

Bienvenue à

Entraînement métacognitif pour les troubles de personnalité borderline (B-MCT)

S'il n'y a pas de nouveau participant dans le groupe, vous pouvez sauter les diapositives 1-13 (commencez à la 14)!

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

Entraînement Métacognitif (MCT)

???

Entraînement Métacognitif (MCT)

méta →

dérivé du Grec, signifiant “sur”

Entraînement Métacognitif (MCT)

méta →

dérivé du Grec, signifiant “sur”

cognition →

dérivé du Latin, signifiant “pensée”

Entraînement Métacognitif (MCT)

méta →

dérivé du Grec, signifiant “sur”

cognition →

dérivé du Latin, signifiant “pensée”

métacognition →

“pensée sur la pensée”

B-MCT

L'entraînement métacognitif pour TPB (B-MCT) est une approche thérapeutique qui traite avec les pensées et les processus cognitifs.

La formation vise à...

- Transmettre des connaissances à propos de vos propres processus de pensées
- Vous faire prendre conscience des distorsions habituelles de la pensée et à apprendre à les modifier.

Distorsion cognitive: façon défavorable de traiter l'information de l'environnement qui peut conduire à développer ou à maintenir des difficultés mentales (par ex. toujours se blâmer).

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

Votre coiffeur n'a pas écouté et vous a coupé les cheveux plus que souhaité.

Quelles sont les différentes pensées qui peuvent apparaître en réaction?

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

Votre coiffeur n'a pas écouté et vous a coupé les cheveux plus que souhaité.

Pensées possibles

réponse /
pensées?

réponse /
pensées?

réponse /
pensées?

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

Votre coiffeur n'a pas écouté et vous a coupé les cheveux plus que souhaité.

Pensées possibles

“Je n’y crois pas! Quel imbécile. Il l’a fait délibérément et je ne payerais pas un centime pour ça!”

“Peut-être qu’il y a eu une incompréhension; ça peut arriver. Je ne suis quand même pas d’accord avec ça.”

“Je suis horrible. Comment puis-je aller travailler comme cela demain? Tout le monde va se moquer!”

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

Votre coiffeur n'a pas écouté et vous a coupé les cheveux plus que souhaité.

Pensées possibles

“Je n’y crois pas! Quel imbécile. Il l’a fait délibérément et je ne payerais pas un centime pour ça!”

“Peut-être qu’il y a eu une incompréhension; ça peut arriver. Je ne suis quand même pas d’accord avec ça.”

“Je suis horrible. Comment puis-je aller travailler comme cela demain? Tout le monde va se moquer!”

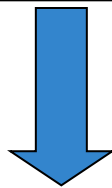
Quelles sont les émotions possibles en lien avec ces pensées?

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

Votre coiffeur n'a pas écouté et vous a coupé les cheveux plus que souhaité.

Pensées possibles

“Je n’y crois pas! Quel imbécile. Il l’a fait délibérément et je ne payerais pas un centime pour ça!”



colère

“Peut-être qu’il y a eu une incompréhension; ça peut arriver. Je ne suis quand même pas d’accord avec ça.”

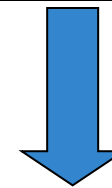


Emotions possibles



sérénité

“Je suis horrible. Comment puis-je aller travailler comme cela demain? Tout le monde va se moquer!”



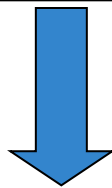
tristesse

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

Votre coiffeur n'a pas écouté et vous a coupé les cheveux plus que souhaité.

Pensées possibles

“Je n’y crois pas! Quel imbécile. Il l’a fait délibérément et je ne payerais pas un centime pour ça!”



colère

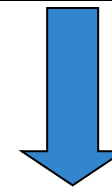
“Peut-être qu’il y a eu une incompréhension; ça peut arriver. Je ne suis quand même pas d’accord avec ça.”



Emotions possibles

sérénité

“Je suis horrible. Comment puis-je aller travailler comme cela demain? Tout le monde va se moquer!”



tristesse

Quels sont les différents comportements possibles qui peuvent apparaître dans chaque situation?

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui conduit à des réactions différentes?

Votre coiffeur n'a pas écouté et vous a coupé les cheveux plus que souhaité.

Pensées possibles

“Je n’y crois pas! Quel imbécile. Il l’a fait délibérément et je ne payerais pas un centime pour ça!”

“Peut-être qu’il y a eu une incompréhension; ça peut arriver. Je ne suis quand même pas d’accord avec ça.”

“Je suis horrible. Comment puis-je aller travailler comme cela demain? Tout le monde va se moquer!”

Emotions possibles

colère

sérénité

tristesse

Cri, insulte et commencer une dispute

Exprimer calmement sa désapprobation, négocier le prix à la baisse.

Ruminer, ne pas réussir à dormir

Bienvenue au

Module d'entraînement: Rumination et Pensée Catastrophe

Qu'est-ce qu'une rumination?

???



Rumination

= rumination → réflexions sur un tapis roulant (c-à-d. réflexions qui reviennent en boucle) (Eichstaedt, 1998)



Rumination

- = rumination → réflexions sur un tapis roulant (c-à-d. réflexions qui reviennent en boucle) (Eichstaedt, 1998)
- Pensées qui tournent dans l'esprit, comme les ruminations d'une vache.



Rumination

- = rumination → réflexions sur un tapis roulant (c-à-d. réflexions qui reviennent en boucle) (Eichstaedt, 1998)
- Pensées qui tournent dans l'esprit, comme les ruminations d'une vache.
- Une manière de penser qui tourne surtout autour d'un problème sans parvenir à une solution.



Rumination

- = rumination → réflexions sur un tapis roulant (c-à-d. réflexions qui reviennent en boucle) (Eichstaedt, 1998)
- Pensées qui tournent dans l'esprit, comme les ruminations d'une vache.
- Une manière de penser qui tourne surtout autour d'un problème sans parvenir à une solution.
- Nous pouvons ruminer sur le passé (par ex., comment j'aurais pu me comporter différemment), mais aussi sur le futur.

thèmes préférés: **conflits, jugements assumés des autres, nos performances, décisions...**



Rumination

= rumination → réflexions sur un tapis roulant (c-à-d. réflexions qui reviennent en boucle) (Eichstaedt, 1998)

Une décision évidente est mise en doute...

... ou une décision est considérée comme trop difficile.



Rumination

= rumination → réflexions sur un tapis roulant (c-à-d. réflexions qui reviennent en boucle) (Eichstaedt, 1998)

Une décision évidente est mise en doute...

... ou une décision est considérée comme trop difficile.

→ La recherche désespérée de la solution idéale nous **empêche** de réellement résoudre le problème!

Emotions → ???



Rumination

= rumination → réflexions sur un tapis roulant (c-à-d. réflexions qui reviennent en boucle) (Eichstaedt, 1998)

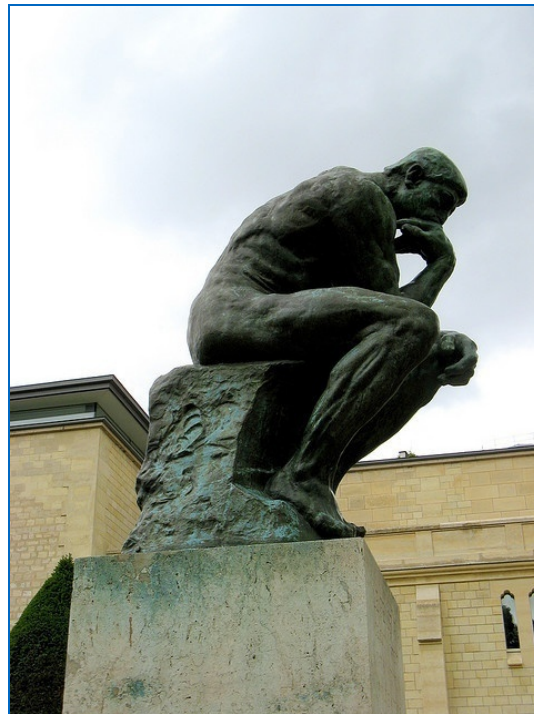
Une décision évidente est mise en doute...

... ou une décision est considérée comme trop difficile.

→ La recherche désespérée de la solution idéale nous **empêche** de réellement résoudre le problème!

Emotions → **principalement accompagné d'émotions négatives (colère, peur, tristesse)!**

Rumination vs. réflexion?



Caractéristiques des ruminations

???



Caractéristiques des ruminations

Le point commun entre toutes les ruminations c'est qu'on *ne pense pas* à ce que nous pourrions faire concrètement pour résoudre le problème.

→ Nous ne sommes pas centrés sur “l'ici et maintenant”!



Caractéristiques des ruminations

Le point commun entre toutes les ruminations c'est qu'on *ne pense pas* à ce que nous pourrions faire concrètement pour résoudre le problème.

→ Nous ne sommes pas centrés sur “l'ici et maintenant”!

La rumination...

... est rarement suivie d'une action

(différent que de faire des plans).

... a rarement une solution comme résultat

(différent de la résolution de problème).

... consiste souvent en une manière de penser générale et ambiguë.

... questionne habituellement sur

“pourquoi” plutôt que “comment” ou “quoi”.

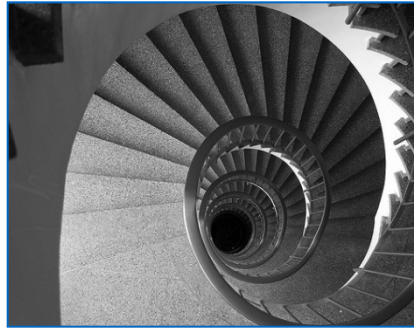


Les ruminations aident-elles à résoudre les problèmes?

???

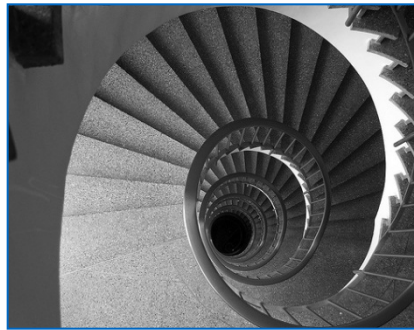
Les ruminations aident-elles à résoudre les problèmes?

- Penser à votre passé, vos faiblesses et vos regrets peut en fait être sage!
Mais!: Le danger réside dans l'exagération et le risque d'être pris au piège dans votre esprit!



Les ruminations aident-elles à résoudre les problèmes?

- Penser à votre passé, vos faiblesses et vos regrets peut en fait être sage!
Mais!: Le danger réside dans l'exagération et le risque d'être pris au piège dans votre esprit!



- Vous êtes continuellement coincés ou obsédés par les mêmes pensées et vous n'arrivez pas à aller de l'avant.
- **Important:** Echangez vos idées avec d'autres personnes (amis, thérapeute, personnes que vous rencontrez) → Soyez ouvert à de nouvelles perspectives ou obtenez de l'aide pour échapper au cercle vicieux de la rumination!

Pourquoi ruminons-nous?



“proof” by woodleywonderworks

Pourquoi ruminons-nous?

Ruminer sur les plans et les actions remplace les actions réelles! Cela vous empêche d'essayer "de faire quelque chose" et d'éventuellement échouer. Finalement, lorsque vous ruminez vous avez l'impression de faire quelque chose.

→ Souvent, vous ne savez que par la suite si vous avez ruminé ou si vous avez pensé intensément et méthodiquement.



Pourquoi ruminons-nous?

Ruminer sur les plans et les actions remplace les actions réelles! Cela vous empêche d'essayer "de faire quelque chose" et d'éventuellement échouer. Finalement, lorsque vous ruminez vous avez l'impression de faire quelque chose.

→ Souvent, vous ne savez que par la suite si vous avez ruminé ou si vous avez pensé intensément et méthodiquement.

Règle d'or:

Mes pensées tournent *toujours autour du même contenu*, aucune solution n'apparaît, et les sentiments négatifs deviennent plus forts, la boucle infinie de la rumination doit être cassée.



"proof" by woodleywonderworks

Pourquoi faisons-nous cela ?

Beaucoup de personnes souffrant de troubles psychiques (par ex., les troubles de personnalité borderline) [mais pas toutes!] ont tendance à ruminer.

→ La rumination peut conduire à une aggravation supplémentaire de l'état de santé.

→ En plus, “la pensée catastrophe” peut renforcer l'anxiété.



Exercices lorsqu'on rumine

???



Exercices lorsqu'on rumine

Exercice I: envoyer un signal stop

- Dites “stop” à haute voix ou dans votre tête!
- Aidez-vous avec des images intérieures (par ex., image d'un panneau stop) ou serrer les poings.

Mais!: Cet exercice ne fonctionne pas pour tout le monde. Continuez à l'utiliser seulement si vous avez des résultats positifs!



Exercices lorsqu'on rumine

Exercice 1: envoyer un signal stop

- Dites “stop” à haute voix ou dans votre tête!
- Aidez-vous avec des images intérieures (par ex., image d'un panneau stop) ou serrer les poings.

Mais!: Cet exercice ne fonctionne pas pour tout le monde. Continuez à l'utiliser seulement si vous avez des résultats positifs!

Exercice 2:

- Tendre et relaxer chaque muscle l'un après l'autre. Ou: Aller faire une marche dans le quartier!
- Comptez à rebours en retranchant 7! Commencez à 1084!

La boucle infinie de la rumination se brise, car votre esprit est centré sur autre chose.



Exercices lorsqu'on rumine

Exercices corporels:

1. Mettez-vous debout.
2. Faites des cercles avec le bras gauche vers la droite.
3. Faites des cercles avec le bras droit vers la gauche.
4. Lever une jambe.
5. Faites des cercles avec la jambe.



Exercices lorsqu'on rumine

Exercices corporels:

1. Mettez-vous debout.
2. Faites des cercles avec le bras gauche vers la droite.
3. Faites des cercles avec le bras droit vers la gauche.
4. Lever une jambe.
5. Faites des cercles avec la jambe.

Pouvez-vous continuer de ruminer en faisant cela???



Sortir du tapis roulant des ruminations!



Rumination: Libérer la pensée

Exercice 3: Prendre rendez-vous!

- Au lieu de céder tout de suite à la rumination, prenez un rendez-vous avec vous-même pour ruminer plus tard (par ex., à 20 heures).
- Ecrivez vos ruminations (pour plus tard).

Qu'est-ce que c'est censé faire?!? Mettre de côté ne veut pas dire que ça résout les choses!



Rumination: Libérer la pensée

Exercice 3: Prendre rendez-vous!

- Au lieu de céder tout de suite à la rumination, prenez un rendez-vous avec vous-même pour ruminer plus tard (par ex., à 20 heures).
- Ecrivez vos ruminations (pour plus tard).

Qu'est-ce que c'est censé faire?!? Mettre de côté ne veut pas dire que ça résout les choses!

1. Cela montre que les pensées ne sont pas toutes-puissantes. Vous n'êtes pas non plus la victime de vos pensées.
 2. Les “rendez-vous” sont souvent oubliés, car le besoin urgent de ruminer est principalement causé par des influences situationnelles (par ex., maux de tête ou stress).
- Si ces facteurs (situationnels) s'arrêtent, l'urgence ne sera plus aussi forte et pourra être surmontée plus facilement.

La pensée catastrophe

???

La pensée catastrophe

... est la tendance à imaginer le pire et les choses les plus dangereuses qui *pourraient éventuellement arriver* dans chaque situation.

La pensée catastrophe

- ... est la tendance à imaginer le pire et les choses les plus dangereuses qui *pourraient éventuellement arriver* dans chaque situation.
- Surtout lorsqu'on est confronté à un problème difficile ou nouveau.
 - Les pensées typiques peuvent inclure: “Je suis sûre que quelque chose de mal va m'arriver!” ou “Mon compagnon va me quitter!”

La pensée catastrophe

- ... est la tendance à imaginer le pire et les choses les plus dangereuses qui *pourraient éventuellement arriver* dans chaque situation.
- Surtout lorsqu'on est confronté à un problème difficile ou nouveau.
 - Les pensées typiques peuvent inclure: "Je suis sûre que quelque chose de mal va m'arriver!" ou "Mon compagnon va me quitter!"

Mais!: La probabilité de survenue ou la signification des événements négatifs est fortement exagérée!

→ par ex.: A cause de la pluie battante, quelque chose va arriver à ma compagne lors de son retour à la maison et elle va mourir!

La pensée catastrophe

Exemple: Quelle est la probabilité qu'aujourd'hui vous quittiez votre appartement sans fermer la porte à clé, que quelqu'un le remarque et qu'il prenne tout ce que vous avez?

... 20%?

La pensée catastrophe

Exemple: Quelle est la probabilité qu'aujourd'hui vous quittiez votre appartement sans fermer la porte à clé, que quelqu'un le remarque et qu'il prenne tout ce que vous avez?

... 20%?

Mathématiquement la probabilité peut être estimée.

Pour cela, les conditions nécessaires pour que l'événement se produise doivent être reliées, puis multipliées:

- Risque qu'une tentative de vol frappe votre appartement ... peut-être 10%.
- Que vous laissiez votre porte ouverte *aujourd'hui*... peut-être 20%.
- Qu'un voleur soit dans le voisinage *ce jour-là*... peut-être 20% aussi.

La pensée catastrophe

Par conséquent, la probabilité de cet événement est de

0.4% au maximum!

$$(0.1 [10\%] \times 0.2 [20\%] \times 0.2 [20\%])$$



La pensée catastrophe amène de **fausses** estimations de probabilité.

La pensée catastrophe

Hautzinger, 2006

Prédiction sur le futur:

S'attendre à ce que les choses "tournent mal"
- faire de sombres prédictions ou prédire des catastrophes.





La pensée catastrophe

Hautzinger, 2006

Prédiction sur le futur:

S'attendre à ce que les choses “tournent mal”
- faire de sombres prédictions ou prédire des catastrophes.

Avez-vous des exemples...?



La pensée catastrophe

Situation: Vous voulez cuisiner un bon repas pour votre compagnon. Vous êtes hantée par la pensée que “ça ne va pas être bon.”



La pensée catastrophe

Situation: Vous voulez cuisiner un bon repas pour votre compagnon. Vous êtes hantée par la pensée que “ça ne va pas être bon.”

Prédiction catastrophe:

- “Je vais mettre trop de sel dans la sauce.”
- “Il ne sera pas possible de faire une nouvelle sauce à temps.”
- “Mon compagnon va grimacer à chaque bouchée.”
- “Il va me quitter car je suis une très mauvaise cuisinière.”

Prédiction alternative?



La pensée catastrophe

Situation: Vous voulez cuisiner un bon repas pour votre compagnon. Vous êtes hantée par la pensée que “ça ne va pas être bon.”

Prédiction catastrophe:

- “Je vais mettre trop de sel dans la sauce.”
- “Il ne sera pas possible de faire une nouvelle sauce à temps.”
- “Mon compagnon va grimacer à chaque bouchée.”
- “Il va me quitter car je suis une très mauvaise cuisinière.”

Prédiction alternative?

- “Je peux sauver la sauce avec un peu de crème.”



La pensée catastrophe

Situation: Vous voulez cuisiner un bon repas pour votre compagnon. Vous êtes hantée par la pensée que “ça ne va pas être bon.”

Prédiction catastrophe:

- “Je vais mettre trop de sel dans la sauce.”
- “Il ne sera pas possible de faire une nouvelle sauce à temps.”
- “Mon compagnon va grimacer à chaque bouchée.”
- “Il va me quitter car je suis une très mauvaise cuisinière.”

Prédiction alternative?

- “Je peux sauver la sauce avec un peu de crème.”
- “Je peux prendre de la sauce au magasin à la place.”



La pensée catastrophe

Situation: Vous voulez cuisiner un bon repas pour votre compagnon. Vous êtes hantée par la pensée que “ça ne va pas être bon.”

Prédiction catastrophe:

- “Je vais mettre trop de sel dans la sauce.”
- “Il ne sera pas possible de faire une nouvelle sauce à temps.”
- “Mon compagnon va grimacer à chaque bouchée.”
- “Il va me quitter car je suis une très mauvaise cuisinière.”

Prédiction alternative?

- “Je peux sauver la sauce avec un peu de crème.”
- “Je peux prendre de la sauce au magasin à la place.”
- “J’ai encore les desserts.”



La pensée catastrophe

Situation: Vous voulez cuisiner un bon repas pour votre compagnon. Vous êtes hantée par la pensée que “ça ne va pas être bon.”

Prédiction catastrophe:

- “Je vais mettre trop de sel dans la sauce.”
- “Il ne sera pas possible de faire une nouvelle sauce à temps.”
- “Mon compagnon va grimacer à chaque bouchée.”
- “Il va me quitter car je suis une très mauvaise cuisinière.”

Prédiction alternative?

- “Je peux sauver la sauce avec un peu de crème.”
- “Je peux prendre de la sauce au magasin à la place.”
- “J’ai encore les desserts.”
- “Je vais rire de l’incident et passer une bonne soirée quand même.”



Effets possibles

???



Effets possibles

- Vous pouvez vous laisser prendre dans ces pensées à tel point, que vos prévisions négatives deviennent réalité.
→ prophétie auto-réalisatrice
- Par ex.: Quand il y a un travail à terminer et que vous vous dites encore et encore que vous n'allez pas y arriver à temps.



Effets possibles

- Vous pouvez vous laisser prendre dans ces pensées à tel point, que vos prévisions négatives deviennent réalité.
 - prophétie auto-réalisatrice
- Par ex.: Quand il y a un travail à terminer et que vous vous dites encore et encore que vous n'allez pas y arriver à temps.
- Avec le recul, vous dites alors que vous saviez pendant tout ce temps que vous n'alliez pas y arriver.
 - Ceci est appelé le “biais rétrospectif”

Exercice: Ces trois images illustrent un terme générique. Lequel?



Proposer plusieurs mots pour tester votre hypothèse.

L'animateur répondra par "oui" et "non".

Lorsque vous êtes sûrs du terme générique, proposez une solution.

Terme générique: le mauvais temps? Non: la nature!

plusieurs possibilités:



- Nous recherchons seulement les informations qui renforcent nos propres hypothèses (ici: une solution vraisemblable “les catastrophes naturelles”).
- Cependant, les informations qui pourraient être des éléments de preuves contraire sont ignorées (“biais de confirmation”).
- Par ex.: Quand les gens sont de mauvaise humeur, ils ont tendance à chercher des indices et des preuves que les autres les rejettent (par ex., une expression faciale critique).
- Ce que vous cherchez, c’est ce que vous trouverez!

La pensée catastrophique

- Recueillir des preuves pour et contre votre appréhension.
- Quitter la pensée catastrophique (→ pensez à une alternative).
- Les exercices sur les ruminations peuvent aussi être efficaces!



- Module sur les ruminations et la pensée catastrophe -

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Module sur les ruminations et la pensée catastrophe -
Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Les ruminations ne vous aident pas à résoudre les problèmes.

- Module sur les ruminations et la pensée catastrophe -
Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Les ruminations ne vous aident pas à résoudre les problèmes.
- Essayez de briser le cercle vicieux des ruminations en utilisant les exercices proposés.

- Module sur les ruminations et la pensée catastrophe -
Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Les ruminations ne vous aident pas à résoudre les problèmes.
- Essayez de briser le cercle vicieux des ruminations en utilisant les exercices proposés.
- Faites attention à vos pensées et demandez-vous si vous êtes dans les habituelles pensées catastrophes. Essayez de trouver des preuves réalistes pour et contre vos hypothèses.

Questions supplémentaires?

???

Merci pour votre attention!

Les images utilisées dans ce module sont reproduites avec la permission indirect (licence commune de créateur) ou direct des artistes listés ci-dessous, à qui nous voulons exprimer notre gratitude! Une liste complète peut être obtenue via www.ukc.de/MCT. Si nous avons de manière involontaire volé un copyright, veuillez, svp, accepter nos excuses. Dans ce cas, nous demandons aux créateur leur permission d'utiliser leur travail en vertu de la politique d'utilisation équitable. 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.ukc.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.

Nom du Photographe/ de l'Artiste Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Source/ Quelle	Nom de l'image/Picture Name/ Name des Bildes	CC- utilisation de la licence commune des créateurs; PP- utilisé avec la permission personnelle de l'artiste. 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/Description/Kurzbeschreibung
bee wolf ray	flickr	Hamster ball	cc	Balle de hamster /Hamster ball / Hamster im Lauftrad
david.nikonvscano	flickr	Hotel Spiral Staircase		Escaliers /Staircase/Wendeltreppe
HarshLight	flickr	The Thinker	cc	Le penseur /Tinking Statue / nachdenkende Statue
woodleywonderworks	flickr	proof	cc	Boules à neige avec lignes abstraites /Snowglobe with abstract lines / Schneekugeln mit wirbelnden Linien
Kt Ann	flickr	Stop Sign	cc	Panneau stop / Stop Sign / Stop-Schild
aizaZ12	flickr	Hamster come out from the forced field	cc	Hamster sortant de sa roue /Hamster coming out of his ball / aus seinem Ball kommender Hamster
jakeandlindsay	flickr	calculator	cc	Calculatrice /Calculator / Taschenrechner
Fimb	flickr	Fortune teller	cc	Boule de crystal et cartes /crystal ball and cards / Kristallkugel and Karten
au_tiger01	flickr	Hurricane Gustav. Mississippi	cc	Voiture immergée vers un palmier /Flooded car next to palm tree / überfütetes Auto neben Palme
Ani Carrington	flickr	Hurricane Rick / October 20, 2009	cc	Plage avec orage /Beach while thunderstorm / Strand während Unwetter
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forêt en feu /Forest fire / Waldbrand

Les images utilisées dans ce module sont reproduites avec la permission indirect (licence commune de créateur) ou direct des artistes listés ci-dessous, à qui nous voulons exprimer notre gratitude! Une liste complète peut être obtenue via www.ukc.de/MCT. Si nous avons de manière involontaire volé un copyright, veuillez, svp, accepter nos excuses. Dans ce cas, nous demandons aux créateur leur permission d'utiliser leur travail en vertu de la politique d'utilisation équitable. 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.ukc.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.

Nom du Photographe/ de l'Artiste Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Source/ Quelle	Nom de l'image/Picture Name/ Name des Bildes	CC- utilisation de la licence commune des créateurs; PP- utilisé avec la permission personnelle de l'artiste. 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/Description/Kurzbeschreibung
Edward Vielmetti	flickr	santa-barbara-fire	cc	Forêt en feu/ Forest fire / Waldbrand
shazwan	flickr	beach	cc	Plage /Beach / Strand
Wickboldt	flickr	scotland	cc	Vallée verte/ Green hill / Grüner Hügel
fmc.nikon.d40	flickr	Flower	cc	Fleur/Flower / Blume
<i>Leshaines123</i>	flickr	<i>Lake Vyrnwy Welshpool Wales ~Dailyshoot2011 High Contrast</i>	cc	Canoës avec lever de soleil /Canoes while sunset / Kanus bei Sonnenuntergang