



Entraînement métacognitifs (MCT)

MCT 9 I – Estime de soi

© Moritz, Woodward & Favrod (4|21)

www.uke.de/mct

Les différentes illustrations ont été utilisées avec l'accord de leurs auteurs respectifs. Pour de plus amples détails (titre, auteur), veuillez consulter la fin de cette présentation.



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



???



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



- La valeur que nous nous accordons.



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



- La valeur que nous nous accordons.
- L'évaluation subjective de soi-même.



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



- La valeur que nous nous accordons.
- L'évaluation subjective de soi-même.
- L'estime de soi n'est pas nécessairement liée avec l'image que les autres ont de vous.



Une faible estime de soi peut affecter notre santé mentale

- Les personnes en difficulté psychique souffrent souvent d'une faible estime de soi.
- Celle-ci peut contribuer à certains problèmes psychologiques comme:
 - Des doutes,
 - De la peur,
 - Des symptômes dépressifs,
 - De la solitude.



Différence entre une estime de soi exacerbée et une estime de soi saine

Durant un épisode psychotique, beaucoup de personnes (mais pas toutes) se sentent persécutées et sous pression. Ce sentiment peut diminuer l'estime de soi. D'autre part, certains peuvent avoir une estime de soi augmentée s'ils se sentent destinés à des tâches spéciales ou pensent être choisis pour une mission d'importance.



PRUDENCE: Les idées de mégalomanie (comme le fait de croire que l'on est plus puissant et important que les autres) peuvent temporairement augmenter notre amour-propre mais n'ont rien à voir avec une estime de soi "saine"!

- Ce sentiment ne durera pas longtemps
- ... et il n'est pas basé sur les forces personnelles!



Mais...

- Tout le monde possède des forces personnelles, n'attendant souvent que d'être découvertes.
- Vous pouvez et devriez être fier de ces forces!
- La conscience de vos forces constitue la base de votre estime de soi.



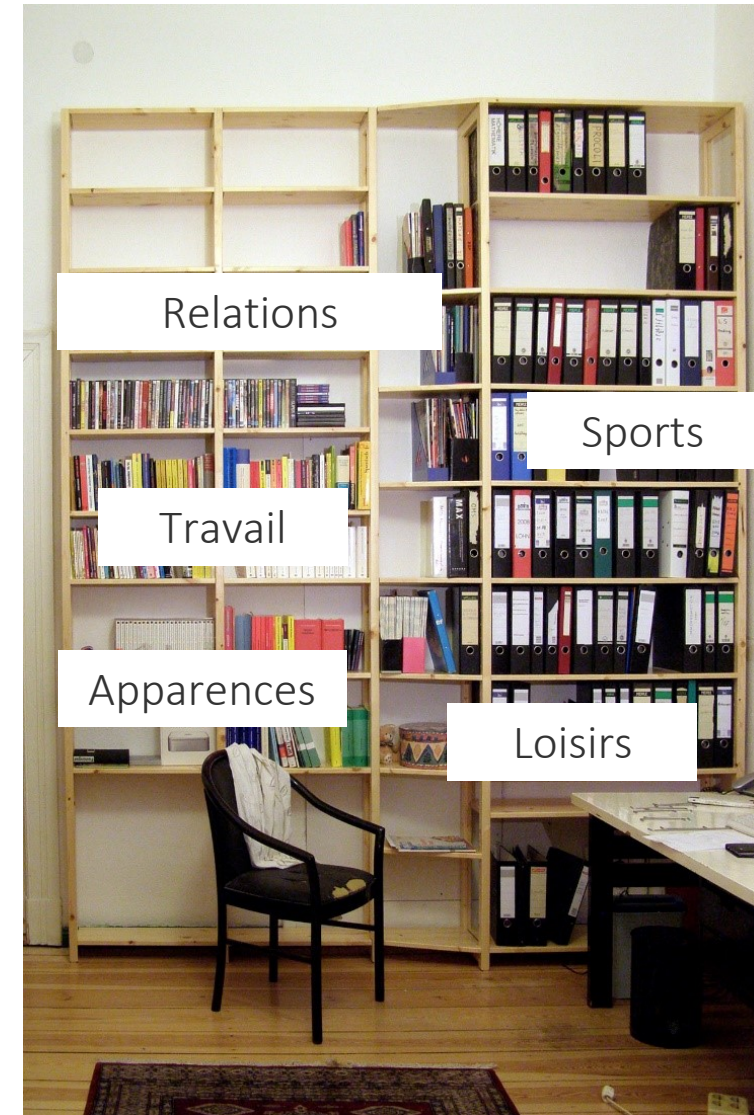
Pourquoi faisons nous cela?

De nombreuses personnes atteintes de psychose (mais pas toutes!) ont une faible estime de soi, souvent en raison d'expériences interpersonnelles négatives. L'amélioration de l'estime de soi et d'autres symptômes dépressifs améliore la stabilité sur le plan psychique. Cela peut également aider à réduire les symptômes psychotiques.



Sources d'estime de soi

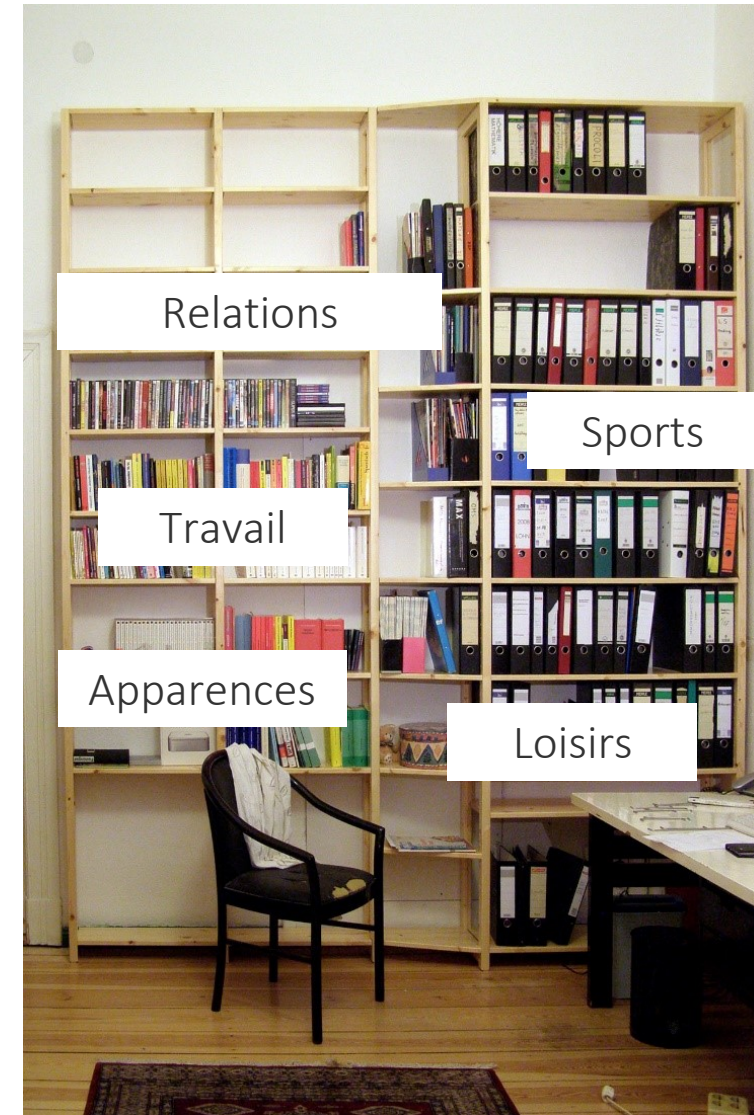
- L'estime de soi n'est pas une constante, mais peut apparaître dans différents domaines de votre vie et sous différentes formes (symbolisées sous forme d'une étagère à droite).





Sources d'estime de soi

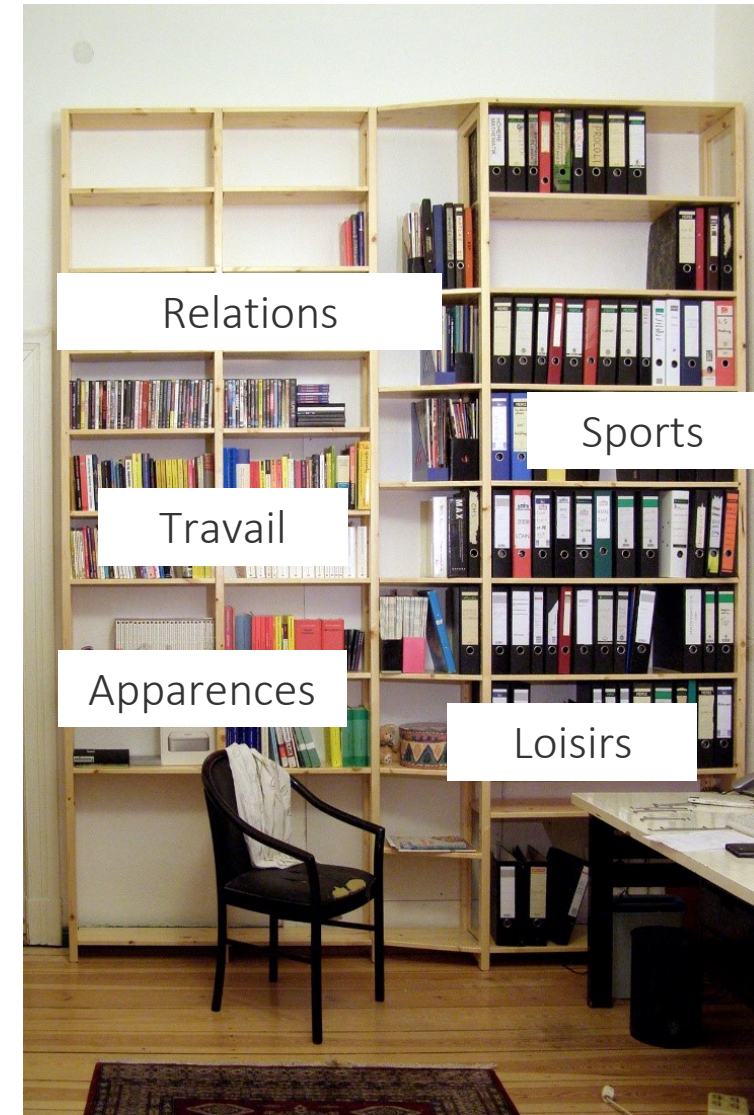
- L'estime de soi n'est pas une constante, mais peut apparaître dans différents domaines de votre vie et sous différentes formes (symbolisées sous forme d'une étagère à droite).
- Ce qui importe c'est de savoir si on se concentre seulement sur ses faiblesses (les rayons vides de l'étagère) ou si l'on considère aussi ses forces et ses capacités (rayons pleins).





Les personnes avec une faible estime de soi...

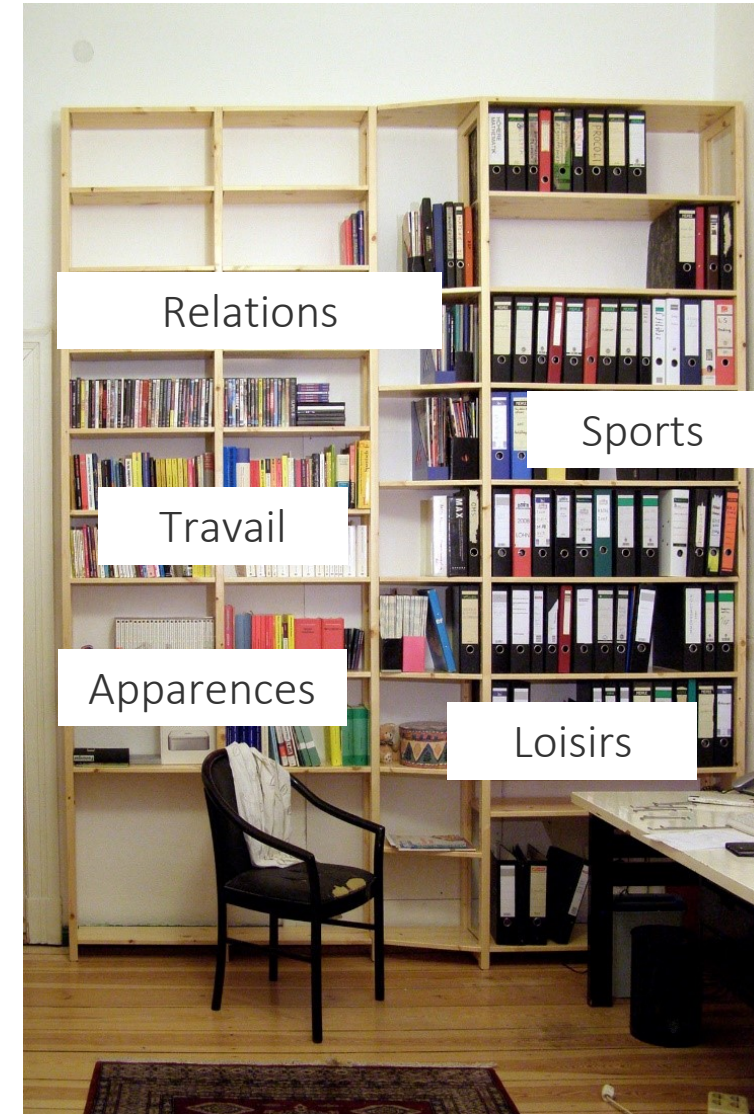
- ... tendent à se concentrer sur leurs rayons vides, et sur les rayons pleins des autres.





Les personnes avec une faible estime de soi...

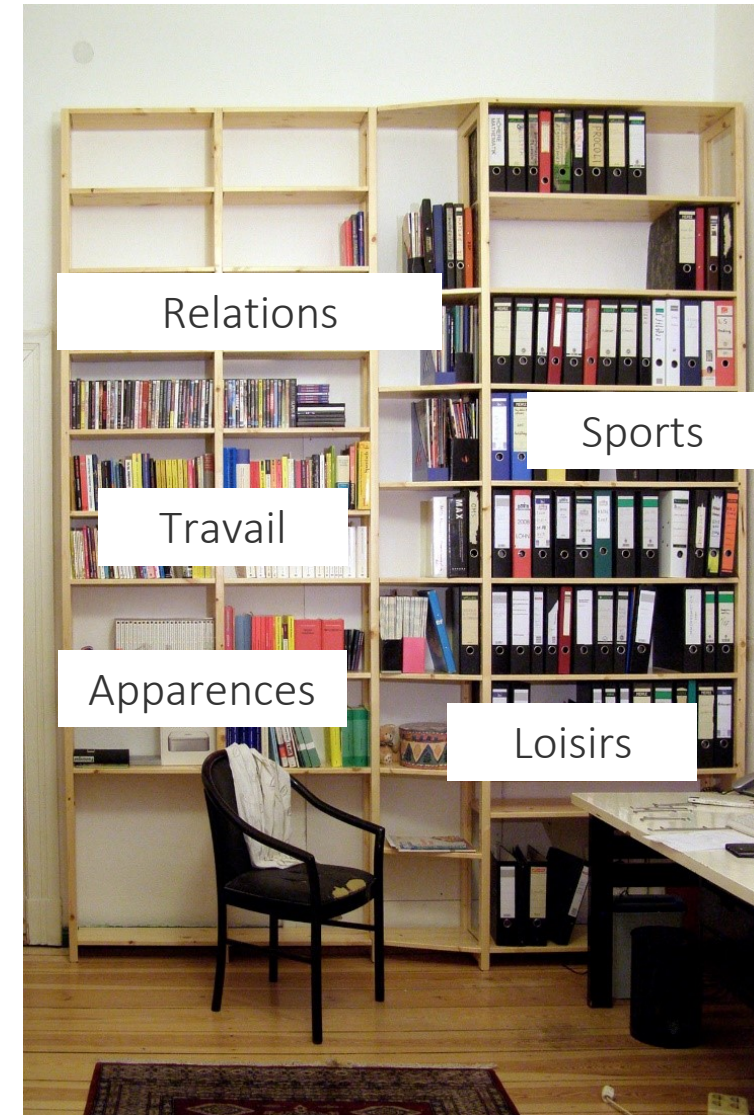
- ... tendent à se concentrer sur leurs rayons vides, et sur les rayons pleins des autres.
- ... tendent à faire des généralisations négatives sur elles-mêmes (ex. "Je ne vau rien").





Les personnes avec une faible estime de soi...

- ... tendent à se concentrer sur leurs rayons vides, et sur les rayons pleins des autres.
- ... tendent à faire des généralisations négatives sur elles-mêmes (ex. "Je ne vauX 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)").



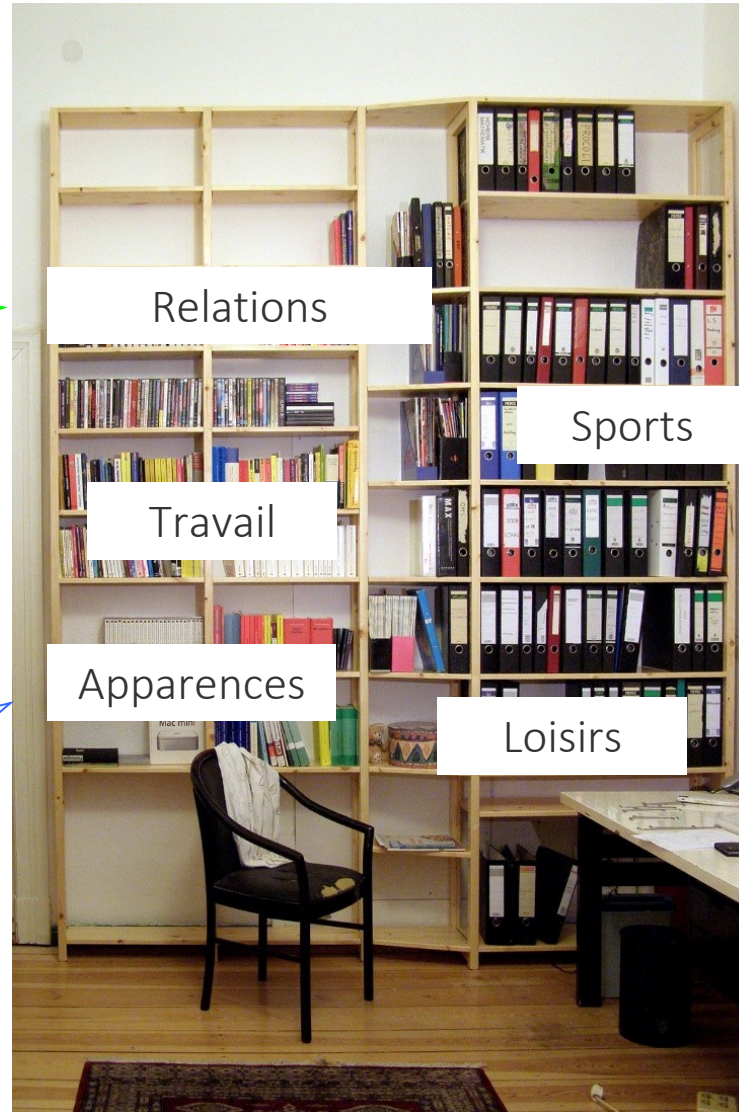


N'oubliez pas...

Je sais écouter, je suis fiable, capable de maintenir mes amitiés et faire rire les autres...

Je suis au chômage pour le moment ; j'ai échoué au dernier examen.

Je suis satisfait par mes cheveux et j'aime mes yeux, mais j'aimerais être plus grand...



J'étais choisi en dernier pour le sport à l'école ; je suis mauvais pour lancer une balle, mais je danse bien...

J'aime cuisiner, je connais bien la musique et la politique. La littérature et les films m'intéressent...

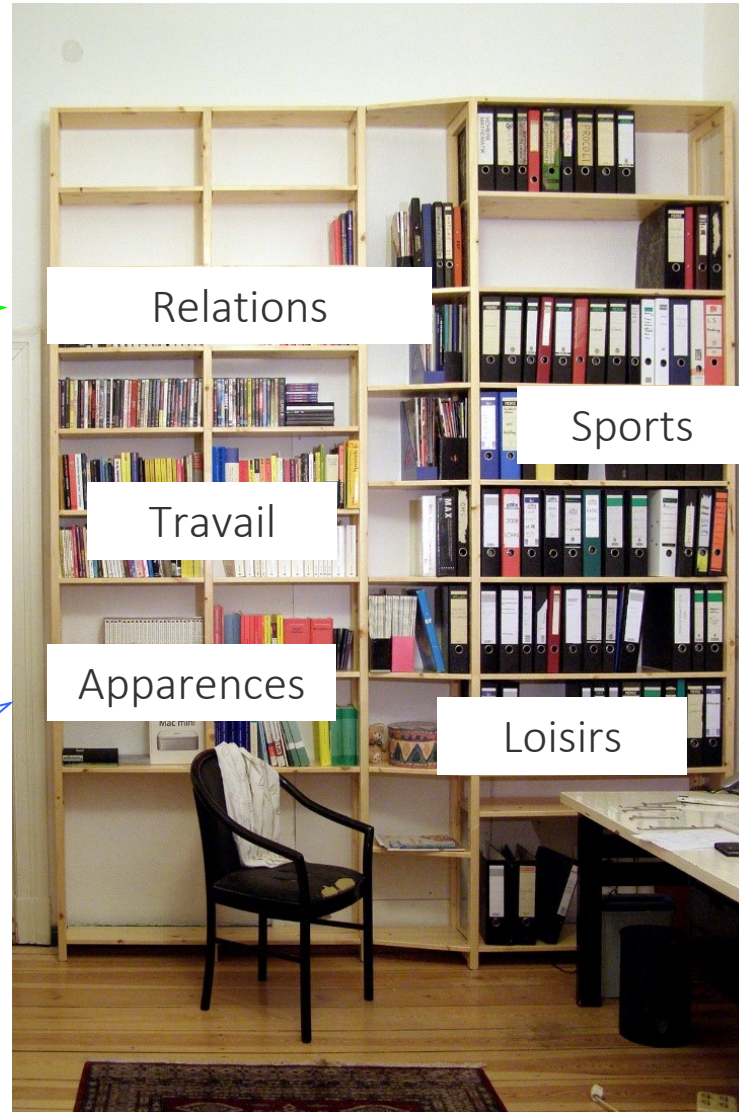


N'oubliez pas...

Je sais écouter, je suis fiable, capable de maintenir mes amitiés et faire rire les autres...

Je suis au chômage pour le moment ; j'ai échoué au dernier examen.

Je suis satisfait par mes cheveux et j'aime mes yeux, mais j'aimerais être plus grand...



J'étais choisi en dernier pour le sport à l'école ; je suis mauvais pour lancer une balle, mais je danse bien...

J'aime cuisiner, je connais bien la musique et la politique. La littérature et les films m'intéressent...

Dans quel rayon n'avez-vous pas regardé depuis longtemps? Quels trésors cachés pourraient s'y trouver?



Qu'est-ce qui caractérise les personnes avec une haute estime de soi?

- La voix: ???
- L'expression faciale et la gestuelle: ???
- La posture: ???





Qu'est-ce qui caractérise les personnes avec une haute estime de soi?

- La voix: claire, bien articulée et avec un un volume approprié.
- L'expression faciale et la gestuelle: regard direct et assurance apparente.
- La posture: bien droite.

Comme pour toute chose, n'exagérez pas (ex. regarder fixement les gens, les interrompre constamment, ou les mener à la baguette).





Caractéristiques d'une haute estime de soi qui ne sont pas directement observables

???





Caractéristiques d'une haute estime de soi qui ne sont pas directement observables

- Avoir confiance en ses propres capacités.
- Accepter ses erreurs ou ses échecs (sans se dévaluer).
- Être introspectif et prêt à apprendre (de ses propres erreurs ou échecs).
- Avoir une attitude positive envers soi-même, par exemple en se félicitant pour son succès.





Connaître ses forces

Pourquoi est-ce parfois si difficile d'identifier ses propres forces?

- Hypothèse courante: «Si je me félicite, je vais devenir vaniteux»
- Durant les phases aiguës de maladie, il peut être plus difficile de voir ou de montrer ses forces.



Connaître ses forces

Retrouver des «trésors perdus»:



- Demandez à vos amis et à votre famille quelles forces vous avez selon eux.
- Pensez à des situations concrètes où vous avez bien géré la chose et avez peut-être même été complimenté (même les petites choses comptent).
- ... et écrivez ces expériences dans un «journal des succès»*, afin de vous en souvenir durant les mauvais moments.

* Dans votre "journal des succès", vous ne devriez écrire que les aspects positifs de la journée.



Exercice 1

Qu'appréciez-vous en vous?

En quoi êtes-vous bon?

Pensez chacun à une de vos forces!



Exercice 2

- Levez-vous et laissez tomber votre tête en avant.
- Regardez en bas, laissez vos épaules et vos bras pendre, courbez un peu votre dos en avant.



Exercice 2

- Levez-vous et laissez tomber votre tête en avant.
- Regardez en bas, laissez vos épaules et vos bras pendre, courbez un peu votre dos en avant.
- Marchez à travers la pièce dans cette position!



Exercice 2

- Levez-vous et laissez tomber votre tête en avant.
- Regardez en bas, laissez vos épaules et vos bras pendre, courbez un peu votre dos en avant.
- Marchez à travers la pièce dans cette position!

Comment vous sentez-vous?



Exercice 2

- Maintenant, laissez pendre la partie supérieure de votre corps de façon relaxée et puis, lentement, redressez-vous, vertèbre par vertèbre. Imaginez que quelqu'un vous hisse par le bout des cheveux.



Exercice 2

- Maintenant, laissez pendre la partie supérieure de votre corps de façon relaxée et puis, lentement, redressez-vous, vertèbre par vertèbre. Imaginez que quelqu'un vous hisse par le bout des cheveux.
- Marchez à travers la pièce dans cette position!



Exercice 2

- Maintenant, laissez pendre la partie supérieure de votre corps de façon relaxée et puis, lentement, redressez-vous, vertèbre par vertèbre. Imaginez que quelqu'un vous hisse par le bout des cheveux.
- Marchez à travers la pièce dans cette position!

Comment vous sentez-vous?



Exercice 2

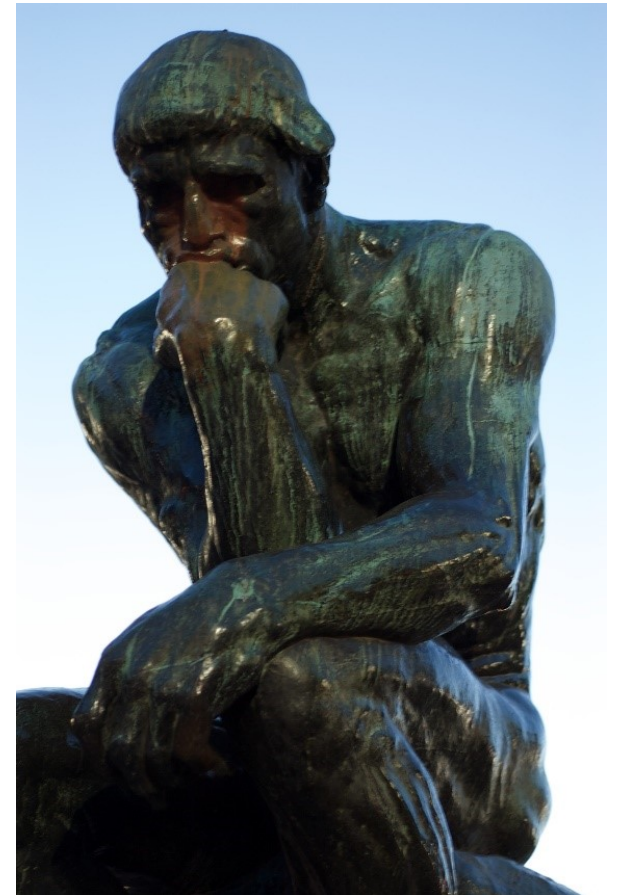
- Vous avez peut-être remarqué que vous étiez bien plus droit et sécurisé.
- Une position ferme et une posture droite ne donnent pas seulement une impression d'assurance aux autres, cela a aussi un impact positif sur l'estime de soi.
- Développez une nouvelle attitude interne avec la bonne posture physique: Un langage corporel disant «Je suis confiant» (posture droite, regard direct, voix claire) engendre une réelle force et une réelle confiance en soi.

Ce qui commence par de la «posture» finit en réelle attitude.



Ruminer: Tourner en rond, sans avancer

- De nombreuses personnes avec des symptômes psychologiques souffrent de ruminations sans fin.
- Avez-vous remarqué que vous ruminiez?

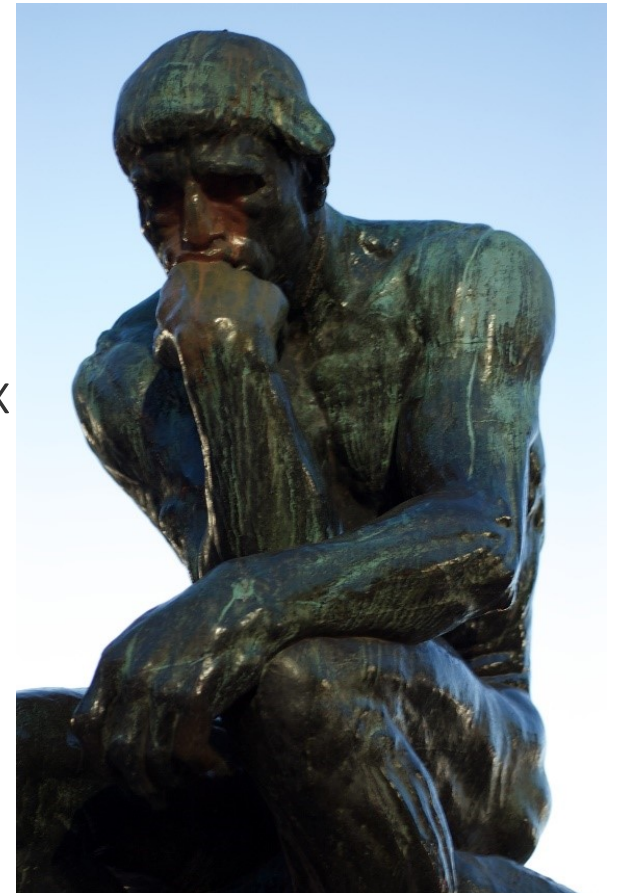




Problèmes

Les ruminations sont problématiques pour plusieurs raisons:

- Les pensées tournent en rond: les problèmes sont présents sans être résolus.
- L'estime de soi est davantage sapée car on ne fait pas attention aux pensées et actions utiles et positives.
- Contrairement aux pensées dirigées vers un but, les ruminations sont caractérisées par la répétition de pensées infructueuses et d'auto-accusations.





Que faire?

La première étape et la plus importante est de reconnaître que les ruminations sont un problème et non une stratégie aidante. Les ruminations mènent clairement à créer davantage de problèmes plutôt qu'à les résoudre.

- Les pensées de rumination ne sont que des pensées... elles ne sont pas la réalité!
- Essayez de les remarquer, mais n'accordez pas trop de valeur à ces pensées.



Exercice anti-rumination 1: Rechercher une distance intérieure...

- Considérez ce qui se produit en vous sans interférer ni vous dévaluer. ("Je suis un idiot, je n'arrive pas à cesser de ruminer!"; "Pourquoi est-ce que j'ai ce problème?")
- Observez vos pensées comme des trains en partance d'une gare, des nuages dérivant dans le ciel ou des feuilles portées par le vent.

Ces pensées problématiques persistent non pas parce qu'elles sont vraies, mais parce qu'elles vous effraient. C'est pourquoi vous n'arrêtez pas d'y penser.





Exercice anti-rumination 2: Distraction physique

Exercice physique

1. Levez-vous!
2. Mettez votre main gauche sur votre épaule droite
3. Mettez votre main droite sur votre épaule gauche
4. Levez une jambe...
5. ... et pivotez-la.



Exercice anti-rumination 2: Distraction physique

Exercice physique

1. Levez-vous!
2. Mettez votre main gauche sur votre épaule droite
3. Mettez votre main droite sur votre épaule gauche
4. Levez une jambe...
5. ... et pivotez-la.

À quoi pensez-vous?



Exercice anti-rumination 2: Distraction physique

Exercice physique

1. Levez-vous!
2. Mettez votre main gauche sur votre épaule droite
3. Mettez votre main droite sur votre épaule gauche
4. Levez une jambe...
5. ... et pivotez-la.

Le fait de devoir vous concentrer sur cet exercice vous a aidé à interrompre vos ruminations sans fin.



Astuces pour augmenter son estime de soi

- Exprimez ce que vous souhaitez.



Astuces pour augmenter son estime de soi

- Exprimez ce que vous souhaitez.
- Essayez de parler haut et fort.



Astuces pour augmenter son estime de soi

- Exprimez ce que vous souhaitez.
- Essayez de parler haut et fort.
- Regardez les gens dans les yeux (essayez d'abord avec des personnes que vous connaissez, puis avec des inconnus).



Astuces pour augmenter son estime de soi

- Exprimez ce que vous souhaitez.
- Essayez de parler haut et fort.
- Regardez les gens dans les yeux (essayez d'abord avec des personnes que vous connaissez, puis 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!



Devoirs

Astuces pour apprécier les choses positives se produisant durant votre journée:

- Le matin, prenez une poignée de petits objets (billes, pois, etc.) dans la poche droite de votre pantalon.
- À chaque fois que quelque chose de positif vous arrive (ex. un sourire d'un ami, une discussion agréable, un repas délicieux, etc.), déplacez un objet de votre poche droite à la gauche.
- Le soir, prenez les objets de la poche gauche et rappelez-vous de toutes les belles choses que vous avez vécues durant la journée.
- En faisant ainsi, vous gardez une trace de tous ces souvenirs positifs et vous appréciez ces moments.



Devoirs

Astuces pour apprécier les choses positives se produisant durant votre journée:

- Le matin, prenez une poignée de petits objets (billes, pois, etc.) dans la poche droite de votre pantalon.
- À chaque fois que quelque chose de positif vous arrive (ex. un sourire d'un ami, une discussion agréable, un repas délicieux, etc.), déplacez un objet de votre poche droite à la gauche.
- Le soir, prenez les objets de la poche gauche et rappelez-vous de toutes les belles choses que vous avez vécues durant la journée.
- En faisant ainsi, vous gardez une trace de tous ces souvenirs positifs et vous appréciez ces moments.

Connaissez-vous d'autres moyens d'apprécier et de se souvenir des choses agréables durant la journée?



Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- L'estime de soi est la valeur qu'une personne accorde 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".
- Soyez conscient des moments positifs qui se produisent durant votre journée!



Quel est le rapport avec la psychose?

De nombreuses personnes atteintes de psychose (mais pas toutes!) ont une faible estime de soi et ont des schémas négatifs de pensée (par exemple, une tendance à ruminer), ce qui peut diminuer davantage leur estime de soi.



Quel est le rapport avec la psychose?

De nombreuses personnes atteintes de psychose (mais pas toutes!) ont une faible estime de soi et ont des schémas négatifs de pensée (par exemple, une tendance à ruminer), ce qui peut diminuer davantage leur estime de soi.

Exemple: Harry reçoit une mauvaise évaluation lors d'un examen final à la fin de sa formation.

Bilan: Dans un premier temps, il s'interroge sur ses compétences professionnelles, mais il se dévalue de plus en plus en tant que personne. Il se sent déprimé et doute de lui-même.

Mais: Des amis aident Harry dans les jours suivants en lui expliquant clairement que le test ne l'évalue pas en tant que personne mais qu'il est un instantané de ses performances dans un seul des nombreux domaines de sa vie. Il ne doit pas prendre les résultats à la légère, mais il est également important de garder à l'esprit ses points forts (au travail comme dans d'autres domaines) et de ne pas être trop dur avec lui-même.

Important: Même si vous rencontrez un échec, vous ne devez jamais ignorer les choses qui se passent bien dans votre vie.



Merci de votre attention!

Pour les animateurs:

Distribuez les feuilles de travail. Présentez notre application COGITO (à télécharger gratuitement).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel