

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?

Après de longues et infructueuses recherches pour trouver un appartement, tout ce que vous obtenez c'est un nouveau refus.

Quelles sont les différentes pensées qui peuvent apparaître en réaction?

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

Après de longues et infructueuses recherches pour trouver un appartement, tout ce que vous obtenez c'est un nouveau refus.

Pensées possibles

réponse /
pensées?

réponse /
pensées?

réponse /
pensées?

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

Après de longues et infructueuses recherches pour trouver un appartement, tout ce que vous obtenez c'est un nouveau refus.

Pensées possibles

“Malédiction! Ils ne peuvent pas me traiter comme ça!”

“Je dois faire preuve de patience, un jour ça va marcher.”

“Qu'est-ce qui ne va pas avec moi qui m'empêche de trouver un appart? Peut-être que je ne suis pas assez gentil?”

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

Après de longues et infructueuses recherches pour trouver un appartement, tout ce que vous obtenez c'est un nouveau refus.

Pensées possibles

“Malédiction! Ils ne peuvent pas me traiter comme ça!”

“Je dois faire preuve de patience, un jour ça va marcher.”

“Qu'est-ce qui ne va pas avec moi qui m'empêche de trouver un appart? Peut-être que je ne suis pas assez gentil?”

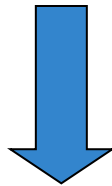
Quelles sont les émotions possibles en lien avec ces pensées?

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

Après de longues et infructueuses recherches pour trouver un appartement, tout ce que vous obtenez c'est un nouveau refus.

Pensées possibles

“Malédiction! Ils ne peuvent pas me traiter comme ça!”



colère

“Je dois faire preuve de patience, un jour ça va marcher.”



Emotions possibles



sérénité

“Qu'est-ce qui ne va pas avec moi qui m'empêche de trouver un appart? Peut-être que je ne suis pas assez gentil?”



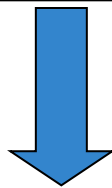
tristesse

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

Après de longues et infructueuses recherches pour trouver un appartement, tout ce que vous obtenez c'est un nouveau refus.

Pensées possibles

“Malédiction! Ils ne peuvent pas me traiter comme ça!”



colère

“Je dois faire preuve de patience, un jour ça va marcher.”



Emotions possibles



sérénité

“Qu'est-ce qui ne va pas avec moi qui m'empêche de trouver un appart? Peut-être que je ne suis pas assez gentil?”



tristesse

Quels sont les comportements qui peuvent apparaître dans chaque situation?

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

Après de longues et infructueuses recherches pour trouver un appartement, tout ce que vous obtenez c'est un nouveau refus.

Pensées possibles

“Malédiction! Ils ne peuvent pas me traiter comme ça!”

“Je dois faire preuve de patience, un jour ça va marcher.”

“Qu'est-ce qui ne va pas avec moi qui m'empêche de trouver un appart? Peut-être que je ne suis pas assez gentil?”

Emotions possibles

colère

sérénité

tristesse

Insulter la gérance au téléphone

Rester calme, motivé et continuer les recherches

Ruminer, avoir des doutes sur soi-même, laisser tomber

Bienvenue au

Module d'entraînement: Être empathique

Lequel de ces 4 hommes est un acteur, un athlète, un psychiatre ou un tueur en série? A quel point en êtes-vous sûr?



Lequel de ces 4 hommes est un acteur, un athlète, un psychiatre ou un tueur en série? A quel point en êtes-vous sûr?

Nous y reviendrons plus tard...



Comment puis-je faire preuve d'empathie pour une autre personne...???

???

Comment puis-je faire preuve d'empathie pour une autre personne...???

Exemple: Une personne touche sa tempe. Pourquoi?



Comment puis-je faire preuve d'empathie pour une autre personne...???

Exemple: Une personne touche sa tempe. Pourquoi?

Indifférence, concentration, fatigue, maux de tête?



Comment puis-je faire preuve d'empathie pour une autre personne...???

Exemple: Une personne touche sa tempe. Pourquoi?

Indifférence, concentration, fatigue, maux de tête?

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à répondre à cette question?



Comment puis-je faire preuve d'empathie pour une autre personne...???

Exemple: Une personne touche sa tempe. Pourquoi?

Indifférence, concentration, fatigue, maux de tête?

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à répondre à cette question?

- Connaissances sur la personne → Est-ce que la personne souffre de migraines?

Comment puis-je faire preuve d'empathie pour une autre personne...???

Exemple: Une personne touche sa tempe. Pourquoi?

Indifférence, concentration, fatigue, maux de tête?

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à répondre à cette question?

- **Connaissances sur la personne** → Est-ce que la personne souffre de migraines?
- **Environnement/situation** → Est-ce que la personne a fait la fête toute la nuit?

Comment puis-je faire preuve d'empathie pour une autre personne...???

Exemple: Une personne touche sa tempe. Pourquoi?

Indifférence, concentration, fatigue, maux de tête?

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à répondre à cette question?

- **Connaissances sur la personne** → Est-ce que la personne souffre de migraines?
- **Environnement/situation** → Est-ce que la personne a fait la fête toute la nuit?
- **Auto-observation** → A quel moment est-ce que je touche ma tempe? (**Mais: Attention!** Vous ne pouvez pas toujours vous prendre comme référence pour ce qui arrive aux autres!)

Comment puis-je faire preuve d'empathie pour une autre personne...???

Exemple: Une personne touche sa tempe. Pourquoi?

Indifférence, concentration, fatigue, maux de tête?

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à répondre à cette question?

- **Connaissances sur la personne** → Est-ce que la personne souffre de migraines?
- **Environnement/situation** → Est-ce que la personne a fait la fête toute la nuit?
- **Auto-observation** → A quel moment est-ce que je touche ma tempe? (**Mais: Attention!** Vous ne pouvez pas toujours vous prendre comme référence pour ce qui arrive aux autres!)
- **Expression faciale** → Est-ce que la personne vous semble fatiguée, pensive, dans la douleur, etc..?

Pourquoi faisons-nous cela?

Les personnes souffrant d'un TPB n'ont généralement pas de difficultés à détecter les émotions; cependant...

1. ... elles interprètent souvent de manière erronée des expressions faciales neutres comme étant négatives, par ex., colère et dégoût, et...
2. ... elles sont souvent trop sûres de l'attribution qu'elles font de l'expression.

Pourquoi faisons-nous cela?

Les personnes souffrant d'un TPB n'ont généralement pas de difficultés à détecter les émotions; cependant...

1. ... elles interprètent souvent de manière erronée des expressions faciales neutres comme étant négatives, par ex., colère et dégoût, et...
2. ... elles sont souvent trop sûres de l'attribution qu'elles font de l'expression.

Quelles conséquences cela peut-il avoir?

Pourquoi faisons-nous cela?

Les personnes souffrant d'un TPB n'ont généralement pas de difficultés à détecter les émotions; cependant...

1. ... elles interprètent souvent de manière erronée des expressions faciales neutres comme étant négatives, par ex., colère et dégoût, et...
2. ... elles sont souvent trop sûres de l'attribution qu'elles font de l'expression.

Quelles conséquences cela peut-il avoir?

Souvent vous vous sentez rejeté et agissez en conséquence (par ex., le retrait ou comportement de colère). Ceci peut causer par conséquence d'autres problèmes, notamment le rejet par les autres.

Effets sur le comportement

Evénement	Réponse négative	Comportement	Effets à long terme
<p>Maddy est au comptoir boucherie du supermarché et elle a le sentiment que les autres clients la dévisagent.</p>	<p>???</p>	<p>???</p>	<p>???</p>

Effets sur le comportement

Evénement	Réponse négative	Comportement	Effets à long terme
<p>Maddy est au comptoir boucherie du supermarché et elle a le sentiment que les autres clients la dévisagent.</p>	<p>“Pourquoi est-ce qu’ils me regardent tous comme ça? Je suis sûre qu’ils pensent que je suis grosse...”</p>	<p>???</p>	<p>???</p>

Effets sur le comportement

Événement	Réponse négative	Comportement	Effets à long terme
<p>Maddy est au comptoir boucherie du supermarché et elle a le sentiment que les autres clients la dévisagent.</p>	<p>“Pourquoi est-ce qu’ils me regardent tous comme ça? Je suis sûre qu’ils pensent que je suis grosse...”</p>	<p>Par ex.: Maddy, se sentant mal, part sans acheter de viandes.</p>	<p>???</p>

Effets sur le comportement

Evénement	Réponse négative	Comportement	Effets à long terme
<p>Maddy est au comptoir boucherie du supermarché et elle a le sentiment que les autres clients la dévisagent.</p>	<p>“Pourquoi est-ce qu’ils me regardent tous comme ça? Je suis sûre qu’ils pensent que je suis grosse...”</p>	<p>Par ex.: Maddy, se sentant mal, part sans acheter de viandes.</p>	<p>Maddy anticipe le rejet de la part de tout le monde. Elle se sent en insécurité en public. Elle est persuadée que si quoi que ce soit arrive, sa maladresse peut attirer l’attention.</p>

Effets sur le comportement

Evénement	Réponse alternative	Comportement	Effets à long terme
<p>Maddy est au comptoir boucherie du supermarché et elle a le sentiment que les autres clients la dévisagent.</p>	<p>???</p>	<p>???</p>	<p>???</p>

Effets sur le comportement

Evénement	Réponse alternative	Comportement	Effets à long terme
<p>Maddy est au comptoir boucherie du supermarché et elle a le sentiment que les autres clients la dévisagent.</p>	<p>“Peut-être qu’ils ne sont pas entrain de m’observer, mais ils regardent le comptoir. Certaines fois moi aussi je regarde les clients qui attendent. D’ailleurs où d’autre peut-on regarder?”</p>	<p>???</p>	<p>???</p>

Effets sur le comportement

Événement	Réponse alternative	Comportement	Effets à long terme
<p>Maddy est au comptoir boucherie du supermarché et elle a le sentiment que les autres clients la dévisagent.</p>	<p>“Peut-être qu’ils ne sont pas entrain de m’observer, mais ils regardent le comptoir. Certaines fois moi aussi je regarde les clients qui attendent. D’ailleurs où d’autre peut-on regarder?”</p>	<p>Par ex.: Maddy continue ses achats et vérifie mentalement sa réponse, plutôt que de tirer des conclusions négatives sur elle-même.</p>	<p>???</p>

Effets sur le comportement

Événement	Réponse alternative	Comportement	Effets à long terme
<p>Maddy est au comptoir boucherie du supermarché et elle a le sentiment que les autres clients la dévisagent.</p>	<p>“Peut-être qu’ils ne sont pas entrain de m’observer, mais ils regardent le comptoir. Certaines fois moi aussi je regarde les clients qui attendent. D’ailleurs où d’autre peut-on regarder?”</p>	<p>Par ex.: Maddy continue ses achats et vérifie mentalement sa réponse, plutôt que de tirer des conclusions négatives sur elle-même.</p>	<p>Maddy est capable de traverser la vie quotidienne avec plus de légèreté.</p>

Effets d'un sentiment négatif sur la perception que l'on a des autres

???

Effets d'un sentiment négatif sur la perception que l'on a des autres

Le sentiment de rejet peut conduire à une perception erronée de l'autre:

- Le sourire de compréhension du médecin traitant est interprété comme une moquerie.
- Une expression faciale neutre est interprétée comme du désintérêt.
- Le regard concentré et réfléchi du thérapeute est considéré comme de l'hostilité.

Effets sur votre propre comportement?

Que ressentez-vous en regardant la fille sur cette photo ?



Allez-vous ressentir la même chose si vous êtes heureux,
triste ou en colère ?

Que ressentez-vous en regardant la fille sur cette photo?



Notre humeur est:

Réponse possible:



heureuse



???



triste



???



colérique



???

Que ressentez-vous en regardant la fille sur cette photo?



Notre humeur est:



heureuse



Réponse possible:

“... Oh, la petite fille est bouleversée, peut-être que je peux lui remonter le moral.”



triste



???



colérique



???

Que ressentez-vous en regardant la fille sur cette photo?



Notre humeur est:



heureuse



triste



colérique



Réponse possible:

“... Oh, la petite fille est bouleversée, peut-être que je peux lui remonter le moral.”

“Elle semble blessée; je l’ai sûrement vexée...”

???

Que ressentez-vous en regardant la fille sur cette photo?



Notre humeur est:



heureuse



Réponse possible:

“... Oh, la petite fille est bouleversée, peut-être que je peux lui remonter le moral.”



triste



“Elle semble blessée; je l’ai sûrement vexée...”

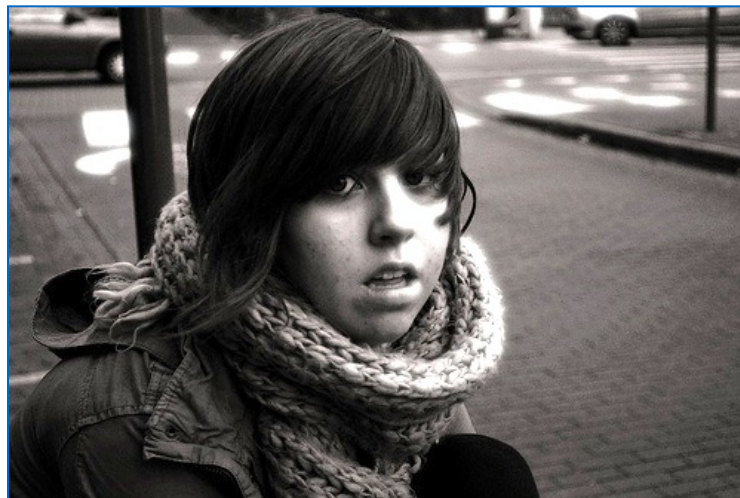


colérique



“Qu’est ce qu’elle regarde cette gamine?!”

Quelle émotion montrent ces trois femmes ?



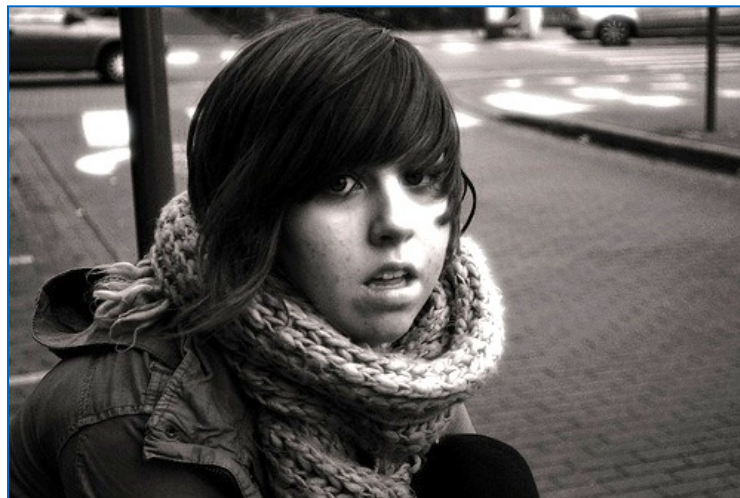
Surprise



“ Surprise“ by Leszek.Leszczynski



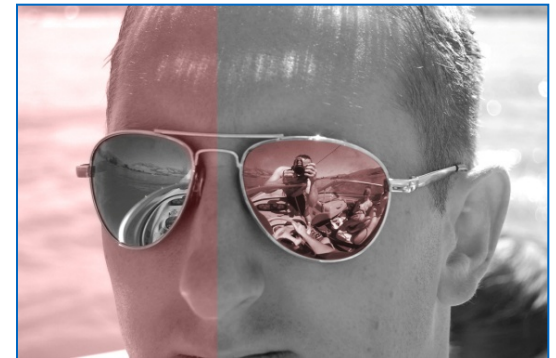
“ Surprised? More or Less“ by Orin Zebest



“Surprised” by phlubdr

Conclusion

- Notre humeur influe sur notre interprétation de choses comme les expressions faciales et la gestuelle!
 - En cas de mauvaise humeur, nous supposons souvent que d'autres ont des pensées négatives ou du rejet nous concernant.
- Augmentation des sentiments de menace ou d'hostilité
- Cela signifie que les signaux émotionnels ne sont pas vus à travers des lunettes roses, mais à travers des lunettes grises.





Mise en perspective

Imaginez la situation suivante:

Vous rentrez du travail épuisé, et vous voulez juste faire quelques courses sur le chemin de la maison. Le supermarché est bondé. Vous avez tout ce dont vous avez besoin dans votre panier et vous attendez à la caisse. Juste devant vous, un homme âgé pose ses achats lentement et de manière peu assurée sur le tapis de la caisse. Quand la caissière lui dit le montant, le vieil homme fouille dans son sac, à la recherche de son porte-monnaie. Pendant sa recherche, il heurte par inadvertance une bouteille d'huile d'olive qui était sur le tapis de la caisse. Elle se casse et éclabousse votre pantalon.



Mise en perspective

Que pourriez vous penser/ressentir dans cette situation?	???
Que pourrait penser/ressentir la caissière?	???
Que pourrait penser/ressentir le vieil homme?	???
Qu'est-ce qui pourrait vous aider à ressentir de l'empathie pour le vieil homme?	???



Mise en perspective

<p>Que pourriez vous penser/ressentir dans cette situation?</p>	<p>Par ex.: Mais que fait ce vieux bonhomme encore dehors? Je suis crevé et je veux juste rentrer chez moi, et mes pantalons sont foutus. Ou: J'ai de la compassion et de la compréhension pour ce vieil homme.</p>
<p>Que pourrait penser/ressentir la caissière?</p>	<p>???</p>
<p>Que pourrait penser/ressentir le vieil homme?</p>	<p>???</p>
<p>Qu'est-ce qui pourrait vous aider à ressentir de l'empathie pour le vieil homme?</p>	<p>???</p>



Mise en perspective

<p>Que pourriez vous penser/ressentir dans cette situation?</p>	<p>Par ex.: Mais que fait ce vieux bonhomme encore dehors? Je suis crevé et je veux juste rentrer chez moi, et mes pantalons sont foutus. Ou: J'ai de la compassion et de la compréhension pour ce vieil homme.</p>
<p>Que pourrait penser/ressentir la caissière?</p>	<p>Par ex.: Elle est irritée, parce que la file d'attente devient de plus en plus longue, et qu'en plus, maintenant, elle doit s'occuper de cette bouteille cassée. Ou: Elle est compréhensive car elle connaît le vieil homme.</p>
<p>Que pourrait penser/ressentir le vieil homme?</p>	<p>???</p>
<p>Qu'est-ce qui pourrait vous aider à ressentir de l'empathie pour le vieil homme?</p>	<p>???</p>



Mise en perspective

<p>Que pourriez vous penser/ressentir dans cette situation?</p>	<p>Par ex.: Mais que fait ce vieux bonhomme encore dehors? Je suis crevé et je veux juste rentrer chez moi, et mes pantalons sont foutus. Ou: J'ai de la compassion et de la compréhension pour ce vieil homme.</p>
<p>Que pourrait penser/ressentir la caissière?</p>	<p>Par ex.: Elle est irritée, parce que la file d'attente devient de plus en plus longue, et qu'en plus, maintenant, elle doit s'occuper de cette bouteille cassée. Ou: Elle est compréhensive car elle connaît le vieil homme.</p>
<p>Que pourrait penser/ressentir le vieil homme?</p>	<p>Par ex.: Il est honteux, embarrassé et en colère contre lui-même. Ou: Il s'en fiche.</p>
<p>Qu'est-ce qui pourrait vous aider à ressentir de l'empathie pour le vieil homme?</p>	<p>???</p>



Mise en perspective

Que pourriez vous penser/ressentir dans cette situation?

Par ex.: Mais que fait ce vieux bonhomme encore dehors? Je suis crevé et je veux juste rentrer chez moi, et mes pantalons sont foutus. Ou: J'ai de la compassion et de la compréhension pour ce vieil homme.

Que pourrait penser/ressentir la caissière?

Par ex.: Elle est irritée, parce que la file d'attente devient de plus en plus longue, et qu'en plus, maintenant, elle doit s'occuper de cette bouteille cassée. Ou: Elle est compréhensive car elle connaît le vieil homme.

Que pourrait penser/ressentir le vieil homme?

Par ex.: Il est honteux, embarrassé et en colère contre lui-même. Ou: Il s'en fiche.

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à ressentir de l'empathie pour le vieil homme?

Par ex.: Je pense à mes grands-parents et me rappelle qu'ils étaient aussi devenus lents et incertains en vieillissant. Ou: Je pense à comment je me sentirais si je laissais tomber une bouteille involontairement. Peut-être que quelque chose de similaire m'est déjà arrivé, et je me souviens de mon embarras.

Exercices (I)

Nommer quelques émotions/sentiments humains, s'il vous plaît

???

Nommer quelques émotions/sentiments humains, s'il vous plaît

- Joie
- Surprise
- Peur
- Tristesse
- Colère
- Dégoût

Différentes émotions/sensations

Certaines fois il est facile de comprendre comment une personne se sent, surtout lorsque vous connaissez le contexte...

?



?



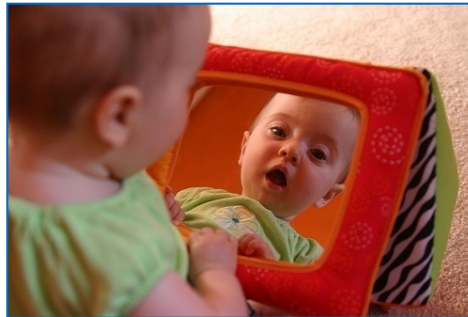
?



?



?



?



Différentes émotions/sensations

Certaines fois il est facile de comprendre comment une personne se sent, surtout lorsque vous connaissez le contexte...

Tristesse



Colère



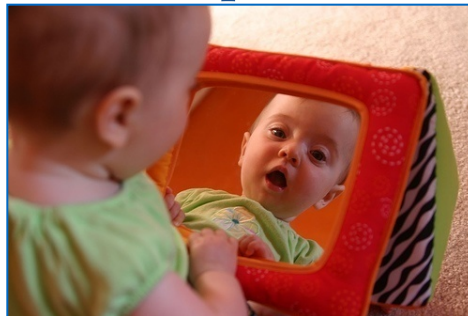
Joie



Dégoût



Surprise



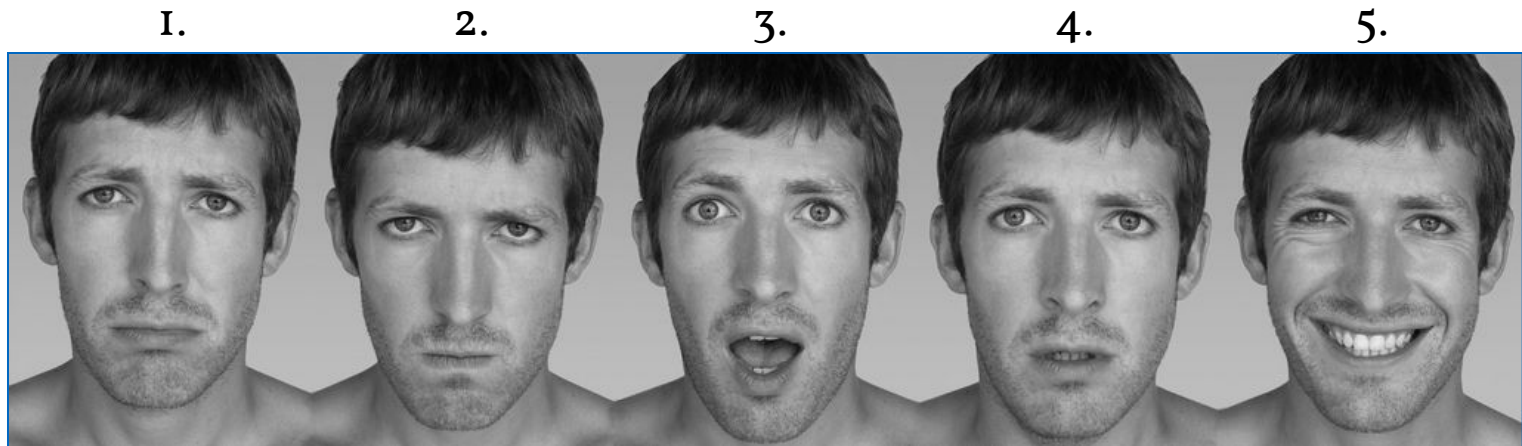
Peur



Différentes émotions/sensations

C'est plus difficile quand vous connaissez ni la personne, ni les circonstances...

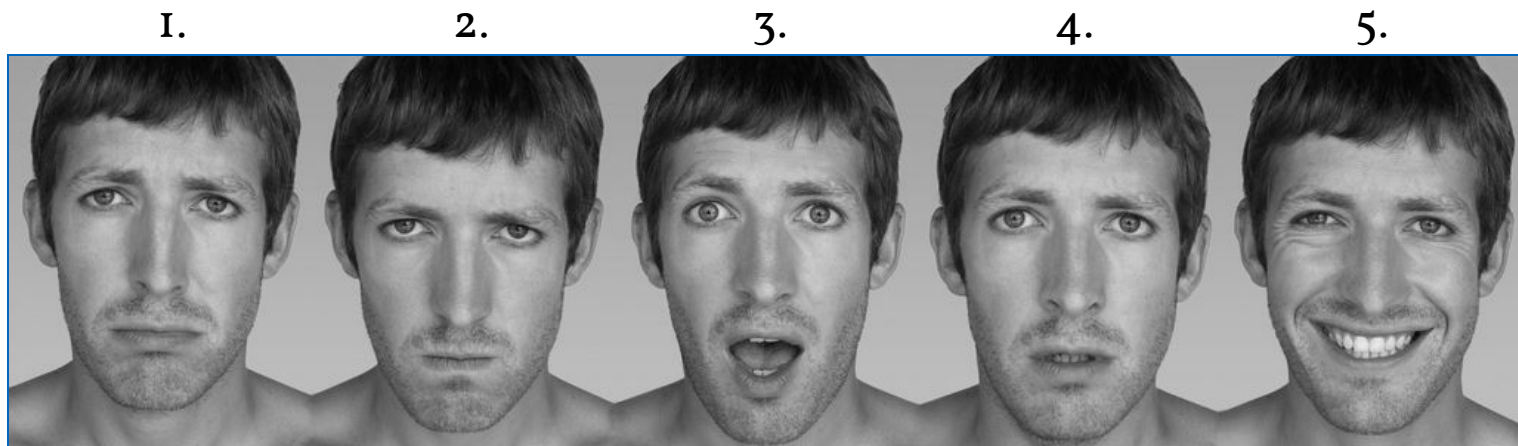
Essayez d'identifier les expressions émotionnelles des images 1 à 5!



Différentes émotions/sensations

C'est plus difficile quand vous connaissez ni la personne, ni les circonstances...

Essayez d'identifier les expressions émotionnelles des images 1 à 5!



Tristesse

Colère

Surprise

Peur

Joie

A Rome, fais comme les Romains!

Les mauvaises interprétations habituelles des gestes.

Geste/mimique

Comment ces gestes sont interprétés dans différents pays?



???



???

Langue

???



A Rome, fais comme les Romains!

Les mauvaises interprétations habituelles des gestes.

Geste/mimique



Comment ces gestes sont interprétés dans différents pays?

Europe/Amérique du Nord: Donne l'impression d'être détendu; voir un peu négligé.

Dans certains pays arabes, la plante des pieds est considérée comme la partie la plus sale du corps. Il est donc très offensant de montrer les semelles de vos chaussures à quelqu'un.



???

Langue



???

A Rome, fais comme les Romains!

Les mauvaises interprétations habituelles des gestes.

Geste/mimique



Comment ces gestes sont interprétés dans différents pays?

Europe/Amérique du Nord: Donne l'impression d'être détendu; voir un peu négligé.

Dans certains pays arabes, la plante des pieds est considérée comme la partie la plus sale du corps. Il est donc très offensant de montrer les semelles de vos chaussures à quelqu'un.



USA et beaucoup d'autres pays: "Super!" "Bravo!"

Dans certains pays africains: "Dégages!"

Dans plusieurs pays: utilisé pour de l'auto-stop – mais pas dans tous les pays.

Langue



???

A Rome, fais comme les Romains!

Les mauvaises interprétations habituelles des gestes.

Geste/mimique



Comment ces gestes sont interprétés dans différents pays?

Europe/Amérique du Nord: Donne l'impression d'être détendu; voir un peu négligé.

Dans certains pays arabes, la plante des pieds est considérée comme la partie la plus sale du corps. Il est donc très offensant de montrer les semelles de vos chaussures à quelqu'un.



USA et beaucoup d'autres pays: "Super!" "Bravo!"

Dans certains pays africains: "Dégages!"

Dans plusieurs pays: utilisé pour de l'auto-stop – mais pas dans tous les pays.

Langue



Incompréhensions adolescents ⇔ adultes!

"Digga" (Allemagne, littéralement: "Gros") ou "Malaka" (Grèce) peuvent être des salutations amicales dans un groupe d'adolescents, mais se sont des insultes grossières et inexcusables dans la plupart des autres contextes.

Exercices (2)

Des photos ou des parties d'images vont vous être montrées. Merci d'identifier les expressions émotionnelles des personnes dessus.

Exercices (2)

Des photos ou des parties d'images vont vous être montrées. Merci d'identifier les expressions émotionnelles des personnes dessus.

- Discuter des pour et contre des différentes propositions de titre.
- Merci de spécifier à quel point vous êtes confiant dans votre évaluation.

Exercices (2)

Des photos ou des parties d'images vont vous être montrées. Merci d'identifier les expressions émotionnelles des personnes dessus.

- Discuter des pour et contre des différentes propositions de titre.
- Merci de spécifier à quel point vous êtes confiant dans votre évaluation.

→ Recherchez les détails de l'image qui peuvent clairement contrer certains titres suggérés.

Qu'est-ce que ressent ou fait cette personne? A quel point êtes-vous confiant?

Détail de la photo



1. L'homme est en train de franchir la ligne d'arrivée d'un marathon.
2. L'homme est en colère.
3. L'homme crie à l'aide, car on lui a volé son T-shirt.
4. L'homme est un adorateur du soleil.

Colère!



1. L'homme est en train de franchir la ligne d'arrivée d'un marathon.
2. L'homme est en colère.
3. L'homme crie à l'aide, car on lui a volé son T-shirt.
4. L'homme est un adorateur du soleil.

Qu'est-ce que ressent ou fait cette personne? A quel point êtes-vous confiant?

Détail de la photo



1. La jeune fille est choquée car son doigt saigne.
2. La jeune fille est surprise par un jouet.
3. La jeune fille est ravie de son gâteau d'anniversaire.
4. La fille a fait tomber sa glace.

Joie!



1. La jeune fille est choquée car son doigt saigne.
2. La jeune fille est surprise par un jouet.
3. La jeune fille est ravie de son gâteau d'anniversaire.
4. La fille a fait tomber sa glace.

Qu'est-ce que ressent ou fait cette personne? A quel point êtes-vous confiant?

Détail de la photo



1. Le garçon assiste à des funérailles.
2. Photo de famille.
3. Le garçon a pêché un gros poisson.
4. Le garçon regarde un chien qui court vers lui.

Fierté!



1. Le garçon assiste à des funérailles.
2. Photo de famille.
3. Le garçon a pêché un gros poisson.
4. Le garçon regarde un chien qui court vers lui.

Qu'est-ce que ressent ou fait cette personne? A quel point êtes-vous confiant?

Détail de la photo



1. Plaidoirie finale devant la cour.
2. Leader travailliste exhortant ses confrères (dans les années 1920)
3. Bagarre sur la place du marché.
4. Musicien chantant une chanson d'amour.

Passion!



1. Plaidoirie finale devant la cour.
2. Leader travailliste exhortant ses confrères (dans les années 1920)
3. Bagarre sur la place du marché.
4. Musicien chantant une chanson d'amour.

Qu'est-ce que ressent ou fait cette personne? A quel point êtes-vous confiant?

Détail de la photo



1. Le jeune homme n'aime pas la nourriture.
2. Le jeune homme drague la serveuse.
3. Le jeune homme est sur le point de se battre.
4. Le jeune homme fait la fête avec ses amis.

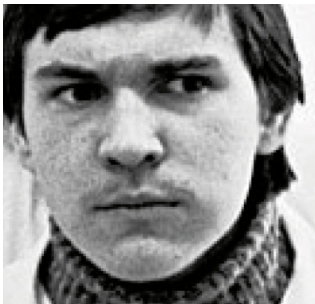
Joie!



1. Le jeune homme n'aime pas la nourriture.
2. Le jeune homme drague la serveuse.
3. Le jeune homme est sur le point de se battre.
4. Le jeune homme fait la fête avec ses amis.

Qu'est-ce que ressent ou fait cette personne? A quel point êtes-vous confiant?

Détail de la photo



1. Après que sa sentence ait été annoncée.
2. Cuisinier goûtant un plat.
3. Garçon qui a été provoqué.
4. Homme d'affaires prononçant un discours.

Pensif!



1. Après que sa sentence ait été annoncée.
2. Cuisinier goûtant un plat.
3. Garçon qui a été provoqué.
4. Homme d'affaires prononçant un discours.

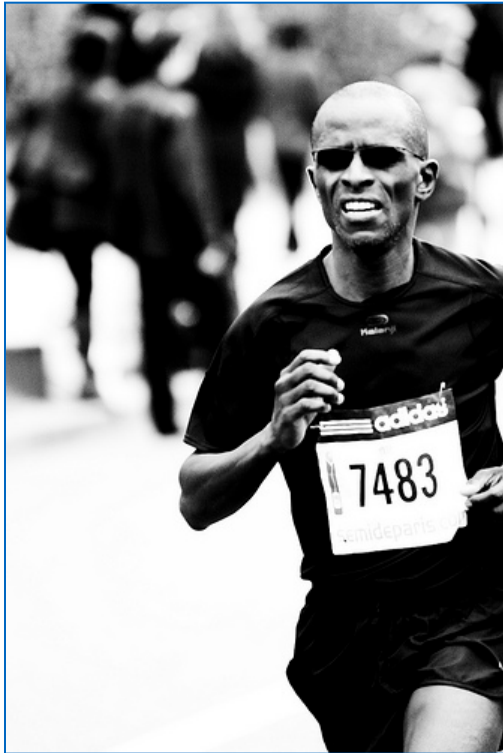
Qu'est-ce que ressent ou fait cette personne? A quel point êtes-vous confiant?

Détail de la photo



1. Instantané d'un criminel de guerre africain (Général Dbeki).
2. Homme courant un marathon.
3. Homme aveugle désespéré.
4. Politicien américain faisant son jogging avec ses gardes du corps.

Effort!



1. Instantané d'un criminel de guerre africain (Général Dbeki).
2. Homme courant un marathon.
3. Homme aveugle désespéré.
4. Politicien américain faisant son jogging avec ses gardes du corps.

Qu'est-ce que ressent ou fait cette personne? A quel point êtes-vous confiant?

Détail de la photo



1. La femme est préoccupée par sa mère malade.
2. La femme vient d'avoir un bébé.
3. La femme est dans une voiture et discute avec le conducteur.
4. La femme est en train d'attendre le départ du train sur les montagnes russes.

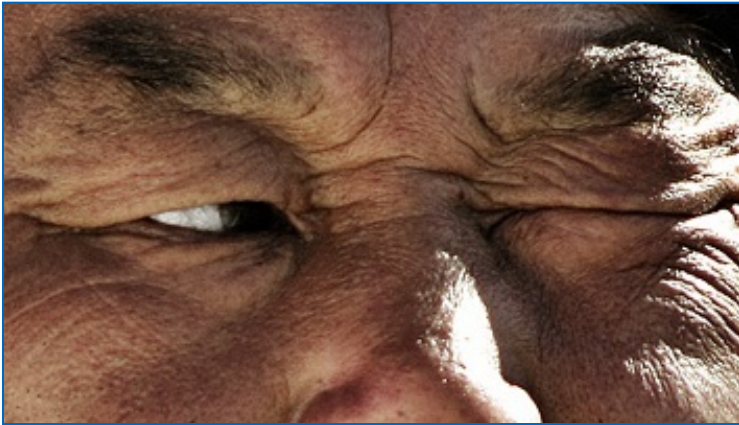
Joie!



1. La femme est préoccupée par sa mère malade.
2. La femme vient d'avoir un bébé.
3. La femme est dans une voiture et discute avec le conducteur.
4. La femme est en train d'attendre le départ du train sur les montagnes russes.

Qu'est-ce que ressent ou fait cette personne? A quel point êtes-vous confiant?

Détail de la photo



1. Joueur faisant des signes à son équipe.
2. Le moine aveugle.
3. Regard suspicieux.
4. Archer.

Concentration



1. Joueur faisant des signes à son équipe.
2. Le moine aveugle.
3. Regard suspicieux.
4. Archer.

Séquence d'images

Qu'est-ce que ressent cette personne? Que va-t-il faire après?
A quel point êtes-vous confiant?



Homme lisant...

- une lettre d'amour triste (il sanglote dans l'image suivante)
- un article intéressant (il prend des notes dans l'image suivante)
- une lettre de refus (il explose de colère dans l'image suivante)
- des blagues (il rit sur l'image suivante)



Homme lisant...

- une lettre d'amour triste (il sanglote dans l'image suivante)
- un article intéressant (il prend des notes dans l'image suivante)
- **une lettre de refus (il explose de colère dans l'image suivante)**
- des blagues (il rit sur l'image suivante)

- Etre empathique Module I -
Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

Les exercices précédents montrent que :

- Les expressions faciales et les gestes sont des indices importants de ce qu'une personne ressent. Mais ils peuvent facilement induire en erreur!

Par exemple, certaines maladies, comme la maladie de Parkinson, peuvent limiter les expressions faciales, ce qui peut rendre difficile l'identification de l'émotion. D'autres circonstances peuvent également limiter l'expression du visage.

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

Les exercices précédents montrent que :

- Les expressions faciales et les gestes sont des indices importants de ce qu'une personne ressent. Mais ils peuvent facilement induire en erreur!

Par exemple, certaines maladies, comme la maladie de Parkinson, peuvent limiter les expressions faciales, ce qui peut rendre difficile l'identification de l'émotion. D'autres circonstances peuvent également limiter l'expression du visage.

- Notre état d'esprit actuel influe sur nos perceptions.

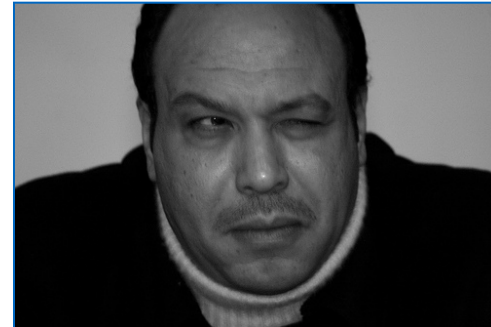
Lequel de ces 4 hommes est un acteur, un athlète, un psychiatre ou un tueur en série? A quel point en êtes-vous sûr?



Savez-vous?!?

Nos stéréotypes peuvent rarement être appliqués à des cas individuels. Par exemple, tous les acteurs ne sont pas attrayants, pas tous les assassins semblent brutaux, etc.!

Jeffrey Dahmer:
Tueur en série



Khaled Saleh:
Acteur



Aaron Beck:
Psychiatre



Babe Ruth:
Héro légendaire
du baseball

Questions?

???

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	Description/Description/Kurzbeschreibung
Feastoffools	flickr	dahmer	CC	Jeffrey Dahmer (tueur en série)/Jeffrey Dahmer (serial killer)/ Jeffrey Dahmer (Serienmörder)
madmonk	flickr	Egyptian Actor Khaled Saleh	CC	Khaled Saleh (acteur)/Khaled Saleh (actor)/Khaled Saleh (Schauspieler)
---	---	---	PP	Aaron Beck (psychiatre)/Aaron Beck (Psychologe)/Aaron Beck (psychologist)
<i>[unknown photographer]</i>	wikipedia	---	Public domain	Babe Ruth (athlète)/Babe Ruth (athlete)/Babe Ruth (Sportler)
allspice 1	flickr	Headache coming on	CC	Femme touchant sa tempe /Woman touches her temple/Frau fasst sich an die Schläfe
pumpkincat210	flickr	Sunny self portrait	CC	Femme souriante/ Smiling women / lächelnde Frau
Leszek.Leszczynski	flickr	Surprise	CC	Femme surprise/ Surprised woman / überraschte Frau
Orin Zebest	flickr	Surprised? More or Less	CC	Femme surprise/ Surprised woman /überraschte Frau
phlubdr	flickr	Surprised	CC	Femme surprise/Surprised woman / berraschte Frau
Aaron Jack	flickr	Matt's Pink Glasses	CC	Homme avec des lunettes/ Man with glasses / Mann mit Brille
Brit.	flickr	saying goodbye	CC	Deux femmes pleurant/ Two women in mourning/Zwei Frauen in Trauer
Dr Phil	flickr	Who's the bully	CC	Colère (Zidane) /Anger (Zidane at the world cup in 2006)/Wut (Zidane WM 06)

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	Description/Description/Kurzbeschreibung
Carol^-^	flickr	The happy couple	CC	Joie (mariage)/ Happiness (marriage)/Freude (Hochzeit)
ben-millet	flickr	Day 64 Rotten potatoes	CC	Dégoût (patate pourrie)/ Disgust (rotten potatoes)/Ekel (vergammelte Kartoffeln)
manville	flickr	SURPRISE	CC	Surprise (bébé qui voit son reflet dans le miroir)/ Surprise (baby looks at himself in the mirror)/Überraschung (Baby sieht überrascht in d. Spiegel)
electricnerve	http://www.flickr.com/photos/electricnerve/298169162//	pet photography	CC	Peur/ Fear / Angst vor Hund
stuangravy	flickr	5emotions	CC	Cinq expressions faciales différentes/ Five different facial expressions/5 verschiedene Gesichtsausdrücke
Ruth Klinge	- - -	Schuhsohle	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Semelle de chaussure/ sole of a shoe/Schuhsohle
Andreanna	flickr	Thumbs up!	CC	Une petite fille lève le pouce/ A little girl puts her thumb up/kleines Mädchen hält den Daumen hoch
Xflickrx	flickr	Generation Gap	CC	Vieille dame et un punk/ Old lady and punk/Alte Dame und Punker
Malgré nos efforts, nous n'avons pas été capable de trouver la source de cette photo, c'est pourquoi nous ne pouvons malheureusement reconnaître le photographe. Nous sommes convaincus que la politique d'utilisation équitable s'applique pour la reproduction de la photo telle que prévue pour l'usage non commercial et éducatif, à but non lucratif. Bien qu'elle affiche un événement du passé, nous espérons que sa reproduction n'a pas d'impact négatif sur le titulaire du droit d'auteur. Si vous êtes le titulaire ou que vous connaissez son nom, merci de nous contacter afin que nous puissions créditer le photographe et demander l'autorisation officielle de reproduction.				Homme en colère/ Angry man/ Wütender Mann
cambodia4kidsorg	flickr	Beth's 52nd Birthday"	CC	
coftoncountry	flickr	Carl Hodge Cofton Holidays	CC	

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	Description/Description/Kurzbeschreibung
Vladimir Rolov	fotocommunity	Das Lied der Liebe	PP	Chanteur avec un accordéon/ Singing accordion player/singender Akkordeonspieler
Silveira Neto	flickr	OSUM Pizza Party do CEJUG	CC	
Frédéric de Villamil	flickr	[untitled] Semi Marathon de Paris 2008 - Selection	CC	Marathonien/ Marathon runner/Marathonläufer
Klaus-Peter Hüskes	fotocommunity	Konzentriert - mittig - ins Schwarze	PP	Archer/ Archer/Bogenschütze
Jens Mittelsdorf	fotocommunity	sich schwarz ärgern2	PP	Lettre de refus/ Rejection letter/Ablehnungsbescheid
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn