

Bienvenue!

Tour de présentation

Règles du groupe

1. Soyez respectueux vis-à-vis de chacun et chacune (par exemple, laissez les autres finir de parler).
2. Vous décidez vous-même ce que vous souhaitez partager.
3. Si vous avez besoin d'une pause et si vous souhaitez quitter le groupe, merci de sortir en silence pour ne pas déranger le groupe.

Entrainement MétaCognitif (EMC)



Entrainement MétaCognitif (EMC)



Meta : vient du grec et veut dire « au sujet de »

Cognition : vient du latin et fait référence à la « pensée »

Métacognition : Penser au sujet de notre pensée

Pour quoi l'EMC ?

- Éprouver des problèmes de santé mentale peut rendre les schémas de pensée négatifs plus forts.
- Beaucoup de ces schémas de pensée peuvent être modifiés par l'entraînement.

Séance de formation d'aujourd'hui

:

Tirer des conclusions hâtives

Exercice

Objectif :

Recueillir de l'information avant de prendre une décision

Dans les prochaines diapositives, vous verrez un certain nombre d'images.

Dans la première image, vous ne verrez qu'un seul détail .

Dans la deuxième image, un autre détail sera montré.

Cela continuera jusqu'à ce que l'image complète soit visible.

Votre tâche est d'essayer de reconnaître ce qu'est l'image.

Image 1

Que pourrait être ce dessin ?

- Bateau
- Traîneau
- Fauteuil à bascule
- Tête d'éléphant



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Bateau
- Traîneau
- Fauteuil à bascule
- Tête d'éléphant

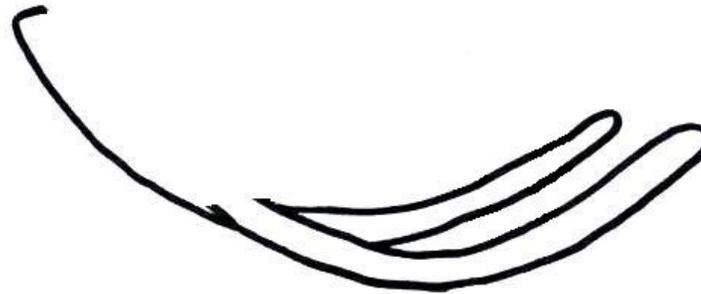


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Bateau
- Traîneau
- Fauteuil à bascule
- Tête d'éléphant

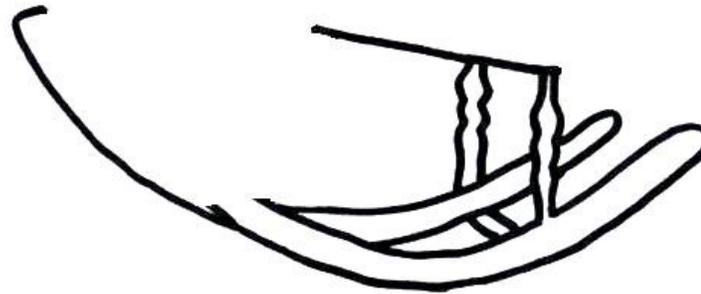


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Bateau
- Traîneau
- Fauteuil à bascule
- Tête d'éléphant

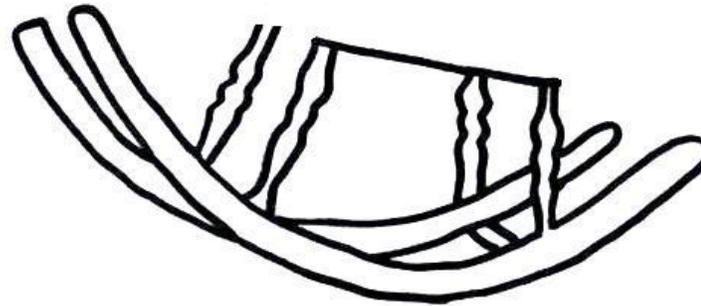


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Bateau
- Traîneau
- Fauteuil à bascule
- Tête d'éléphant

