

Travail à domicile et extraits du module 1 - Style d'attribution -

Attribution

= inférer les causes d'événements (ex : blâmer ou donner du crédit à quelqu'un)

Pourquoi faisons-nous cela ?

Les études montrent que de nombreuses personnes présentant une dépression (mais pas toutes !):



- tendent à s'attribuer les raisons d'échecs et d'événements négatifs
- attribuent typiquement le succès et les éléments favorables à la chance plus qu'à eux-mêmes

Cela conduit à une faible estime de soi !

Les études montrent que de nombreuses personnes présentant des délires (mais pas toutes !):



- ont tendance à blâmer les autres personnes pour les échecs et les événements négatifs
- ont parfois tendance à percevoir tous événements (positifs et négatifs) comme en dehors de leur propre contrôle.

Particulièrement le premier style d'attribution conduit à des problèmes interpersonnels !

Exemple d'une fausse attribution :



Clara tombe souvent.

Attribution à soi : Son oncle cause ses chutes en lui envoyant des impulsions avec des électrodes dans sa tête.

Que s'est-il réellement passé ! Elle est atteinte d'une sévère maladie neurologique (sclérose en plaques).

On néglige souvent le fait qu'un même événement peut avoir différentes causes.

Exemple :

Un bon ami ne vous écoute pas.

Quelles causes peuvent avoir contribué à la situation ?

| | |
|-------------------------------------|--|
| ... soi-même | <ul style="list-style-type: none">■ Je suis ennuyeux (se)■ Je suis en train de marmonner |
| ... les autres | <ul style="list-style-type: none">■ Il est impoli■ Il doit avoir des problèmes. |
| ... la situation ou une coïncidence | <ul style="list-style-type: none">■ La radio fait du bruit■ Mon ami est distrait par le téléphone qui sonne |

Comme démontré, les événements peuvent avoir des causes sous-jacentes très différentes. De plus, dans beaucoup de cas plusieurs facteurs contribuent à certaines situations en combinaison avec d'autres. Quoi qu'il en soit, beaucoup de personnes ont une préférence pour ne voir qu'un seul aspect comme important (ex : blâmer les autres au lieu de soi ou l'opposé).

Style attributif de la dépression :

- On sent qu'on est le seul responsable pour les événements négatifs (ex : rater un examen = "Je suis stupide").
- D'un autre côté, les événements positifs sont attribués à la chance ou à la contribution des autres, ou il apparaît des doutes quant à l'aspect positif de l'événement ("tout le monde peut faire ça").



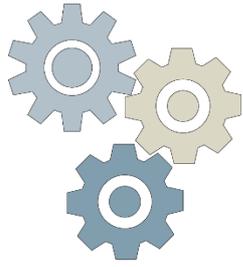
Désavantages : faible confiance en soi ET à l'extrême, c'est une évaluation non réaliste des événements.

Style attributif dans les délires :

Les autres sont tenus pour responsables des événements négatifs (ex : examen raté = "l'examineur est injuste" ; si on n'a pas été sélectionné pour un emploi = "ils me détestaient depuis le début"). D'un autre côté, les événements positifs ne sont attribués qu'à soi ("Je suis le meilleur").



Désavantages : la confiance en soi est augmentée MAIS, à l'extrême, c'est une évaluation irréaliste des événements. De plus, cette manière de voir peut facilement ennuyer les autres ("frimeur") et induire des conflits.



Travail à domicile et extraits des modules d'entraînement 2 & 7 - Sauter aux conclusions -

Pourquoi faisons-nous cela ?



Les études ont montré que beaucoup de personnes avec une psychose (mais pas toutes !) prenaient des décisions sur la base de peu d'informations.

Ce style de prise de décisions induit plus facilement des erreurs. C'est pourquoi, un style plus délibéré de prise de décision impliquant des considérations attentives de toutes les informations disponibles est préférable, spécialement si les décisions sont importantes.

