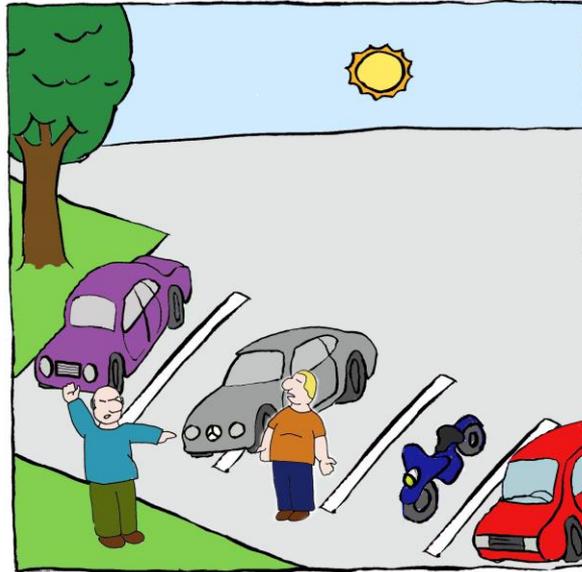
Qu'a-t-on oublié ? dans la rue d'à côté, il y a aussi plusieurs voitures noires qui sont garées, simplement parce que c'est une couleur appréciée pour une voiture.

On est littéralement à l'affût (en état d'alerte) et on voit ce qu'on veut voir. Cela vous arrive-t-il parfois aussi ?

Exercice 1

- Nous allons vous présenter une bande dessinée qui comprend trois images et plusieurs réponses possibles vous seront proposées.
- Les images de l'histoire seront montrées à rebours (autrement dit la dernière en premier).
- Après chaque nouvelle image, nous vous demanderons d'évaluer la vraisemblance et la plausibilité des différentes réponses proposées.

Évaluez la plausibilité des réponses ci-dessous

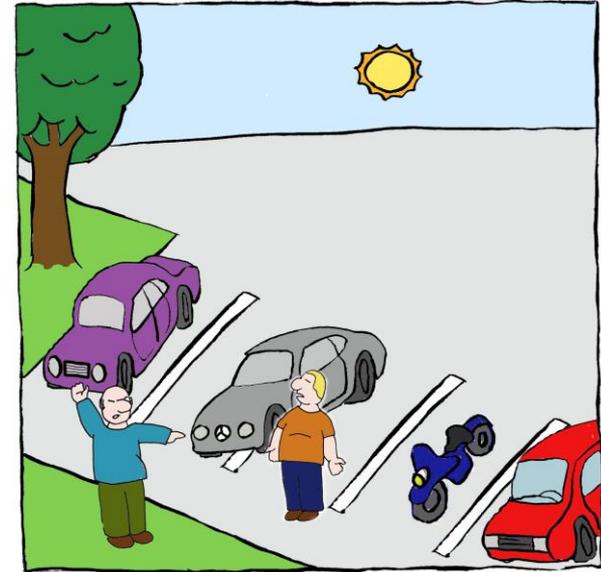


- (1) Les deux hommes se disputent une place de parking à l'ombre.
- (2) L'homme réprimande de façon justifiée l'autre personne, parce qu'elle occupe deux places de parking.
- (3) Le conducteur de la voiture grise est critiqué injustement.
- (4) L'homme avec le pullover bleu insulte l'autre car il a rayé sa voiture rouge en se garant.

Évaluez de nouveau la plausibilité des réponses ci-dessous



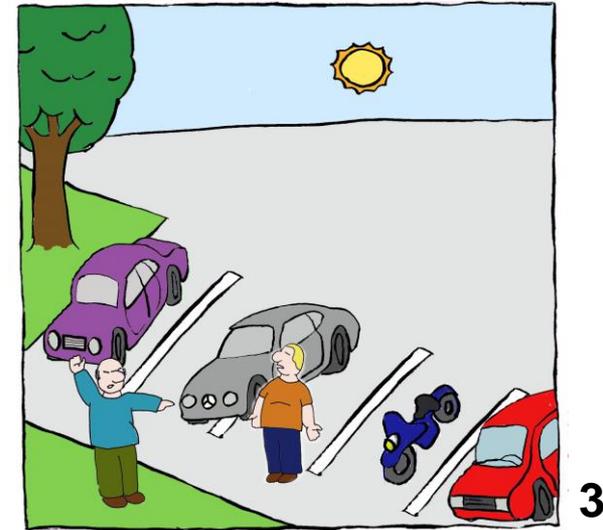
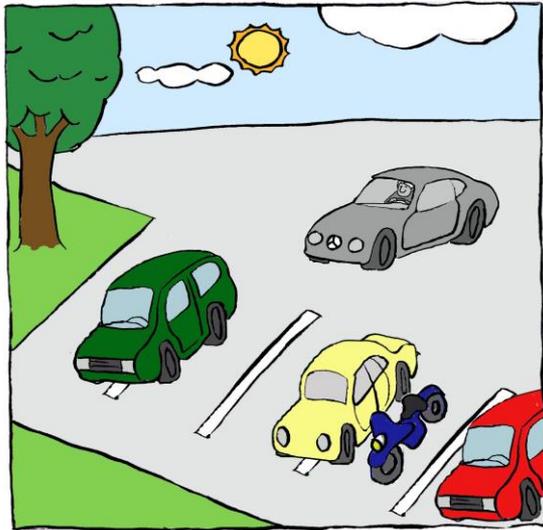
2



3

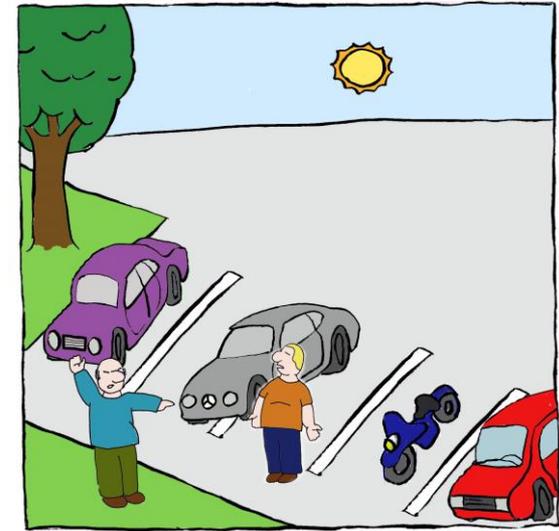
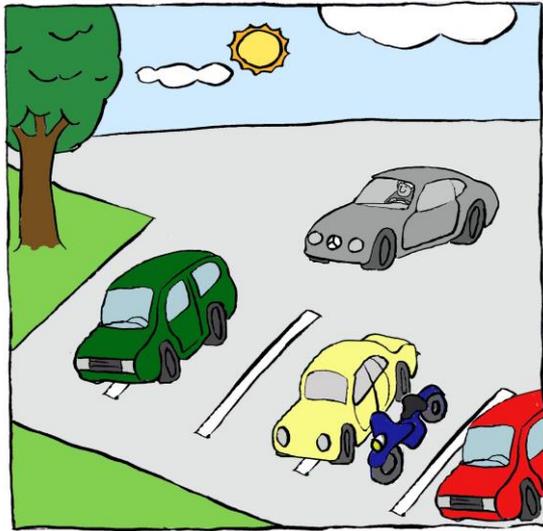
- (1) Les deux hommes se disputent une place de parking à l'ombre.
- (2) L'homme réprimande de façon justifiée l'autre personne, parce qu'elle occupe deux places de parking.
- (3) Le conducteur de la voiture grise est critiqué injustement.
- (4) L'homme avec le pullover bleu insulte l'autre car il a rayé sa voiture rouge en se garant.

Evaluez de nouveau la plausibilité des réponses ci-dessous



- (1) Les deux hommes se disputent une place de parking à l'ombre.
- (2) L'homme réprimande de façon justifiée l'autre personne, parce qu'elle occupe deux places de parking.
- (3) Le conducteur de la voiture grise est critiqué injustement.
- (4) L'homme avec le pullover bleu insulte l'autre car il a rayé sa voiture rouge en se garant.

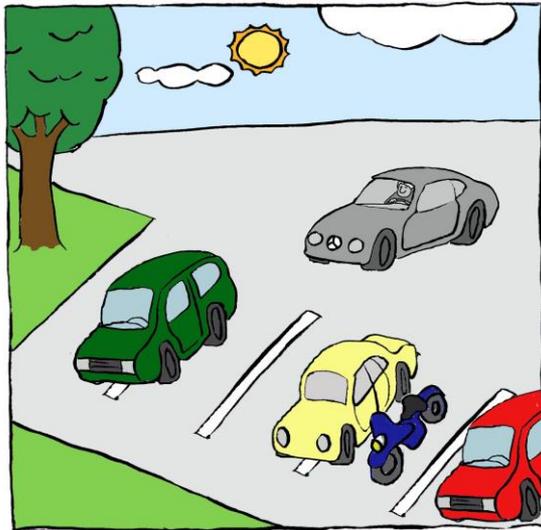
Evaluez de nouveau la plausibilité des réponses ci-dessous



- (1) Les deux hommes se disputent une place de parking à l'ombre.
- (2) L'homme réprimande de façon justifiée l'autre personne, parce qu'elle occupe deux places de parking.
- (3) Le conducteur de la voiture grise est critiqué injustement.**
- (4) L'homme avec le pullover bleu insulte l'autre car il a rayé sa voiture rouge en se garant.

Pour pouvoir prendre une décision définitive, toutes les images doivent être prises en compte.

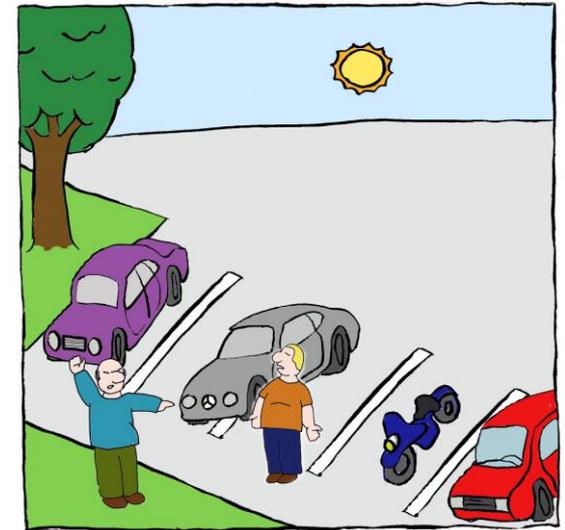
Comme la voiture grise bloque deux places de parking, l'interprétation 2 paraît d'abord vraisemblable. L'homme avec le pullover bleu montre la voiture rouge, ce qui rend ensuite plausible l'interprétation 4.



1



2



3

Une interprétation probable : l'homme réprimande l'autre de façon justifiée car il occupe deux places de parking avec sa voiture. Mais, la situation est autre : le chauffeur de la voiture grise n'avait pas la possibilité de se garer autrement la veille.

Résumé : nous rencontrons aussi dans la vie de tous les jours des situations que nous évaluons au départ de façon erronée. Essayez de rester ouverts dans vos jugements et de corriger vos impressions quand elles sont fausses !

Exercice 2: Évaluez la plausibilité des réponses ci-dessous



- (1) La femme a gagné au loto et aimerait à la radio, faire cadeau de son argent.
- (2) La femme fait une annonce pour la disparition de son chien qui s'est enfuit.
- (3) La femme aimerait débiter une carrière de chanteuse sans prendre en compte les besoins de sa famille.
- (4) La femme aimerait à la radio, trouver le compagnon de ses rêves pour sa vie.

Évaluez de nouveau la plausibilité des réponses ci-dessous



2



3

- (1) La femme a gagné au loto et aimerait à la radio, faire cadeau de son argent.
- (2) La femme fait une annonce pour la disparition de son chien qui s'est enfuit.
- (3) La femme aimerait débiter une carrière de chanteuse sans prendre en compte les besoins de sa famille.
- (4) La femme aimerait à la radio, trouver le compagnon de ses rêves pour sa vie.

Evaluez de nouveau la plausibilité des réponses ci-dessous



- (1) La femme a gagné au loto et aimerait à la radio, faire cadeau de son argent.
- (2) La femme fait une annonce pour la disparition de son chien qui s'est enfuit.
- (3) La femme aimerait débiter une carrière de chanteuse sans prendre en compte les besoins de sa famille.
- (4) La femme aimerait à la radio, trouver le compagnon de ses rêves pour sa vie.

Evaluez de nouveau la plausibilité des réponses ci-dessous



1



2



3

- (1) La femme a gagné au loto et aimerait à la radio, faire cadeau de son argent.
- (2) La femme fait une annonce pour la disparition de son chien qui s'est enfuit.**
- (3) La femme aimerait débiter une carrière de chanteuse sans prendre en compte les besoins de sa famille.
- (4) La femme aimerait à la radio, trouver le compagnon de ses rêves pour sa vie.

Pour pouvoir prendre une décision définitive, toutes les images doivent être prises en compte.

Du fait que la femme est montrée dans un studio, les interprétations 3 et 4 paraissent initialement plausibles.



Une interprétation probable : la femme aimerait débiter une carrière de chanteuse sans prendre en compte les besoins de sa famille.

Mais, la situation est autre : le chien de la famille s'est enfuit et la mère aimerait passer une annonce de disparition à la radio.

Résumé : nous rencontrons aussi dans la vie de tous les jours des situations que nous évaluons au départ de façon erronée. Essayez de rester ouverts dans vos jugements et de corriger vos impressions quand elles sont fausses !

Exemple de cas : Vraie menace ou imagination ?

Exemple : Michel se sent menacé par les scientologues et ne quitte plus que très rarement sa maison pour cette raison. Comme preuve évidente, il cite :

Des voix menaçantes, des voitures suspectes qui changent de place devant son appartement, une croix qui ressemble à un symbole de la scientologie a proximité de son appartement.

Qu'est-ce qui pourrait aller contre l'hypothèse de Michel
Y a-t-il des doutes ?

???



Exemple de cas : Vraie menace ou imagination ?

Exemple : persécution par un scientologue

**Qu'est-ce qui pourrait aller contre
l'hypothèse de Michel / Y a-t-il des
doutes ?**

- Les voitures qui sont garées et le symbole qui ressemble sont-elles des preuves qui tiennent la route ? Un hasard ?
- Pourquoi la Scientologie investirait autant de temps et d'énergie pour persécuter Michel ?
- ...

De quelles possibilités de vérifications dispose
Michel ?

???



Exemple de cas : Vraie menace ou imagination ?

Exemple : persécution par un scientologue

De quelles possibilités de vérifications dispose Michel ?

- Autres avis : amis, famille ou encore des experts (par ex : un médecin) à qui demander conseil. Sont-ils d'accord avec son interprétation ?
- Expérience personnelle : arrive-t-il parfois à Michel d'avoir des impressions erronées ou des idées inhabituelles quand il est stressé ?
- A-t-il tendance à être anxieux ou méfiant ? ...

Conséquences possibles de cette hypothèse ?



→ Feuille de
travail 6.1

Exemple de cas : Vraie menace ou imagination ?