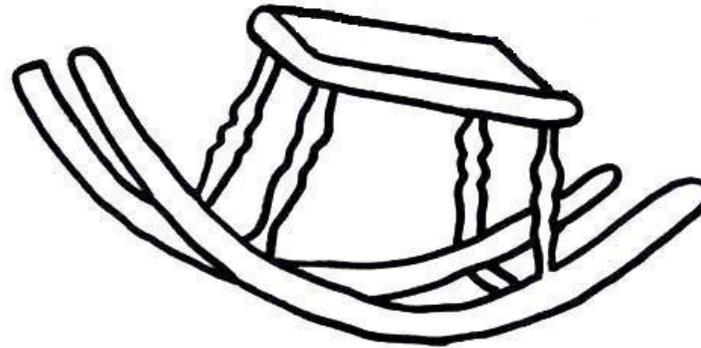


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Bateau
- Traîneau
- Fauteuil à bascule
- Tête d'éléphant

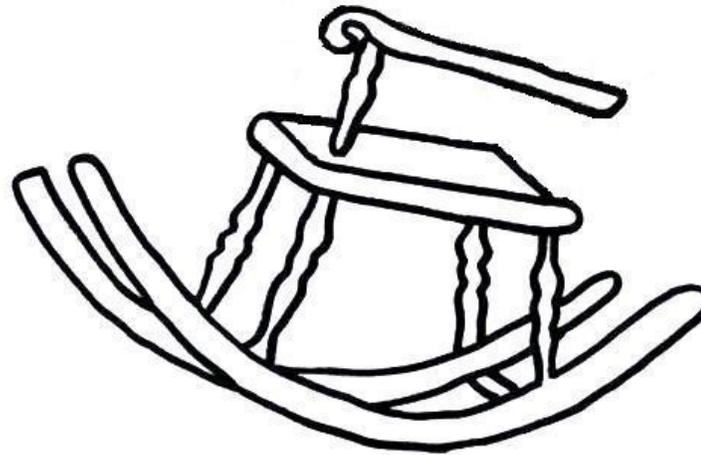


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Bateau
- Traîneau
- Fauteuil à bascule
- Tête d'éléphant

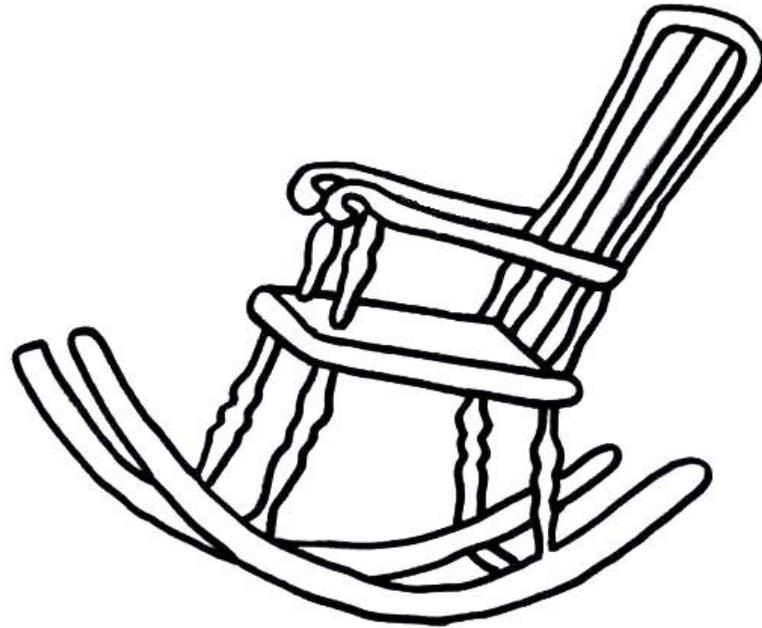


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Bateau
- Traîneau
- Fauteuil à bascule
- Tête d'éléphant



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Conclusion

Il est difficile de prendre la bonne décision quand nous avons...

- **très peu d'informations** et
- **de nombreuses possibilités**

en même temps.

Recueillir autant d'informations que possible peut nous aider à prendre la bonne décision.

Théorie

Tirer des conclusions hâtives

Tirer des conclusions hâtives

Nous prenons souvent des décisions sans regarder la situation dans son ensemble.

Tirer des conclusions hâtives

Nous prenons souvent des décisions sans regarder la situation dans son ensemble.

Par exemple:

... quand nous avons trop peu d'informations.

Tirer des conclusions hâtives

Nous prenons souvent des décisions sans regarder la situation dans son ensemble.

Par exemple:

... quand nous avons trop peu d'informations.

... lorsque nous généralisons les expériences antérieures.

Tirer des conclusions hâtives

Nous prenons souvent des décisions sans regarder la situation dans son ensemble.

Par exemple:

... quand nous avons trop peu d'informations.

... lorsque nous généralisons les expériences antérieures.

... quand peu dépend de la décision.

Objectifs de la séance d'entraînement

Objectifs de la séance

- Ne prenez pas de décisions trop rapidement, surtout quand il y a très peu d'informations.
- Rassemblez autant d'informations que possible avant de prendre des décisions **importantes**.
- Nous devrions toujours envisager la possibilité que nous puissions nous tromper – **l'erreur est humaine!**
- De mauvaises décisions peuvent conduire à des malentendus et parfois même à des conflits.

Exercice

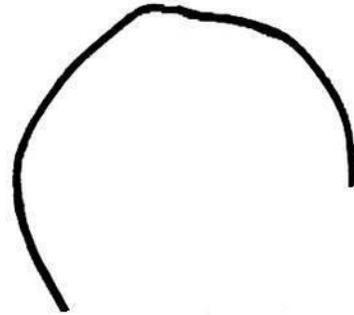
Objectif :

S'entraîner à ne pas prendre de décision trop rapidement, surtout si nous n'avons pas encore beaucoup d'informations

Image 2

Que pourrait être ce dessin ?

- Fleur
- Cornet de crème glacée
- Éléphant
- Chapeau

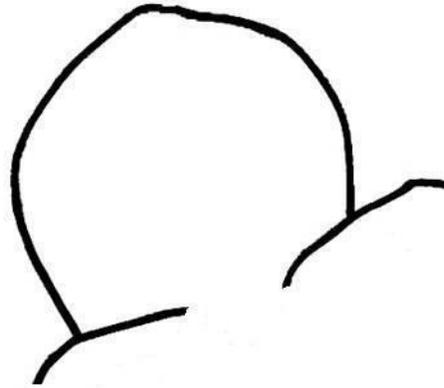


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Fleur
- Cornet de crème glacée
- Éléphant
- Chapeau

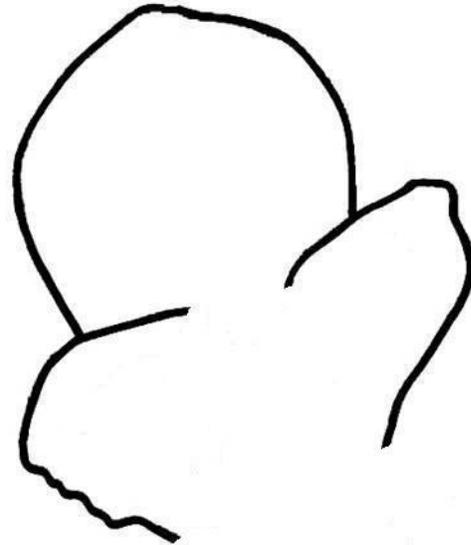


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Fleur
- Cornet de crème glacée
- Éléphant
- Chapeau

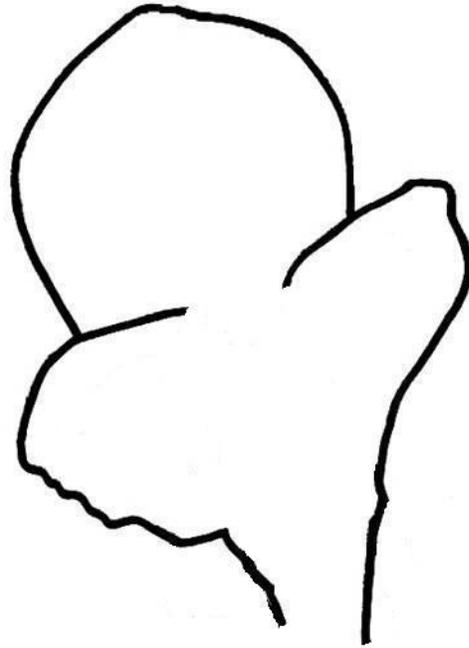


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Fleur
- Cornet de crème glacée
- Éléphant
- Chapeau

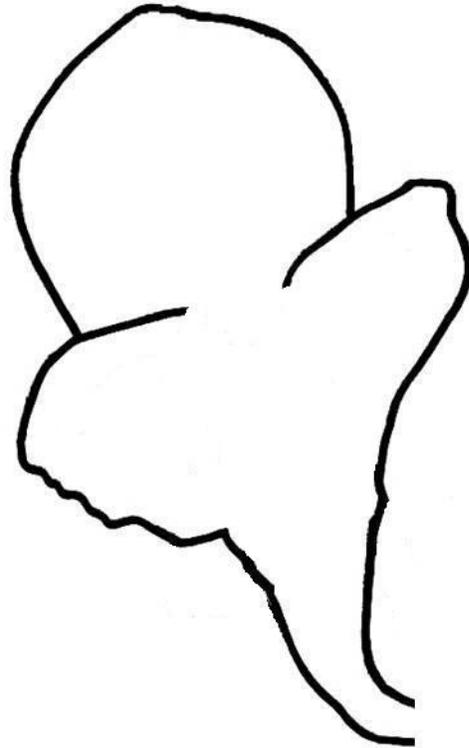


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Fleur
- Cornet de crème glacée
- Éléphant
- Chapeau

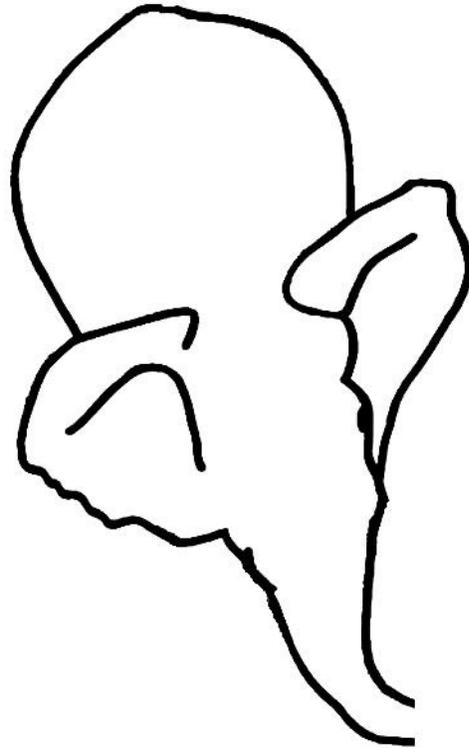


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Fleur
- Cornet de crème glacée
- Éléphant
- Chapeau



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Fleur
- Cornet de crème glacée
- Éléphant
- Chapeau

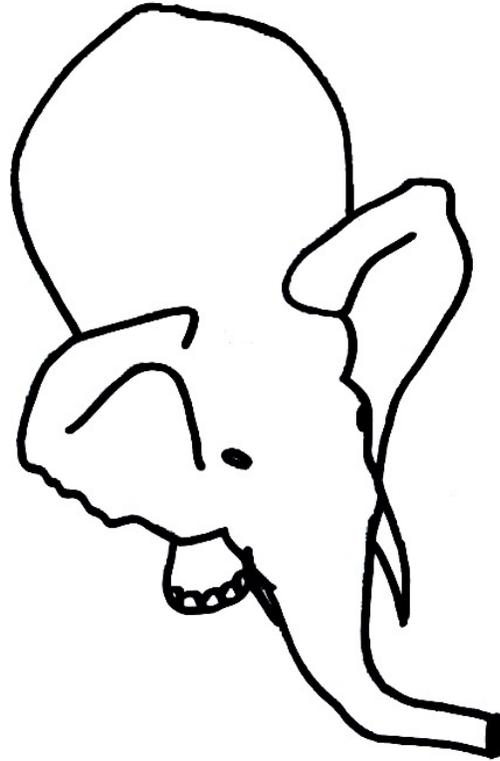


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Fleur
- Cornet de crème glacée
- Éléphant
- Chapeau



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Image 3

Que pourrait être ce dessin ?

- Château
- Arbre
- Clôture
- Train



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Château
- Arbre
- Clôture
- Train



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Château
- Arbre
- Clôture
- Train

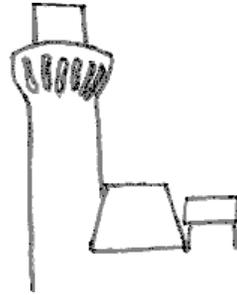


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Château
- Arbre
- Clôture
- Train



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Château
- Arbre
- Clôture
- Train



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Château
- Arbre
- Clôture
- Train

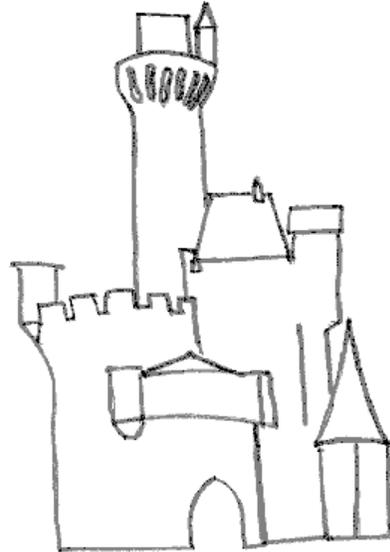


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Château
- Arbre
- Clôture
- Train

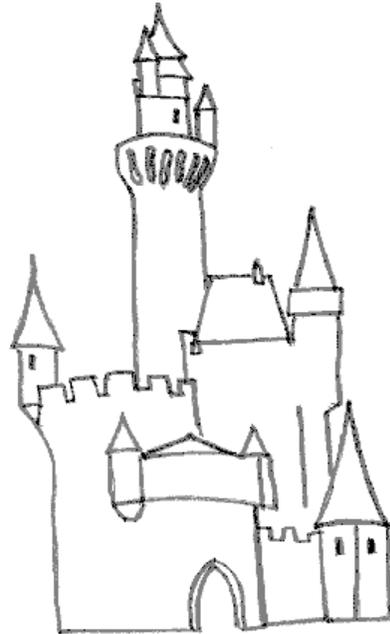


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

- Château
- Arbre
- Clôture
- Train



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

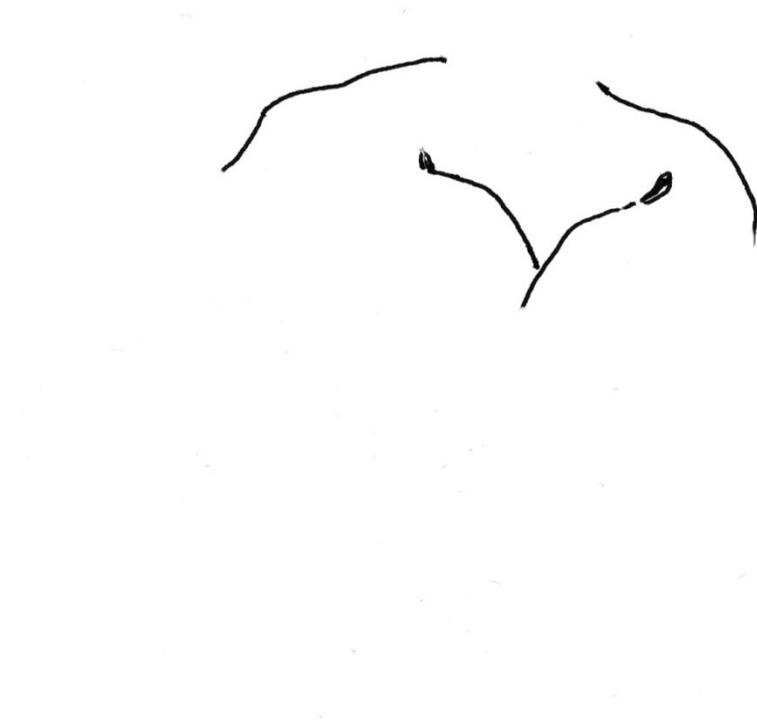
Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Image 4

Dans les images suivantes, aucune réponse possible ne sera affichée.

S'il vous plaît envisager par vous-même des possibilités de ce que
l'image pourrait être.

Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

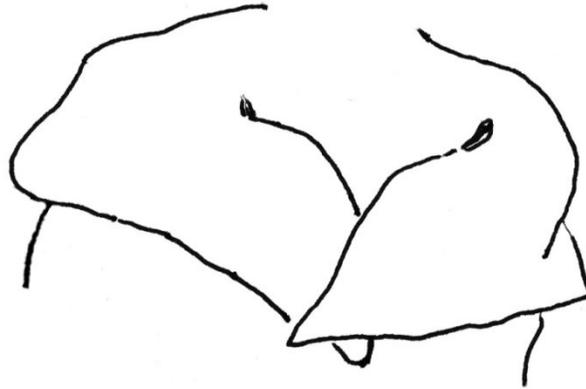
Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?

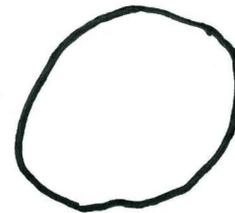


Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Image 5

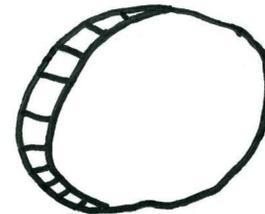
Que pourrait être ce dessin?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

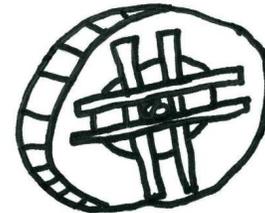
Que pourrait être ce dessin?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

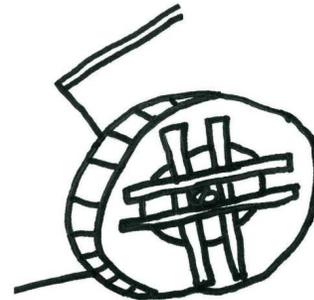
Que pourrait être ce dessin?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

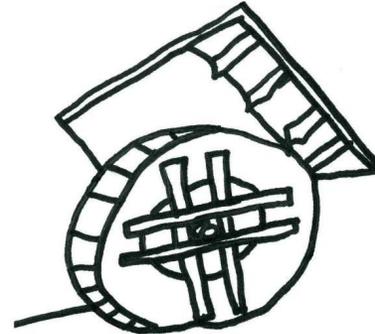
Que pourrait être ce dessin?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

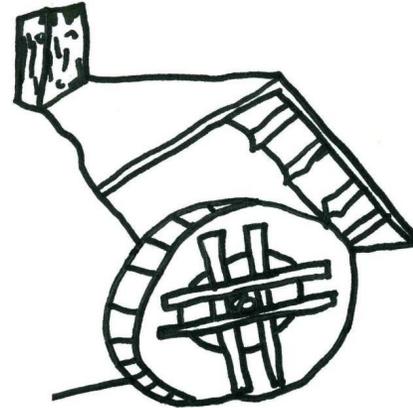
Que pourrait être ce dessin?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

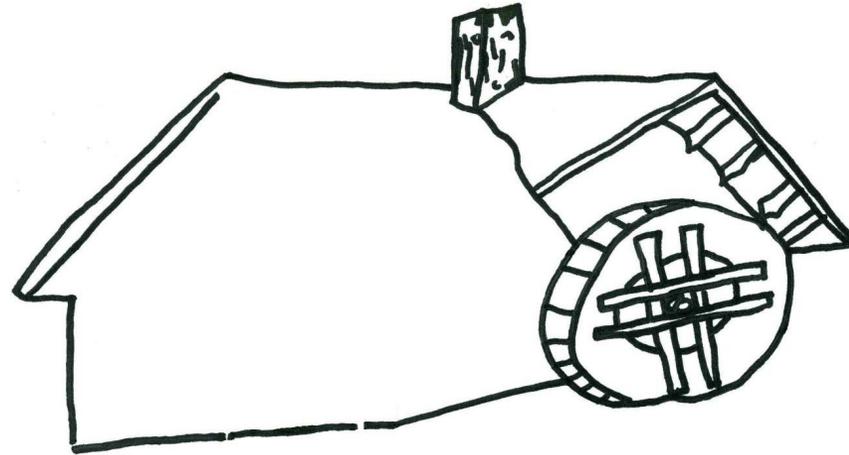
Que pourrait être ce dessin?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Image 6

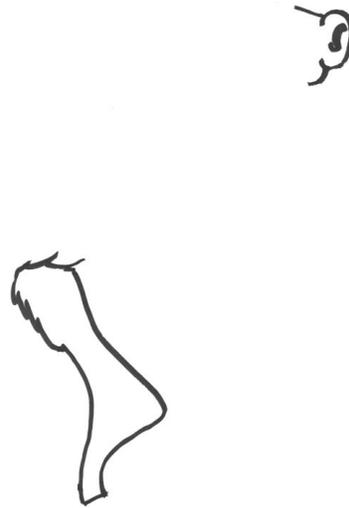
Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

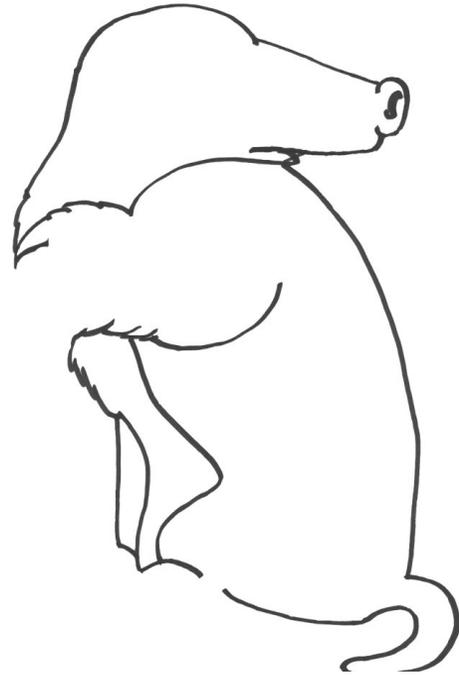
Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

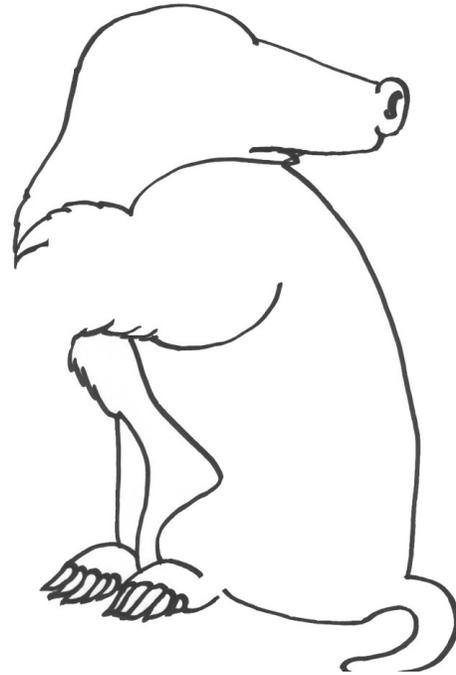
Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Que pourrait être ce dessin ?



Dans quelle mesure êtes-vous sûr de votre supposition?

Voulez-vous déjà décider de ce que c'est?

Théorie

Tirer des conclusions hâtives

Lorsque nous prenons des décisions, nous devons souvent tenir compte de beaucoup d'informations complexes en même temps.

Tirer des conclusions hâtives

Lorsque nous prenons des décisions, nous devons souvent tenir compte de beaucoup d'informations complexes en même temps.

Parfois, nous prenons des décisions sans avoir suffisamment de preuves fiables.

Tirer des conclusions hâtives

Lorsque nous prenons des décisions, nous devons souvent tenir compte de beaucoup d'informations complexes en même temps.

Parfois, nous prenons des décisions sans avoir suffisamment de preuves fiables.

Lorsque nous prenons des décisions, nous devrions **trouver un terrain d'entente** entre :

Tirer des conclusions hâtives

Lorsque nous prenons des décisions, nous devons souvent tenir compte de beaucoup d'informations complexes en même temps.

Parfois, nous prenons des décisions sans avoir suffisamment de preuves fiables.

Lorsque nous prenons des décisions, nous devrions **trouver un terrain d'entente** entre :

- Une décision très rapide (un « jugement instantané »)

Tirer des conclusions hâtives

Lorsque nous prenons des décisions, nous devons souvent tenir compte de beaucoup d'informations complexes en même temps.

Parfois, nous prenons des décisions sans avoir suffisamment de preuves fiables.

Lorsque nous prenons des décisions, nous devrions **trouver un terrain d'entente** entre :

- Une décision très rapide (un « jugement instantané »)
- Une approche trop précise et trop longue

Exercice

(Exemples dans la vie de tous les jours)

Objectif :

Reconnaître les situations courantes où nous tirons des conclusions hâtives

Tirer des conclusions hâtives dans la vie
quotidienne

Tirer des conclusions hâtives dans la vie quotidienne

Exemple :

Un autre patient ne vous reconnaît pas lorsque vous vous croisez.

Tirer des conclusions hâtives dans la vie quotidienne

Exemple :

Un autre patient ne vous reconnaît pas lorsque vous vous croisez.

Vous a-t-elle ignoré exprès ? Ou peut-être qu'elle ne vous a tout simplement pas vu·e?

Tirer des conclusions hâtives dans la vie quotidienne

Exemple :

Un autre patient ne vous reconnaît pas lorsque vous vous croisez.

Vous a-t-elle ignoré exprès ? Ou peut-être qu'elle ne vous a tout simplement pas vu·e?

**Cela vous est-il déjà arrivé ?
Avez-vous vos propres exemples ?**

Tirer des conclusions hâtives dans la vie quotidienne

Exemple :

Vous vous réveillez et votre bras picote.

Tirer des conclusions hâtives dans la vie quotidienne

Exemple :

Vous vous réveillez et votre bras picote.

Est-ce le signe d'une maladie grave ?

Ou peut-être avez-vous simplement dormi dessus ?

Tirer des conclusions hâtives dans la vie quotidienne

Exemple :

Vous vous réveillez et votre bras picote.

Est-ce le signe d'une maladie grave ?

Ou peut-être avez-vous simplement dormi dessus ?

**Cela vous est-il déjà arrivé ?
Avez-vous vos propres exemples ?**

Tirer des conclusions hâtives dans la vie quotidienne

Exemple :

Dans le magasin, vous voyez de la publicité pour un nouveau produit.

Tirer des conclusions hâtives dans la vie quotidienne

Exemple :

Dans le magasin, vous voyez de la publicité pour un nouveau produit.

L'achetez-vous tout de suite ?

Ou cherchez-vous d'abord à savoir si la publicité sur le produit est fiable ?

Tirer des conclusions hâtives dans la vie quotidienne

Exemple :

Dans le magasin, vous voyez de la publicité pour un nouveau produit.

L'achetez-vous tout de suite ?

Ou cherchez-vous d'abord à savoir si la publicité sur le produit est fiable ?

**Cela vous est-il déjà arrivé ?
Avez-vous vos propres exemples ?**

Objectifs d'apprentissage

Objectifs d'apprentissage

- Nous prenons souvent des décisions sans tenir compte de toutes les informations disponibles.

Objectifs d'apprentissage

- Nous prenons souvent des décisions sans tenir compte de toutes les informations disponibles.
- Les jugements instantanés peuvent souvent conduire à des erreurs.

Objectifs d'apprentissage

- Nous prenons souvent des décisions sans tenir compte de toutes les informations disponibles.
- Les jugements instantanés peuvent souvent conduire à des erreurs.
- Cela peut également conduire à des malentendus et parfois même à des conflits avec les autres.

Objectifs d'apprentissage

- L'erreur est humaine – considérez toujours la possibilité que vous puissiez vous tromper.

Objectifs d'apprentissage

- L'erreur est humaine – considérez toujours la possibilité que vous puissiez vous tromper.
- Dans la vie de tous les jours, nous devrions essayer de recueillir autant d'informations que possible. Cela facilite la compréhension de la situation (par exemple, en posant des questions et en échangeant des informations avec des personnes en qui vous avez confiance).

Objectifs d'apprentissage

- L'erreur est humaine – considérez toujours la possibilité que vous puissiez vous tromper.
- Dans la vie de tous les jours, nous devrions essayer de recueillir autant d'informations que possible. Cela facilite la compréhension de la situation (par exemple, en posant des questions et en échangeant des informations avec des personnes en qui vous avez confiance).
- Cela est particulièrement vrai lorsque nous sommes stressés ou que nous avons des problèmes de santé mentale.

Ronde de clôture

Que retenez-vous de la séance d'aujourd'hui?

Merci de votre participation!

Les images utilisées dans ce module ont été reproduites avec l'autorisation indirecte (licence Creative Commons) ou directe des artistes ci-dessous, ce dont nous tenons à vous remercier ! Une liste complète est disponible à www.uke.de/mkt. Si nous avons involontairement violé le droit d'auteur, nous nous en excusons et demandons la permission d'utiliser les images.

Photographer/Artist Name	Source	Name of Image	CC = used under creative commons license; PP = used with personal permission of the artist	Description
Research Group Neuropsychology	- - -	Black and white drawings of fragmented images	Production for the MKT; © Neuropsychology Research Group	Various motifs: rocking chair, elephant etc.