

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?

Les voisins de l'appartement au-dessus font à nouveau une fête bruyante.

Quelles sont les différentes pensées qui peuvent apparaître en réaction?

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

Les voisins de l'appartement au-dessus font à nouveau une fête bruyante.

Pensées possibles

réponse /
pensées?

réponse /
pensées?

réponse /
pensées?

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

Les voisins de l'appartement au-dessus font à nouveau une fête bruyante.

Pensées possibles

“Ils me gonflent! J'essaie de passer une bonne nuit! Je parie qu'ils le font exprès!”

“Bon, c'est le week-end et ce n'est pas comme si je n'avais jamais fait la fête. Je resterai plus longtemps au lit demain matin.”

“Ils se fichent vraiment de moi. Ils ne m'ont même pas invité! Est-ce que je suis vraiment si invisible?”

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

Les voisins de l'appartement au-dessus font à nouveau une fête bruyante.

Pensées possibles

“Ils me gonflent! J'essaie de passer une bonne nuit! Je parie qu'ils le font exprès!”

“Bon, c'est le week-end et ce n'est pas comme si je n'avais jamais fait la fête. Je resterai plus longtemps au lit demain matin.”

“Ils se fichent vraiment de moi. Ils ne m'ont même pas invité! Est-ce que je suis vraiment si invisible?”

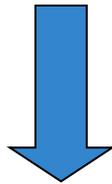
Quelles sont les émotions possibles en lien avec ces pensées?

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

Les voisins de l'appartement au-dessus font à nouveau une fête bruyante.

Pensées possibles

“Ils me gonflent! J'essaie de passer une bonne nuit! Je parie qu'ils le font exprès!”



colère

“Bon, c'est le week-end et ce n'est pas comme si je n'avais jamais fait la fête. Je resterai plus longtemps au lit demain matin.”



Emotions possibles



sérénité

“Ils se fichent vraiment de moi. Ils ne m'ont même pas invité! Est-ce que je suis vraiment si invisible?”



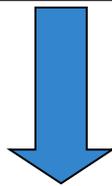
tristesse

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

Les voisins de l'appartement au-dessus font à nouveau une fête bruyante.

Pensées possibles

“Ils me gonflent! J'essaie de passer une bonne nuit! Je parie qu'ils le font exprès!”



colère

“Bon, c'est le week-end et ce n'est pas comme si je n'avais jamais fait la fête. Je resterai plus longtemps au lit demain matin.”

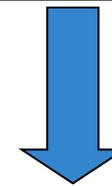


Emotions possibles



sérénité

“Ils se fichent vraiment de moi. Ils ne m'ont même pas invité! Est-ce que je suis vraiment si invisible?”



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?

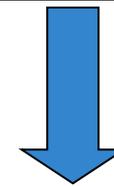
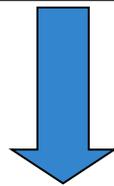
Les voisins de l'appartement au-dessus font à nouveau une fête bruyante.

Pensées possibles

“Ils me gonflent! J'essaie de passer une bonne nuit! Je parie qu'ils le font exprès!”

“Bon, c'est le week-end et ce n'est pas comme si je n'avais jamais fait la fête. Je resterai plus longtemps au lit demain matin.”

“Ils se fichent vraiment de moi. Ils ne m'ont même pas invité! Est-ce que je suis vraiment si invisible?”



Emotions possibles



colère

sérénité

tristesse

Frapper à la porte et menacer d'appeler la police.

Rester calme, dormir avec des boules Quies.

Ruminer et donc ne pas trouver la paix.

Bienvenue au

Module d'entraînement: Style d'attribution

Qu'est-ce qu'une attribution?

???

Attribution

= notre propre explication sur ce qui fait qu'une situation arrive.
(par ex., "Mon amie m'a invité au cinéma parce qu'elle m'aime bien!")

Attribution

- = notre propre explication sur ce qui fait qu'une situation arrive.
(par ex., "Mon amie m'a invité au cinéma parce qu'elle m'aime bien!")
- Souvent, nous ne voyons pas que le même événement peut avoir des causes très différentes.