Exemple : Persécution → Conséquences possibles

<p>Michel est convaincu qu'il est persécuté</p>	<ul style="list-style-type: none">○ Il est fortement limité dans sa vie quotidienne parce qu'il ne quitte presque pas son appartement (par ex : problèmes pour se prendre en charge, isolement social).○ Il rencontre des problèmes dans son travail parce qu'il a de nombreuses absences (non justifiées).○ Sa vie est marquée par une forte angoisse.
<p>Autre explication : Michel reconnaît que ses idées sont l'expression d'une maladie psychique.</p>	<ul style="list-style-type: none">○ Son vécu de persécution et d'angoisse disparaît.○ Son sentiment de honte disparaît également car il est resté longtemps accroché à une idée et qu'il a essayé de convaincre d'autres personnes de cette idée.○ Il peut à présent accepter l'aide professionnelle et le soutien de ses amis ou connaissances et cela lui permet de se sentir mieux en mieux.○ Il consacre de nouveau du temps à son cercle d'amis et peut s'occuper de ses intérêts professionnels et privés.

Exemple de cas : Illumination ou imagination ?

Exemple : Simon est convaincu, d'être un élu.
Il sent qu'il est destiné à guider les bouddhistes tibétains
en tant que nouveau Dalaï Lama.
Avec l'argent qui lui reste, il achète un billet d'avion pour la
Chine.

Arguments : après une dispute avec son chef, il a vu sur
le chemin du retour un graffiti du Bouddha et s'est senti
immédiatement illuminé. Suite à ce vécu, il a le sentiment
d'avoir une destinée et une puissance divines.

Qu'est-ce qui pourrait aller contre l'hypothèse de Simon ?
Y a-t-il des doutes ?

???



Exemple de cas : Illumination ou imagination ?

Exemple : illumination

Qu'est-ce qui pourrait aller contre l'hypothèse de Simon ? Y a-t-il des doutes ?

- Le graffiti et le sentiment d'être illuminé sont-ils des preuves solides ? Une coïncidence ?
- Quel est le rapport entre l'auteur du graffiti et l'« illumination » de Simon ?
- Pourquoi Simon devrait devenir le guide des tibétains alors qu'il vient d'une culture chrétienne ?
- ...

Quoi qu'il en soit, il serait précipité de tout laisser tomber à cause d'une inspiration de ce type !

De quelles possibilités de vérifications dispose Simon ?

???



Exemple de cas : Illumination ou imagination ?

Exemple : illumination

De quelles possibilités de vérifications dispose Simon ?

- Autres avis : amis, famille ou encore des experts (par ex : un médecin) à qui demander conseil. Sont-ils d'accord avec son interprétation ?
- Expérience personnelle : arrive-t-il parfois à Michel d'avoir des impressions erronées ou des idées inhabituelles quand il est stressé ?
- Logique : n'a-t-on peut-être pas déjà trouvé le nouveau Dalaï Lama, n'a-t-il pas déjà été choisi ?
- Simon a-t-il tendance à avoir des phases d'euphorie ou des idées de grandeur sans raison particulière ?

Conséquences possibles de cette hypothèse ?



→ Feuille de
travail 6.2

Exemple de cas : Illumination ou imagination ?



Exemple : Illumination → Conséquences possibles

Simon est convaincu d'être un guide religieux

- Il dépense l'argent qui lui reste et se retrouve ensuite démuné.
- Il se met possiblement en danger parce qu'il ne peut pas prévoir les conséquences de cet acte (par ex : altercations avec les hommes de pouvoir en Chine qui contrôlent le Tibet).
- Isolement progressif et problèmes dans son environnement social : les personnes ressources qui sont importantes pour lui vont prendre leurs distances à cause de ses idées, ou encore il va se déraciner socialement du fait de son voyage.
- Augmentation de son estime personnelle !

Autre explication :

Simon reconnaît que ses idées sont l'expression d'une maladie psychique.

- Il a réussi à se sauver à temps. Les conséquences négatives décrites ci-dessus peuvent ainsi être évitées.
- Il peut s'occuper de son avenir personnel et professionnel (par ex : se rapprocher de nouveau de son cercle d'amis).
- Il se réveille après un beau rêve ! Il peut peut-être d'abord se sentir déçu ou honteux car il s'est accroché à une illusion.
- Il doit se rendre à l'évidence, qu'il a des troubles psychiques qui nécessitent un traitement et qu'il a besoin d'aide.

Vos idées – exemples personnels

Qu'est-ce qui va dans le sens de certaines de vos idées particulières ou contre ces idées ?

De quelles possibilités de vérification disposez-vous ?

Quelles sont les conséquences possibles, quand vous restez fixé(e) sur vos idées ou quand vous les rejetez ?



→ Feuille de travail 6.3 a, b, c

Changements dans l'environnement ! Est-ce vraiment comme ça ?

Observation personnelle : beaucoup de gens dans le voisinage portent des lunettes de soleil ; les voisins se conduisent de façon hostile

A. Relever et observer ! (par ex : compter cet événement pendant plusieurs jours)

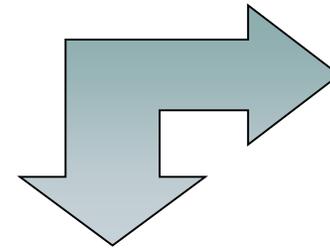
S'agit-il d'un hasard ? Cela a-t-il déjà été comme ça auparavant ? Est-ce mon imagination ? De tels événements comme ceux-ci ont-ils aussi eu lieu en dehors de mon environnement immédiat et n'ont de fait rien à voir avec moi ?

B. Examiner des explications alternatives !

Y a-t-il peut-être d'autres explications ? Beaucoup de gens portent des lunettes de soleil : on est en été, c'est très à la mode de nos jours – même par mauvais temps ? Mes voisins se conduisent de façon hostile : suis-je hypersensible, est-ce que je me conduis aussi de cette façon avec les autres ?

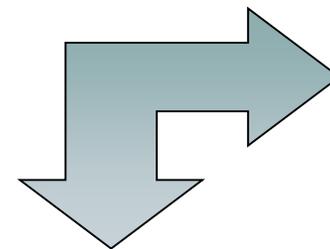
C. Raisons supplémentaires pour chercher des changements ! (Par ex : est-ce que j'ai provoqué moi-même en partie ces changements ?)

Les voisins ne sont pas des espions ou des membres de la mafia, mais peut-être peu sympathiques parce que je les ai provoqués avec mes soupçons et qu'ils se sentent blessés à présent.



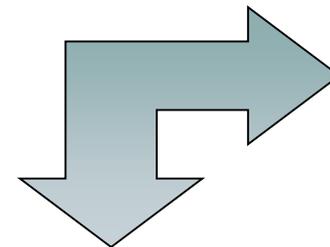
OUI – pas de raison de s'inquiéter

NON



OUI – autres raisons, cela n'a rien à voir avec moi !

NON



OUI !

NON... MAIS, même si c'est vrai : Comment je peux mieux gérer cette situation ?



→ Feuille de travail 6.4

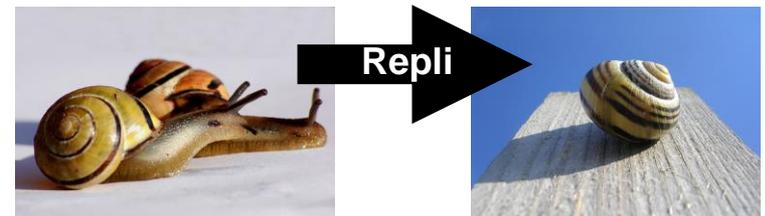
Est-il important pour vous d'échanger avec d'autres personnes ? En quoi ?

- On apprend à connaître d'autres points de vue.
- Quand on est tendu ou en colère, l'échange avec d'autres nous empêche souvent de faire des bêtises.
- On parle pour « vider son sac ». Notre problème ne semble souvent plus aussi dramatique après coup.
- Il est presque impossible d'avoir par soi-même une vision de l'ensemble (« on voit mieux avec quatre yeux qu'avec deux »).
- On apprend des discussions et des commentaires et on peut de cette façon, réfléchir sur son comportement et son point de vue.



Echanger avec d'autres lors d'un épisode psychotique ?

- Etiez-vous toujours ouverts aux points de vue et opinions des autres ?
- Avez-vous évité les discussions avec des amis ou des proches au sujet de certaines de vos idées (par ex : par peur des reproches ou d'un refus ?)
- Avez-vous ressenti les gens qui n'étaient pas d'accord avec vos propres convictions comme des ennemis ou des persécuteurs ?
- Avez-vous trouvé vos informations en ne consultant qu'une seule source (par ex : forum internet sur les théories du complot) ?
- D'autres choses ?



Echanger avec d'autres ou se replier sur soi lors d'un épisode psychotique

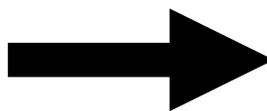
Conséquences possibles d'un repli sur soi pendant un épisode psychotique :

- Solitude
- Dépression
- Aucune fuite possible, avec comme conséquence que les pensées tournent toujours plus fort autour de certains thèmes (menaçants) et certaines imaginations.
- Sans une discussion avec d'autres, nous avons moins de possibilités de vérifier si nos hypothèses correspondent ou non à la réalité.
- ...



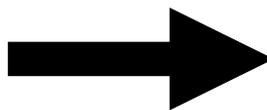
Y a-t-il des personnes en qui vous avez pleinement confiance ? De qui pourrait-il s'agir ?

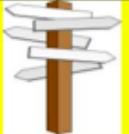
Merci d'inscrire leur nom !



☝ 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	☎

Echanger avec des personnes en qui vous avez confiance aide à corriger vos erreurs d'appréciation et à désamorcer les situations de crise !



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	
	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 ?
	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 ?
	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 !

Objectifs d'apprentissage :

- La première impression est parfois trompeuse : se fixer trop tôt sur une idée conduit souvent à des erreurs !
- Récoltez **le plus possible d'informations** et prenez en compte d'autres points de vue avant de vous fixer sur une opinion.
- Restez flexible. Soyez prêt à vous corriger quand des preuves solides vont contre vos hypothèses.
- Échanger avec d'autres personnes en qui l'on a confiance est important pour vérifier certaines idées que l'on a.

Quel rapport avec les troubles psychotiques ?

Beaucoup de personnes qui souffrent de troubles psychotiques (mais pas toutes !) restent fixées sur des convictions fausses en dépit d'arguments contraires solides. Ceci peut nous conduire à nous embrouiller de plus en plus et à ne plus remarquer nos propres contradictions. Dans les cas extrêmes, nous perdons même le contact avec la réalité.

Il est difficile de garder la tête froide lorsqu'on se sent menacé. Soyez prudent avec vos jugements et prenez conseil auprès d'autres personnes en qui vous pouvez avoir confiance.

Quels sont les éléments du module modifier son propre point de vue que je trouve particulièrement utiles ou aidants ?

Quand et dans quelle situation concrète je pourrais utiliser ce que j'ai appris dans les prochains temps ? En quoi cela pourrait être aidant (par ex : pour me sentir moins tendu ?)



Quel rapport avec les troubles psychotiques ?

Exemple : Julie appelle la police, parce qu'elle croit que les voisins lui ont volé ses sous-vêtements sur l'étendoir à linge dans sa cave !

Contexte : elle est convaincue que les voisins cherchent à l'humilier pour la faire partir de la maison.

Mais ! Julie a eu en effet une altercation avec un de ses voisins mais les autres voisins se montrent très serviables à son égard. Ces derniers ont par exemple cherché un colis pour elle à la poste. Alors même qu'elle retrouve les sous-vêtements qu'elle croyait volés dans son armoire quelques jours plus tard, elle n'arrive pas à se défaire de l'idée que ses voisins lui voulaient du mal.