Beaucoup de personnes avec une psychose (mais pas toutes !) peuvent avoir une perception de la réalité altérée. Les interprétations de situations que d'autres considèrent comme inimaginables / impensables sont prises en considération.

Exemple d'un saut aux conclusions :



Durant un événement public, Carl prétend être le prochain roi d'Allemagne.

Situation : Carl a trouvé une image de roi avec une couronne dans un œuf surprise.

Mais : Il n'a pas de sang royal, la monarchie a été abolie en Allemagne il y a longtemps : mais avant tout le contenu d'un œuf surprise ne doit pas être considéré comme une preuve absolue !

On infère des jugements sur la base d'informations très complexes de notre environnement. Souvent, on déduit des choses sans en avoir des preuves à 100%.

- **Raisons/avantages :** gagner du temps, se sentir en sécurité, paraître compétent et déterminé par rapport aux autres (« Une mauvaise décision est mieux que pas de décision du tout »)

Désavantages : risque de prendre une décision fautive et dangereuse...

On devrait trouver un équilibre entre :



- des décisions trop hâtives (**risque** : incorrectes ou dangereuses décisions)
- être trop concerné par l'exactitude (**désavantage** : perte de temps)

Sans 100% de preuves – mais avec peu de raisons de douter



- un petit objet flotte dans le ciel: c'est un oiseau!
- de la fumée sors d'une fenêtre. Feu ? Probablement, on dit : "Il n'y a pas de fumée sans feu"

Mais :

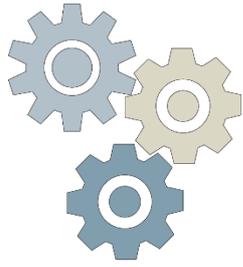
- Un homme bafouille : il a trop bu ?
- Observez-le attentivement : sort-il d'un bar ou sent-il l'alcool ? L'homme peut souffrir d'un désordre du langage après une attaque ou avoir un défaut d'élocution.

→ on ne doit pas tirer de conclusions trop hâtives (ex : monter du dégoût)



Objectifs d'apprentissage :

- Quand les jugements sont capitaux il vaut mieux éviter les conclusions hâtives et plutôt considérer les informations pertinentes ("deux précautions valent mieux qu'une").
- Quoi qu'il en soit, cherchez autant d'informations que possible et échangez vos sentiments avec d'autres personnes, spécialement si les décisions sont importantes (ex : sentir que votre voisin vous poursuit -> n'attaquez pas vos ennemis présumés sur le champ !)
- Pour les événements de moindre importance, on peut sans autre décider sur-le-champ (ex : choisir un parfum de yoghurt ou une sorte de cake, choisir des numéros de loterie).
- L'erreur est humaine – soyez préparés à la possibilité de vous tromper



Travail à domicile et extraits du module d'entraînement 3 - **Changer les croyances / réviser son jugement** -

Pourquoi faisons-nous cela ?



Les études montrent que beaucoup de personnes avec une psychose (mais pas toutes !) persistent à maintenir leur position ou leur croyance à propos d'un événement même s'ils sont confrontés à des preuves du contraire ou à des contre-arguments convaincants.

Cela induit des problèmes interpersonnels et peut compromettre un vision réaliste et sain de l'environnement.

Exemple d'une situation où les preuves infirmantes n'ont pas été considérées :

Latisha crève les pneus de son collègue

Contexte : Latisha se sent harcelée moralement.

Mais : Bien que certains de ses collègues aient fait des blagues sur Latisha, elle a pris l'ensemble de ses collègues et les a complètement inclus dans sa théorie de conspiration. Elle néglige le fait que certains autres collègues ont été gentils avec elle.

Il y a une tendance humaine à maintenir ses premiers jugements ou impressions (ex : préjugés, attitude : "la première impression est toujours la meilleure")

Raisons :

- paresse, "biais de confirmation" (-> ne regarder que les preuves en faveur de sa théorie)
- étourderie, orientation plus simple dans un monde compliqué
- fierté

Problèmes :

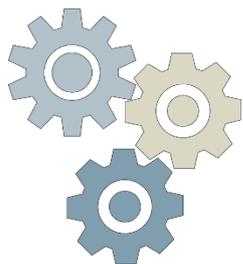
- Les faux jugements (ex : préjugés raciaux) sont maintenus
- Des fausses surgénéralisations peuvent se produire (t'en a vu un tu les as tous vu)
- Après une mauvaise expérience on n'a pas la garantie d'avoir une seconde chance.



Objectifs d'apprentissage :

Les choses se terminent souvent différemment de ce qu'on avait imaginé ! Les jugements hâtifs conduisent souvent aux mauvaises décisions.

- On doit obtenir autant d'informations que possible avant de prendre un jugement définitif.
- On doit toujours considérer les différentes interprétations ou opinions et être ouvert à corriger ses propres croyances.



Travail à domicile et extraits des modules 4 & 6 - Être empathique -

Pourquoi faisons-nous cela ?

Les études montrent que beaucoup de gens avec des problèmes psychiatriques (spécialement avec des psychoses) (mais pas tous !) ont les problèmes suivants :

- Difficultés à détecter les expressions faciales des autres (ex : la tristesse, la joie)
- Difficultés à déduire les motifs et les buts de personnes présentant un comportement donné

Exemple d'un cas de mauvaise interprétation sociale

Au moment où Paul ouvre sa fenêtre, son voisin ferme ses rideaux. Sentiment : C'est la preuve ultime que ses voisins conspirent contre lui et essaient de le chasser de sa maison.

Mais : ça ne peut être qu'une coïncidence ou peut-être le voisin n'était-il pas habillé et ne voulait pas être vu ainsi.

Comment les difficultés à reconnaître les émotions promeuvent des mauvaises interprétations durant la psychose – exemples :

Les sentiments de peur ou d'anxiété pervertissent une évaluation objective des autres personnes ou des situations :

- Les mots d'encouragement de vos amis ne sont pas crus.
- Le sourire compréhensif du docteur est perçu comme une grimace.
- Le visage nerveux d'un passager dans un bus et interprété à tort comme un avertissement (ex : d'un assaut imminent)

Parfois nous avons tendance à surévaluer le langage du corps des autres personnes (ex : se frotter le nez = en train de mentir ? croiser les bras = arrogance ?) ou inférer hâtivement ce que quelqu'un pense ou à l'intention de faire. Souvent il est nécessaire de mieux connaître quelqu'un pour avoir un jugement valide. Être attentive au langage du corps tout comme les premières

évaluations d'une situation peuvent bien sur délivrer d'importantes informations, mais il est nécessaire d'avoir plus d'informations pour avoir un tableau complet.

Qu'est-ce qui nous aide à interpréter le comportement des autres personnes ?



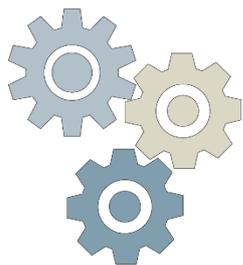
Exemple : une personne croise ses bras.
Pourquoi ? arrogance, insécurité, la personne a froid ?

- **les connaissances antérieures concernant la personne:**
exemple: la personne est-elle timide ou a-t-elle tendance à être arrogante?
- **environnement/situation :** si quelqu'un croise ses bras en hiver, elle a probablement froid.
- **monitoring interne/introspection :** quand est-ce que je croise les bras moi-même? (attention ! ce qui s'applique à soi ne s'applique pas toujours aux autres)
- **expression faciale :** la personne semble-t-elle fâchée, amicale etc.?



Objectifs d'apprentissage :

- Vous devriez tirer des conclusions définitives à propos d'une autre personne si vous la connaissez bien ou si vous l'avez observée attentivement
- Les expressions faciales et les gestes sont des indices importants de ce qu'une personne ressent mais ils peuvent parfois être trompeurs.
- Quand on évalue des situations complexes, il est crucial de considérer toutes les informations disponibles.
- Plus le nombre d'informations considérées est important, plus le jugement sera correct.



Travail à domicile et extraits du module d'entraînement 5 - Mémoire -

Pourquoi faisons-nous cela ?

- Les études montrent que beaucoup de personnes avec une psychose [mais pas toutes !] ont plus confiance dans leurs faux souvenirs que les personnes sans psychose.
- En parallèle la confiance dans les vrais souvenirs (situations qui se sont réellement produites) est diminuée durant la psychose.
- Cela peut induire des difficultés à différencier les vrais souvenirs des faux et peut compromettre une vue saine et réaliste de l'environnement.

Exemple de faux souvenir :

Herbert se rappelle avoir été kidnappé par la CIA.

Contexte : Herbert a été admis dans un hôpital psychiatrique après une rechute. A cause de la peur et la confusion il a pris le personnel paramédical pour des agents d'un service secret.

Nos souvenirs ont des capacités limitées d'information.

Exemple : approximativement 40% des détails d'une histoire qu'on a entendu une demi-heure plus tôt ne peuvent être activement rappelés.

- Avantages : Notre cerveau n'est pas encombré ainsi les détails négligeables sont perdus...mais
- Désavantages : ... beaucoup des souvenirs importants ne peuvent être gardés à l'esprit (dates, souvenirs de vacances, connaissances scolaires...)

Qu'est-ce qui perturbe l'acquisition d'informations en mémoire ?



- La distraction durant l'apprentissage (radio, les autres personnes dans la pièce, une atmosphère désagréable)
- Stress & pression
- Consommation excessive d'alcool !
- Les activités de distraction après l'apprentissage (ex : regarder la TV)

Comment peut-on mieux mémoriser les choses ?

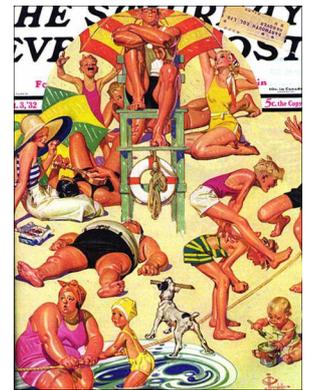


- Répéter & intégrer ; COMPREHENSION
- En résumant le contexte : trouver des exemples ou des aides mémoire (ex : nommer les planètes en ordre depuis le soleil) Monsieur Veuillez Tenir Ma Jupe Soyez Un Noble Partenaire
- Relier les nouveaux épisodes avec ses connaissances
- Eviter d'apprendre durant trop longtemps
- Peu ou pas d'alcool
- Aller au lit après avoir appris (pas de distraction après)
- Utiliser plusieurs sens pour apprendre (ex : écouter, regarder, écrire les choses)

Attention: Les faux souvenirs peuvent interférer avec vos autres souvenirs

Exemple : Beaucoup de personne (approx. 60- 80%) disent se rappeler qu'il y avait une balle ou une serviette dans cette image. En fait ces deux objets n'y sont pas.

Notre mémoire nous joue des tours.



Chaque événement rappelé ne s'est pas forcément produit !

- Notre cerveau complète nos impressions floues par des objets ou événements similaires (scène typique de vacances à la plage) et respectivement le complément doit être logique (dans l'exemple : la balle, la serviette) !
- Les vrais souvenirs peuvent souvent être différenciés des faux par un sentiment de vivacité : les faux souvenirs sont plutôt « pâles » et moins détaillés.



Objectifs d'apprentissage :

- Notre mémoire peut nous jouer des tours !
- Spécialement pour les événements importants (disputes, témoignage), gardez à l'esprit que vous ne pouvez pas vous souvenir de manière vivace des détails d'un événement
- Ne soyez pas certain que votre rappel soit vrai
- Cherchez des informations supplémentaires (ex : un témoin)

Exemples :

Vous avez une dispute avec quelqu'un et vous vous souvenez vaguement qu'il ou elle vous a insulté.

Considérez que votre mémoire vous a joué des tours ou que votre souvenir peut être distordu. Également, demandez aux gens qui était présent à l'occasion.

Quand votre mémoire vous a-t-elle joué des tours ?

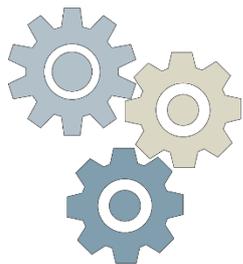
Exemple 1

Je me souviens que XY me traitait de "stupide" durant un débat mais les autres participants n'ont pas pu me le confirmer. Ainsi, j'ai peut-être simplement imaginé ça parce que j'étais vexé.

Exemple 2

Je me souviens être monté sur la tour Eiffel quand j'avais 3 ans. Cependant j'étais trop jeune pour m'en souvenir. Mes parents me l'ont sûrement raconté et je me le suis imaginé.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |



Travail à domicile et extraits du module d'entraînement 8 - Humeur et estime de soi -

Pourquoi faisons-nous cela ?

Beaucoup de gens avec des problèmes psychiatriques présentent des distorsions dans leurs pensées qui peuvent induire une dépression. Ces distorsions de pensées peuvent être modifiées par un entraînement intense et continu.

Il y a des preuves pour une prédisposition génétique des pensées dépressives et une basse estime de soi. De plus, une éducation à la dure ou des parents négligents ainsi que des événements de vie traumatiques peuvent promouvoir une faible estime de soi.



MAIS : La dépression n'est pas un fait irréversible !

La structure des pensées dépressives peut être changée par exemple avec la psychothérapie et la restructuration cognitive.

Cependant, si la restructuration cognitive n'est pas employée régulièrement et sur une longue période il n'y a pas de chance que les pensées négatives et que l'image négative de soi disparaissent. Dans la suite il va vous être demandé de faire quelques exercices comme travail à domicile. Ces exercices ne sont qu'un début et doivent être poursuivis.

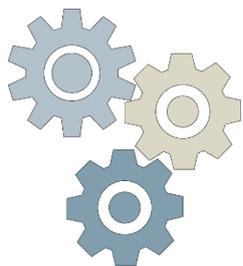
Généralisations exagérées
(s'il vous plait trouvez vos propres exemples)

| Exemple | Evaluation dépressive | Evaluation aidante |
|---|------------------------------|---|
| Dernièrement je n'ai pas compris un mot étranger que tout le monde connaissait. | Je suis vraiment stupide. | Je sais d'autres choses ; les autres sont plus familiers avec cette langue parce qu'ils travaillent constamment avec. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Conseils pour diminuer une humeur dépressive ou/et une faible estime de soi (n'aide que si vous l'appliquez constamment)



- Chaque soir notez quelques éléments (approx. 5), qui sont bien allés dans la journée. Ainsi, gardez ces éléments à l'esprit.
- Devant un miroir dites-vous à vous même "Je m'aime" ou "je t'aimes" ! [note : au début vous pouvez vous sentir ridicule en faisant cela !]
- Accepter les compliments et s'y référer quand ça dans les temps plus durs ! (réserve)!
- Essayez de vous souvenir des situations durant lesquelles vous vous êtes senti(e) vraiment bien, essayer de vous les rappeler avec tous vos sens (vue, toucher, odorat), peut-être regardez un album photo
- Faites des choses vraiment plaisantes- idéalement avec les autres (ex : aller au cinéma, aller dans un café)
- Faites de l'exercice (environs pendant 20 minutes) – mais pas d'exercice intense, par exemple une longue marche ou un léger jogging
- Ecoutez votre musique préférée.



Travail à domicile et extraits du module d'entraînement 9 - Estime de soi -

Pourquoi faisons-nous cela ?

Beaucoup de gens ayant des troubles psychiques manquent d'estime de soi.

Estime de soi: Qu'est-ce que c'est?



L'estime de soi est la valeur que nous nous accordons. C'est l'appréciation subjective de soi-même et cela n'est pas forcément en lien avec la façon dont les autres nous perçoivent. Un manque d'estime de soi peut contribuer à certains problèmes psychologiques tels que : les doutes, l'anxiété, les symptômes dépressifs et la solitude.

Sources d'estime de soi

- L'estime de soi n'est pas une constante, mais peut apparaître dans différents domaines de votre vie et sous différentes formes.
- Il est important de considérer ses capacités et ses forces, plutôt que de ne se concentrer que sur ses faiblesses.

Les personnes manquant d'estime de soi...



- Tendent à se concentrer sur leurs défauts (apparents).
- Tendent à faire des généralisations négatives sur elles-mêmes (ex. "Je ne vauds rien").
- Ne différencient pas la personne dans l'ensemble de son comportement (ex. "Si je ne réussis pas dans un domaine, cela signifie que je suis nul(e)").

Les personnes avec une haute estime de soi...

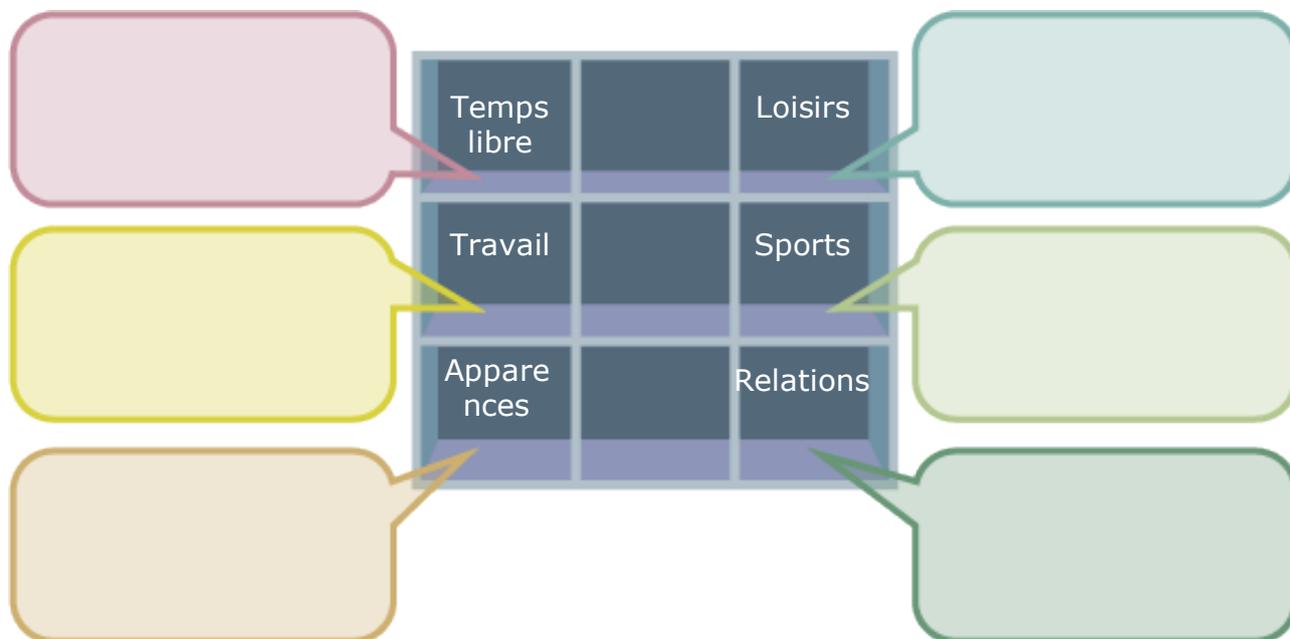
Ce qui est observable de l'extérieur



- La voix est claire, bien articulée et a un volume approprié.
- Le regard est direct et l'apparence assurée.
- La posture est bien droite.

2. Imaginez votre vie comme une étagère remplie de différentes boîtes.

- Des boîtes ont-elles été négligées depuis un certain temps? Remplissez les boîtes de l'étagère avec des exemples de forces dans les différents domaines de votre vie.



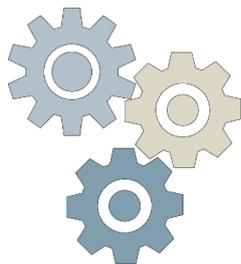
Astuces pour augmenter son estime de soi

- Exprimez ce que vous souhaitez.
- Essayez de parler haut et fort.
- Regardez les gens dans les yeux. Si vous trouvez cela difficile, vous pouvez commencer avec des gens que vous connaissez, puis essayer avec des inconnus.
- Tenez-vous droit : rappelez-vous l'impact d'une posture droite sur votre estime de soi et sur les gens autour de vous.



Objectifs d'apprentissage :

- L'estime de soi est la valeur qu'une personne s'attribue à elle-même.
- Devenez conscient de vos forces dans différents domaines de votre vie et essayez d'améliorer votre estime de soi en utilisant les stratégies discutées.
- Recherchez vos forces oubliées ("les trésors cachés") en demandant à vos amis ou en utilisant un "journal des succès" (noter les aspects positifs de vos journées).



Travail à domicile et extraits du module d'entraînement 10 - Faire face aux préjugés (Stigmatisation) -

Pourquoi faisons-nous cela ?

Beaucoup de gens ayant reçu le diagnostic de schizophrénie ou de psychose (mais pas tous !) peuvent ressentir ou souffrir de discriminations. Afin de réduire les préjugés, il peut être utile d'expliquer la maladie et ses symptômes à certaines personnes.

- La stigmatisation a lieu lorsque des personnes ou des groupes sont associés à des attributs négatifs.
- La stigmatisation peut se produire lorsque quelqu'un ne fait pas de vérification critique de la réalité.
- La stigmatisation peut mener à la dévaluation et/ou l'isolement des individus.

Conséquences de la stigmatisation

- Les termes de "psychose" et "schizophrénie" peuvent être associées à des croyances inexacts pour le reste de la population.
- Des descriptions ou des représentations biaisées dans les médias peuvent mener à des préjugés faux ou inexacts. ("Si vous en connaissez un, vous les connaissez tous.")

Afin de réduire la stigmatisation, les stéréotypes courants à propos des personnes souffrant de schizophrénie ou de psychose doivent être identifiés et corrigés ou abordés.

Que faire ?

Lisez et communiquez précisément à propos de votre expérience de la maladie !

Comment puis-je parler de ma maladie ?

Recommandation : Expliquez vos symptômes plutôt que dire le diagnostic.



- Particulièrement si vous ne connaissez pas bien les gens, il est souvent recommandé de décrire vos symptômes plutôt que de donner le nom (ambigu) de la maladie (schizophrénie, psychose). Par exemple, "Presque tout le monde connaît la sensation d'être observé, comme dans le métro ou dans la rue. J'ai eu la même sensation mais bien pire et elle a duré une plus longue période. Entre-temps, j'ai travaillé dessus et la sensation s'est faite rare."
- Pour être capable d'expliquer votre maladie aux autres, vous aurez besoin d'en devenir un expert vous-même !

Pensez à quelques idées sur le meilleur moyen de communiquer vos principaux symptômes.

| Symptômes : | Communication : |
|--|-----------------|
| Hallucinations | |
| Idées délirantes | |
| Symptômes non-spécifiques comme dépression, trouble du langage et difficultés de l'attention | |



Objectifs d'apprentissage :

Afin d'éviter les préjugés et la stigmatisation, il est important de parler adéquatement de votre maladie aux autres personnes.

- Les troubles psychiques sont courants.
- Vous n'êtes pas obligé de partager les détails de votre état de santé si vous ne vous sentez pas à l'aise d'en parler.
- Afin d'obtenir du soutien et pour aider à prévenir la rechute, il peut s'avérer utile et important de parler à des personnes de confiance à propos de votre diagnostic.
- Parfois, les autres peuvent avoir des croyances inexactes sur une maladie. Expliquer vos symptômes peut être plus utile que partager un diagnostic pouvant prêter à confusion.