Attribution

- = notre propre explication sur ce qui fait qu'une situation arrive.
(par ex., "Mon amie m'a invité au cinéma parce qu'elle m'aime bien!")
- Souvent, nous ne voyons pas que le même événement peut avoir des causes très différentes.

Quelles causes peuvent contribuer à la situation suivante?

- Un ami est en retard à un rendez-vous avec vous.

Attribution

Qu'est-ce qui fait que votre ami vous fait attendre?

Types possibles d'attributions...

???

Attribution

Qu'est-ce qui fait que votre ami vous fait attendre?

Types possibles d'attributions...

- “Il n'en a rien à faire de moi. Il n'aurait pas osé le faire à quelqu'un d'autre.”
- “Il est tête en l'air – il a la mauvaise heure.”
- “Sa voiture est en panne.”

Attribution

Qu'est-ce qui fait que votre ami vous fait attendre?

Types d'attribution possibles...

...à soi-même

“Il n'en a rien à faire de moi.”

...aux autres

“Il est tête en l'air.”

...au hasard ou à la situation

“Sa voiture est en panne.”

Attribution

Les événements peuvent avoir plusieurs causes.

En outre, **plusieurs facteurs** sont souvent impliqués dans le même temps.

Cependant, beaucoup de personnes ne considèrent que des explications **unilatérales** (par ex. Ne blâmer que les autres plutôt que soi ou inversement).

“Vous sortez de l’hôpital, mais vous ne vous sentez pas mieux.”

Raisons...

... soi-même

... les autres

... le hasard ou la situation

“Vous sortez de l’hôpital, mais vous ne vous sentez pas mieux.”

Raisons...

... Soi-même:

(peut être changé)

- Je n’étais pas assez motivé pour coopérer
- Je ne croyais pas en mon rétablissement.

(difficile à changer)

- Je suis incurable.
- J’ai juste de mauvais gènes.

... Les autres:

- Les médecins de l’hôpital ont mauvaise réputation.
- Le personnel hospitalier aurait dû faire plus d’effort et passer plus de temps avec moi.

... Le hasard ou la situation:

- Je me serais mieux rétabli si je n’avais pas dû partager ma chambre avec 6 autres patients.
- Si l’hôpital était mieux équipé, je serais rétabli.
- Certaines fois, le processus de guérison prend du temps avant qu’on puisse voir des résultats.

“Vous sortez de l’hôpital, mais vous ne vous sentez pas mieux.”

Raisons...

... Soi-même:

(peut être changé)

- Je n’étais pas assez motivé pour coopérer.
 - Je ne croyais pas en mon rétablissement.
- (difficile à changer)
- Je suis incurable.
 - J’ai juste de mauvais gènes.

... Les autres:

- Les médecins et infirmières ont mauvaise réputation.
- Le personnel soignant aurait dû faire plus d’effort et passer plus de temps avec moi.

... Le hasard et l’environnement:

- Je serais mieux rétabli si je n’avais pas dû partager ma chambre avec 6 autres patients.
- Si l’hôpital était mieux équipé, je serais rétabli.
- Certaines fois, le processus de guérison prend du temps avant qu’on puisse voir des résultats.

Attention: explications unilatérales!

“Vous sortez de l’hôpital, mais vous ne vous sentez pas mieux.”

Maintenant pensez à des réponses équilibrées qui impliquent **plusieurs** causes (combinaison entre “ les autres”, “la situation”, et “soi-même”)

???

???

???

“Vous sortez de l’hôpital, mais vous ne vous sentez pas mieux.”

Maintenant pensez à des réponses équilibrées qui impliquent **plusieurs** causes (combinaison entre “ les autres”, “la situation”, et “soi-même”)

- “L’équipe n’avait pas beaucoup de temps, mais j’aurais pu demander plus de soutien et aller plus souvent aux séances de groupe. C’est peut-être pour cela que mon séjour n’a pas été aussi efficace qu’il aurait pu l’être.”
- “Peut-être que je devrais être plus patient concernant mon rétablissement. Je suis convaincu que dans l’avenir, je pourrais être aidé par du personnel compétent.”



Effets de certains styles d'attribution sur des événements positifs!

“C’est une robe magnifique que vous portez!”



“ plaid dress“ by dunikowski

<p>Attribution à soi-même: (par ex., “Je peux porter n’importe quoi.”)</p>	<p>Désavantage: ??? Avantage: ???</p>
<p>Attribution aux autres/ à la situation (par ex., “Il dit ça à tout le monde!”)</p>	<p>Désavantage: ??? Avantage: ???</p>



Effets de certains styles d'attribution sur des événements positifs!

“C’est une robe magnifique que vous portez!”



“ plaid dress“ by dunikowski

<p>Attribution à soi-même: (par ex., “Je peux porter n’importe quoi.”)</p>	<p>Désavantage: Vous semblez arrogant aux regards des autres. Avantage: ???</p>
<p>Attribution aux autres/ à la situation (par ex., “Il dit ça à tout le monde!”)</p>	<p>Désavantage: ??? Avantage: ???</p>



Effets de certains styles d'attribution sur des événements positifs!

“C’est une robe magnifique que vous portez!”



“ plaid dress“ by dunikowski

<p>Attribution à soi-même: (par ex., “Je peux porter n’importe quoi.”)</p>	<p>Désavantage: Vous semblez arrogant aux regards des autres. Avantage: Augmentation de la confiance en soi.</p>
<p>Attribution aux autres/ à la situation (par ex., “Il dit ça à tout le monde!”)</p>	<p>Désavantage: ??? Avantage: ???</p>



Effets de certains styles d'attribution sur des événements positifs!

“C’est une robe magnifique que vous portez!”



“ plaid dress“ by dunikowski

<p>Attribution à soi-même: (par ex., “Je peux porter n’importe quoi.”)</p>	<p>Désavantage: Vous semblez arrogant aux regards des autres. Avantage: Augmentation de la confiance en soi.</p>
<p>Attribution aux autres/ à la situation (par ex., “Il dit ça à tout le monde!”)</p>	<p>Désavantage: La confiance en soi n’est pas maintenue. Avantage: ???</p>



Effets de certains styles d'attribution sur des événements positifs!

“C’est une robe magnifique que vous portez!”



“ plaid dress“ by dunikowski

<p>Attribution à soi-même: (par ex., “Je peux porter n’importe quoi.”)</p>	<p>Désavantage: Vous semblez arrogant aux regards des autres. Avantage: Augmentation de la confiance en soi.</p>
<p>Attribution aux autres/ à la situation (par ex., “Il dit ça à tout le monde!”)</p>	<p>Désavantage: La confiance en soi n’est pas maintenue. Avantage: Vous paraissez modeste. (Mais si vous rejetez <u>toujours</u> les compliments vous pouvez paraître déprimé!)</p>



Effets de certains styles d'attribution sur des événements positifs!

“C’est une robe magnifique que vous portez!”



“ plaid dress“ by dunikowski

Réponse plus équilibrée (c.-à-d., une combinaison entre les autres, la situation et soi-même):

???

???

???



Effets de certains styles d'attribution sur des événements positifs!

“C’est une robe magnifique que vous portez!”



“ plaid dress“ by dunikowski

Réponse plus équilibrée (c.-à-d., une combinaison entre les autres, la situation et soi-même):

“En fait, la robe met mon corps en valeur et me va bien. En outre, j’étais récemment en vacance et je parais certainement détendue. Je sais que c’est une personne gentille et honnête qui dit ce qu’elle pense.”



Effets de certains styles d'attribution sur des événements négatifs!

Vous renversez un verre de vin en essayant d'éviter le sommelier.



„Glass of wine“ by Shodan

<p>Attribution à soi-même: (par ex., “Quelle maladroite! Comment ça se fait que c’est toujours à moi que ça arrive?”)</p>	<p>Désavantage: ??? Avantage: ???</p>
<p>Attribution aux autres/ à la situation (par ex., “ça ne se serait pas passé si cet idiot devant moi ne m’avait pas poussée!”)</p>	<p>Désavantage: ??? Avantage: ???</p>



Effets de certains styles d'attribution sur des événements négatifs!

Vous renversez un verre de vin en essayant d'éviter le sommelier.



„Glass of wine“ by Shodan

<p>Attribution à soi-même: (par ex., “Quelle maladroite! Comment ça se fait que c’est toujours à moi que ça arrive?”)</p>	<p>Désavantage: diminution de la confiance en soi Avantage: ???</p>
<p>Attribution aux autres/ à la situation (par ex., “ça ne se serait pas passé si cet idiot devant moi ne m’avait pas poussée!”)</p>	<p>Désavantage: ??? Avantage: ???</p>



Effets de certains styles d'attribution sur des événements négatifs!

Vous renversez un verre de vin en essayant d'éviter le sommelier.



„Glass of wine“ by Shodan

Attribution à soi-même:

(par ex., “Quelle maladroite! Comment ça se fait que c’est toujours à moi que ça arrive?”)

Désavantage: diminution de la confiance en soi

Avantage: Vous n’avez pas autrement d’argument.
Peut-être ferez-vous plus attention dans le futur.

Attribution aux autres/ à la situation

(par ex., “ça ne se serait pas passé si cet idiot devant moi ne m’avait pas poussée!”)

Désavantage: ???

Avantage: ???



Effets de certains styles d'attribution sur des événements négatifs!

Vous renversez un verre de vin en essayant d'éviter le sommelier.



„Glass of wine“ by Shodan

Attribution à soi-même:

(par ex., “Quelle maladroite! Comment ça se fait que c'est toujours à moi que ça arrive?”)

Désavantage: diminution de la confiance en soi

Avantage: Vous n'avez pas autrement d'argument.
Peut-être ferez-vous plus attention dans le futur.

Attribution aux autres/ à la situation

(par ex., “ça ne se serait pas passé si cet idiot devant moi ne m'avait pas poussée!”)

Désavantage: Vous vous fâchez et éventuellement commencet une dispute. Vous êtes moins attentive à votre entourage.

Avantage: ???



Effets de certains styles d'attribution sur des événements négatifs!

Vous renversez un verre de vin en essayant d'éviter le sommelier.



„Glass of wine“ by Shodan

Attribution à soi-même:

(par ex., “Quelle maladroite! Comment ça se fait que c’est toujours à moi que ça arrive?”)

Désavantage: diminution de la confiance en soi

Avantage: Vous n’avez pas autrement d’argument.
Peut-être ferez-vous plus attention dans le futur.

Attribution aux autres/ à la situation

(par ex., “ça ne se serait pas passé si cet idiot devant moi ne m’avait pas poussée!”)

Désavantage: Vous vous fâchez et éventuellement commencet une dispute. Vous êtes moins attentive à votre entourage.

Avantage: La confiance en soi n’est pas mise en péril.



Effets de certains styles d'attribution sur des événements négatifs!

Vous renversez un verre de vin en essayant d'éviter le sommelier.



„Glass of wine“ by Shodan

Réponse plus équilibrée (c.-à-d., combinaison entre les autres, la situation et soi-même):

???

???

???



Effets de certains styles d'attribution sur des événements négatifs!

Vous renversez un verre de vin en essayant d'éviter le sommelier.



„Glass of wine“ by Shodan

Réponse plus équilibrée (c.-à-d., combinaison entre les autres, la situation et soi-même):

- “Misère! Mais ce n'est pas si grave. Heureusement rien n'est tombé sur ma robe.”
- “C'est ennuyeux que le sommelier m'ait bousculé comme cela, mais j'aurais aussi pu être plus attentive moi-même. Manifestement il ne l'a pas fait exprès.”

Pourquoi faisons-nous cela?

Des études montrent que beaucoup de personnes souffrant de dépression [mais pas toutes!] ont tendance à...

... se blâmer pour leurs échecs...

... attribuer leur succès aux circonstances/ au hasard.

→ Ce genre d'attribution réduit l'estime de soi!

Pourquoi faisons-nous cela?

Beaucoup de personnes souffrant d'un TPB [mais pas toutes!] tendent à...

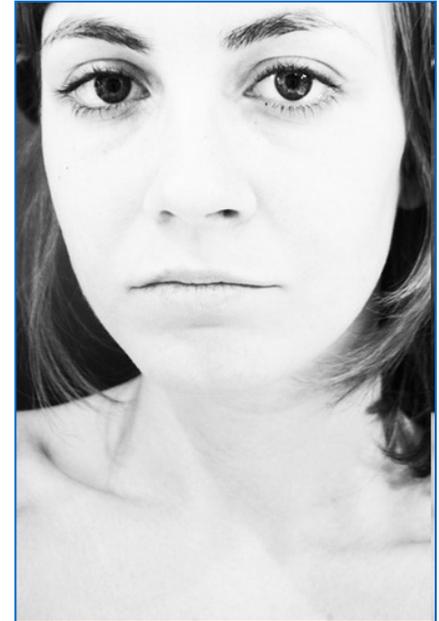
... réduire les événements à une seule cause et...

... ne pas considérer les circonstances/ le hasard.

→ Ils se blâment principalement eux-mêmes pour la survenue d'événements.

Prendre les choses (trop) personnellement

???





Prendre les choses (trop) personnellement

- = Les événements ou les comportements d'autrui sont souvent interprétés comme ayant un lien avec soi-même, même s'ils n'en ont pas.

Pensées typiques: ???



Prendre les choses (trop) personnellement

- = Les événements ou les comportements d'autrui sont souvent interprétés comme ayant un lien avec soi-même, même s'ils n'en ont pas.

Pensées typiques: “Bien sûr, ça m’arrive à moi plutôt qu’à d’autres!”

“Il ne m’apprécie pas. Ça doit venir de moi.”



Prendre les choses (trop) personnellement

= Les événements ou les comportements d'autrui sont souvent interprétés comme ayant un lien avec soi-même, même s'ils n'en ont pas.

Pensées typiques: “Bien sûr, ça m’arrive à moi plutôt qu’à d’autres!”

“Il ne m’apprécie pas. Ça doit venir de moi.”

- Vous avez une perception des événements déformée, vous sentant responsable pour tout et pour tous, et prenant les choses trop à cœur.
- C’est une tendance humaine de se sentir concerné pour une raison ou une autre. (par ex., les enfants se sentent coupables quand leurs parents se bagarrent)



Effet sur le comportement

Événement	Attribution unilatérale	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	???	???	???

Événement	Attribution alternative	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	???	???	???



Effet sur le comportement

Événement	Attribution unilatérale	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	“Il ne m’apprécie pas.”	???	???

Événement	Attribution alternative	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	???	???	???



Effet sur le comportement

Événement	Attribution unilatérale	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	“Il ne m’apprécie pas.”	Regarder ailleurs, ne pas saluer non plus.	???

Événement	Attribution alternative	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	???	???	???



Effet sur le comportement

Événement	Attribution unilatérale	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	“Il ne m’apprécie pas.”	Regarder ailleurs, ne pas saluer non plus.	L’hypothèse d’être rejeté augmente. Difficultés à se lier aux autres/ augmentation du retrait.

Événement	Attribution alternative	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	???	???	???



Effet sur le comportement

Événement	Attribution unilatérale	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	“Il ne m’apprécie pas.”	Regarder ailleurs, ne pas saluer non plus.	L’hypothèse d’être rejeté augmente. Difficultés à se lier aux autres/ augmentation du retrait.

Événement	Attribution alternative	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	“Peut-être qu’il ne m’a pas vu. Il est perdu dans ses pensées et n’est pas attentif à ce qui l’entoure.”	???	???



Effet sur le comportement

Événement	Attribution unilatérale	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	“Il ne m’apprécie pas.”	Regarder ailleurs, ne pas saluer non plus.	L’hypothèse d’être rejeté augmente. Difficultés à se lier aux autres/ augmentation du retrait.

Événement	Attribution alternative	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	“Peut-être qu’il ne m’a pas vu. Il est perdu dans ses pensées et n’est pas attentif à ce qui l’entoure.”	Prendre l’initiative et saluer le collègue.	???



Effet sur le comportement

Événement	Attribution unilatérale	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	“Il ne m’apprécie pas.”	Regarder ailleurs, ne pas saluer non plus.	L’hypothèse d’être rejeté augmente. Difficultés à se lier aux autres/ augmentation du retrait.

Événement	Attribution alternative	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue ne me salue pas en passant.	“Peut-être qu’il ne m’a pas vu. Il est perdu dans ses pensées et n’est pas attentif à ce qui l’entoure.”	Prendre l’initiative et saluer le collègue.	Aucune dramatisation de l’incident, en attente de voir si cela se répète. Recherche de contact; possibles tentatives de débiter la conversation.

Ne prenez pas tout trop personnellement!

- Essayez de vous enregistrer consciemment quand vous faites une attribution très personnelle!
→ Pourrait-il y avoir d'autres explications?

Ne prenez pas tout trop personnellement!

- Essayez de vous enregistrer consciemment quand vous faites une attribution très personnelle!

→ Pourrait-il y avoir d'autres explications?

Et: Si une brimade nous est réellement destinée personnellement, cela révèle quelque chose sur l'autre personne aussi.

Ne prenez pas tout trop personnellement!

- Essayez de vous enregistrer consciemment quand vous faites une attribution très personnelle!

→ Pourrait-il y avoir d'autres explications?

Et: Si une brimade nous est réellement destinée personnellement, cela révèle quelque chose sur l'autre personne aussi.

- Mettez-vous dans les chaussures de quelqu'un d'autre(par ex., un bon ami)!

→ Que penseriez-vous, si cela arrivait à quelqu'un d'autre?

Ne prenez pas tout trop personnellement!

- Essayez de vous enregistrer consciemment quand vous faites une attribution très personnelle!

→ Pourrait-il y avoir d'autres explications?

Et: Si une brimade nous est réellement destinée personnellement, cela révèle quelque chose sur l'autre personne aussi.

- Mettez-vous dans les chaussures de quelqu'un d'autre(par ex., un bon ami)!

→ Que penseriez-vous, si cela arrivait à quelqu'un d'autre?

- Pensez aux différentes causes possibles pour une situation.

→ Avec les événements négatifs, commencez avec les "circonstances"!



Exercice: dessiner un camembert

- Qu'est-ce qui arrive?

Voici l'exemple d'un événement négatif qui est arrivé la semaine passée:

“Une amie a annulé un déjeuner que vous attendiez avec impatience.”

- Quelle est la principale explication que vous donnez à cet événement?

“Elle pense que je suis ennuyeux.”

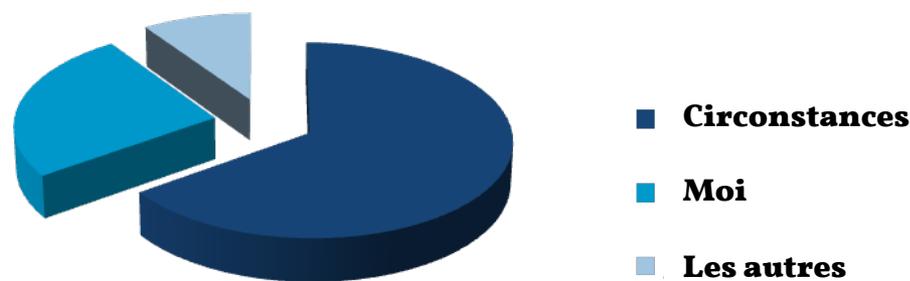
- Quels effets peuvent avoir votre explication?

“Je suis triste et me sens indésirable.”



Exercice: dessiner un camembert

Quels sont les autres réponses possibles et plus équilibrées à l'événement? Quel pourcentage de l'événement pouvez-vous estimer comme étant attribuable à d'autres causes?



Essayer de fractionner le gâteau sans toujours prendre le plus gros morceau pour vous.

Au lieu de cela: Examinons la situation clairement

Les erreurs d'attribution fondamentale:

Les personnes venant des pays occidentaux ont généralement plus tendance à blâmer quelqu'un sur ses caractéristiques personnelles, plutôt que de blâmer l'influence de la situation pour leur comportement.

Exemple: Quand quelqu'un vous pousse dans le bus, vous aurez plus tendance à penser que cette personne est irrespectueuse plutôt que de voir que le bus est bondé.





Examinons la situation clairement

Etude: Mise en scène d'un jeu télévisé.

Les participants ont été répartis au hasard dans l'un des trois rôles: animateur, candidat, ou spectateur.



Examinons la situation clairement

Etude: Mise en scène d'un jeu télévisé.

Les participants ont été répartis au hasard dans l'un des trois rôles: animateur, candidat, ou spectateur.

La tâche de l'animateur était de penser à des questions difficiles qui "affichaient son large éventail de connaissances". Il devait ensuite poser ces questions au candidat.

Chaque participant savait que l'animateur avait la possibilité d'écrire les questions.

A la fin du jeu, il a été demandé à chaque participant de juger qui était le plus intelligent, l'animateur ou le candidat ???

Examinons la situation clairement

Même en pensant que l'animateur avait clairement un avantage, car il pouvait écrire les questions (situation!), autant les spectateurs que les candidats eux-mêmes ont pensé que l'animateur avait plus de connaissances que les candidats.



Causes des erreurs d'attribution

- Une “erreur d'attribution fondamentale” est faite de manière inconsciente et automatique!

Causes des erreurs d'attribution

- Une “erreur d'attribution fondamentale” est faite de manière inconsciente et automatique!
- Notre attention est limitée, et nous sommes plus attentifs aux autres êtres humains (parce qu'ils se distinguent plus) plutôt qu'aux circonstances.

Causes des erreurs d'attribution

- Une “erreur d’attribution fondamentale” est faite de manière inconsciente et automatique!
- Notre attention est limitée, et nous sommes plus attentifs aux autres êtres humains (parce qu’ils se distinguent plus) plutôt qu’aux circonstances.
- Cela prend du temps et de la motivation de contrôler consciemment notre pensée et de questionner les attributions que nous faisons par rapport à une personne ou un événement.

Exercice

Maintenant, plusieurs situations vont vous être présentées.

Veillez, svp, penser à plusieurs causes possibles à la survenue de ces situations particulières.

Pour les événements négatifs, commencez avec les circonstances/ la chance!

→ Prenez conscience des effets possibles des différentes attributions – autant à court terme qu'à long terme!

Quelqu'un vous dit que vous n'avez pas l'air bien.

Qu'est-ce qui fait que la personne vous dit cela?

A quoi attribuez-vous cet événement en premier lieu?

Vous-même?

À l'autre personne/aux autres?

Circonstances/hasard?



Un ami vous invite pour un repas.

Qu'est-ce qui fait que votre ami vous invite à manger?

A quoi attribuez-vous cet événement en premier lieu?

Vous-même?

À l'autre personne/aux autres?

Circonstances/hasard?



Quand la voisine vous laisse prendre son bébé, il commence à pleurer.

Qu'est-ce qui fait que le bébé commence à pleurer?

A quoi attribuez-vous cet événement en premier lieu?

Vous-même?

À l'autre personne/aux autres?

Circonstances/hasard?



Un collègue n'est pas prêt à vous aider pour effectuer une tâche.

Qu'est-ce qui fait que votre collègue refuse de vous aider?

A quoi attribuez-vous cet événement en premier lieu?

Vous-même?

À l'autre personne/aux autres?

Circonstances/hasard?



- Module sur les attributions -

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Toujours prendre en considération différentes possibilités. Car: Habituellement plusieurs facteurs contribuent à l'existence d'un événement (moi/les autres/les circonstances)!

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Toujours prendre en considération différentes possibilités. Car: Habituellement plusieurs facteurs contribuent à l'existence d'un événement (moi/les autres/les circonstances)!
- Dessiner un camembert et nommer les différentes parts

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Toujours prendre en considération différentes possibilités. Car: Habituellement plusieurs facteurs contribuent à l'existence d'un événement (moi/les autres/les circonstances)!
- Dessiner un camembert et nommer les différentes parts
- **Tip:** Pratiquer la “mise en perspective” (Que penseriez-vous si quelque chose de similaire arrivait à quelqu'un d'autre?)!



Les émotions peuvent être faussement attribuées à...

L'expérience du pont (Dutton & Aron, 1974):

Les scientifiques placent une jeune et belle étudiante à la fin d'un pont suspendu et d'un pont stable (dur.)



Les émotions peuvent être faussement attribuées à...

L'expérience du pont (Dutton & Aron, 1974):

Les scientifiques placent une jeune et belle étudiante à la fin d'un pont suspendu et d'un pont stable (dur.)

Des étudiants (masculin) qui l'ont déjà aidée à traverser le pont sont recruté pour l'aider dans son travail de recherche.



Les émotions peuvent être faussement attribuées à...

L'expérience du pont (Dutton & Aron, 1974):

Les scientifiques placent une jeune et belle étudiante à la fin d'un pont suspendu et d'un pont stable (dur.)

Des étudiants (masculin) qui l'ont déjà aidée à traverser le pont sont recruté pour l'aider dans son travail de recherche.

Après leur avoir fait remplir un questionnaire, l'étudiante donne aux participants son numéro de téléphone privé en leur demandant de l'appeler s'ils ont des questions concernant l'étude.



Les émotions peuvent être faussement attribuées à...

Nombre d'appels: ???



Les émotions peuvent être faussement attribuées à...

Nombre d'appels:

Pont suspendu: 9 des 18 hommes ont appelé

Pont stable: 2 des 16 hommes ont appelé



Les émotions peuvent être faussement attribuées à...

Nombre d'appels:

Pont suspendu: 9 des 18 hommes ont appelé

Pont stable: 2 des 16 hommes ont appelé

Les scientifiques canadiens ont conclu que l'excitation physique masculine (après avoir traversé le pont suspendu), lié au gouffre béant, avait été attribué injustement à la femme séduisante, et que la peur/l'excitation a été interprétée comme de l'affection.



Les émotions peuvent être faussement attribuées à...

Pour des raisons de contrôle, les scientifiques canadiens ont aussi placé un étudiant masculin à la fin des deux ponts.

Résultat: ???



Les émotions peuvent être faussement attribuées à...

Pour des raisons de contrôle, les scientifiques canadiens ont aussi placé un étudiant masculin à la fin des deux ponts.

Résultat: Seulement un tiers de tous les hommes était prêt à accepter le numéro de téléphone!

Seulement 2 hommes (pont suspendu) et 1 homme (pont stable) ont appelé.



Les émotions peuvent être faussement attribuées à...

Pour des raisons de contrôle, les scientifiques canadiens ont aussi placé un étudiant masculin à la fin des deux ponts.

Résultat: Seulement un tiers de tous les hommes était prêt à accepter le numéro de téléphone!

Seulement 2 hommes (pont suspendu) et 1 homme (pont stable) ont appelé.

Les hommes qui ont appelé la séduisante étudiante étaient probablement plus intéressés par elle que par l'étude.



Les émotions peuvent être faussement attribuées à...

Pour des raisons de contrôle, les scientifiques canadiens ont aussi placé un étudiant masculin à la fin des deux ponts.

Résultat: Seulement un tiers de tous les hommes était prêt à accepter le numéro de téléphone!

Seulement 2 hommes (pont suspendu) et 1 homme (pont stable) ont appelé.

Les hommes qui ont appelé la séduisante étudiante étaient probablement plus intéressés par elle que par l'étude.

Détecter les influences externes qui “font exploser” de manière artificielle vos ressentis (par ex., café ou la nervosité); le sentiment va perdre une partie de son intensité car vous pourrez reconnaître qu’il est exagéré.

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.uke.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.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.

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
dunikowski	flickr	plaid dress	CC	Robe/Dress / Kleid
Shodan	flickr	Glass of wine	CC	Verre de vin/ Glass of wine / Rotweinglas
paramitta	flickr	long face	CC	Visage triste – femme/Sad face – woman / Trauriges Gesicht - Frau
erix!	flickr	no, I'm not sad. just tired	CC	Visage triste -homme/Sad face – man / Trauriges Gesicht - Mann
schomuf	flickr	P1040284	CC	Gâteau/Cake / Torte
jorges	flickr	Volle Bahn	CC	Train plein/Full train / Volle Bahn
gravitat-OFF	flickr	hier gehts zu den Fragen aller Fragen	CC	Point d'interrogation/Question mark / Fragezeichen
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Regard critique dans le miroir/Critical look in the mirror/ Kritischer Blick in den Spiegel
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	Un ami vous invite à dîner (assiette avec de la nourriture)/A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Bébé qui pleure/Crying baby/Schreiendes Baby
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	Un ami refuse de vous aider pour un travail/A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
TANAKA Juuyoh (田中十洋)	flickr	Bridge / 橋(はし)	CC	Pont/Bridge / Brücke
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn