

Programme d'entraînement

Attribution



Introduction

Attribution = l'interprétation que nous faisons des événements (par ex. à qui nous attribuons le blâme)

Essentiellement, il y a trois facteurs possibles – qui se retrouvent souvent dans les attributions :

1. Moi-même
2. Les autres
3. Les circonstances/ le hasard

Exemple: Vous échouez à votre examen de conduite.

Causes possibles...

... Moi-même	J'étais très stressé et je n'avais pas assez d'heures de conduite.
... Les autres	L'expert était très strict.
... Circonstances/ hasard	C'était une route difficile et il y avait beaucoup de trafic.

Pourquoi faisons-nous cela?

Des études ont montré que beaucoup de personnes souffrant d'un trouble de personnalité borderline [mais pas toutes!] tendent à...

- réduire les événements à une seule cause
- se blâmer principalement eux-mêmes de la survenue d'événements
- ne pas considérer les circonstances/ le hasard

Inconvénient : Il y a souvent une évaluation unilatérale et irréaliste de la situation dans cette manière d'attribuer les événements.

Objectifs d'apprentissage



- Essayons de regarder les situations de la vie quotidienne de manière plus réaliste.
- Souvent nous négligeons le fait que le même événement peut avoir plusieurs causes différentes (en particulier lors de fortes émotions, comme la colère ou la tristesse).
- N'oubliez pas qu'habituellement plusieurs facteurs contribuent à l'existence d'un événement (moi/les autres/les circonstances)!



Exercice

Veillez, svp, penser à un événement négatif de la semaine passée (qui comprenait par ex, angoisse, tristesse, déception...)

Que s'est-il passé? (par ex. "Une amie est en retard.")

Quelle est votre première explication? (par ex. "Elle pense que je suis ennuyeux.")

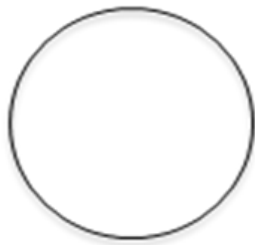
Quelles sont les conséquences de votre explication? (par ex. "Je suis triste et ne me sens pas aimé.")

Quelle autre explication vous pourriez donner? Notez une interprétation qui inclut différentes causes (vous, les autres et les circonstances/hasard). Commencez par les circonstances! (par ex. Quelque chose d'important est arrivé et, d'ailleurs, ce n'est pas comme si ça ne m'était jamais arrivé d'être en retard !)

Quel pourcentage de l'événement pouvez-vous estimer comme étant attribuable à d'autres causes?

Diviser le "camembert" respectivement.

Situation / Circonstances



Les autres

Moi-même

Programme d'entraînement

Rumination & Pensée catastrophe



Introduction

Rumination = manière de penser qui tourne surtout autour d'un problème sans parvenir à une solution (= pensée sur un tapis roulant).

La recherche désespérée de la solution idéale nous empêche de réellement résoudre le problème. Car nous ne pensons pas à ce que nous pouvons faire concrètement afin de résoudre le problème.

La pensée catastrophe = tendance à continuellement imaginer le pire et les choses les plus dangereuses qui *pourraient éventuellement arriver* dans chaque situation, en plus de se centrer sur les événements négatifs du futur. La possibilité que ces événements arrivent est largement surestimée.



Objectifs d'apprentissage

- Les ruminations ne vous aident pas à résoudre les problèmes; vous n'arrivez pas à trouver de réponse
- 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 habitudes pensées catastrophes. Essayez de trouver des preuves réalistes pour et contre vos hypothèses.



Exercices lorsqu'on rumine

Exercice 1: envoyez un signal stop

Une méthode pour stopper les ruminations est de vous dire à vous-même à voix haute ou dans votre tête »stop« quand les ruminations arrivent. Aidez-vous avec des images intérieures (par ex., image d'un panneau stop) ou serrer les poings.

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

Exercice 2:

Comptez à rebours en retranchant 7! Commencez à 1084!

Exercice 3: Exercice de mouvement

Les sports ou l'exercice physique peut aussi être efficace:

Tendre et relaxer chaque muscle l'un après l'autre.

Ou faites un exercice corporel:

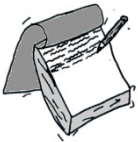
1. Mettez-vous debout.
2. Faites des cercles avec le bras gauche vers la droite.
3. Faites des cercles avec le bras droit vers la gauche.
4. Lever une jambe.
5. Faites des cercles avec la jambe.

Pouvez-vous continuer de ruminer en faisant cela?

Exercice 4: Prenez un rendez-vous!

Au lieu de céder tout de suite à la rumination, prenez un rendez-vous avec vous-même pour ruminer plus tard pendant 15 minutes (par ex., à 20 heures).

Cela montre que les pensées ne sont pas toutes-puissantes. 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.



Exercices pour les pensées catastrophe

Pensée catastrophe [veuillez noter vos propres exemples]		
Exemple	Pensée catastrophe	Autres possibilités <i>Arguments pour et contre?</i>
<i>Mon chef ne m'a pas salué ce matin.</i>	<i>Il va me dire qu'il n'est pas satisfait de mon travail. Eventuellement, il va me licencier. Je ne trouverais plus jamais de travail...</i>	<i>M'a-t-il vu; peut-être qu'il a juste eu une mauvaise journée? En considérant mes derniers travaux, je sais qu'il n'a rien à me reprocher. ...</i>

Programme d'entraînement

Etre empathique I



Introduction

Nous surévaluons souvent le “langage corporel” ou tentons de deviner de manière hâtive ce que quelqu’un est entrain de penser ou ses intentions.

Les gestes ou expressions faciales peuvent, bien sûr, être des indices importants pour évaluer une situation ou une personne. Cependant, il est important de rassembler le plus d’informations possibles (autrement on risque fort de rentrer dans des conflits interpersonnels).

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

Exemple: Une personne croise les bras. Pourquoi?

- **Connaissance sur la personne:** Est-ce que la personne a tendance à être timide ou arrogante?
- **Environnement/situation:** Lorsque quelqu’un croise ses bras en hiver, c’est qu’il/elle peut avoir froid.
- **Auto-observation:** A quelles occasions je croise mes bras (Attention!: Ne vous prenez pas tout de suite en référence pour ce que font les autres ou ce qui leurs arrivent!)
- **Expression faciale:** Est-ce que la personne semble en colère / amicale, etc.?

Effet de l’humeur sur les perceptions

Votre propre humeur a un impact sur comment vous interprétez les expressions faciales ! Si vous êtes de mauvaise humeur, vous risquez de supposer que les autres on des pensées négatives sur vous.

Exemples:

- Le sourire de compréhension du médecin traitant est interprété comme une moquerie.
- Le regard concentré et réfléchi du thérapeute est considéré comme de l’hostilité.

Pourquoi faisons-nous cela?

Des études ont montré que beaucoup de personnes souffrant d’un trouble de personnalité borderline [mais pas toutes!] n’ont généralement pas de difficultés à détecter les émotions; cependant...

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

Conséquences: Elles se sentent souvent rejetées et agissent en conséquence (par ex., comportement de retrait ou d'agressivité). Ce qui peut avoir pour conséquence de causer d'autres problèmes, notamment le rejet par les autres.

Exemple de cas:

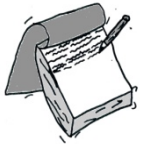
Événement: Au comptoir de la boucherie du supermarché, Maddy a l'impression que tout le monde la regarde bizarrement, et conclut que les autres personnes la trouvent grosse.

Mais!: 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



Objectif d'apprentissage

- Les expressions faciales et les gestes sont des indices importants de ce qu'une personne ressent. Mais ils peuvent facilement induire en erreur!
- Notre état d'esprit actuel influe sur nos perceptions ; surtout lorsque nous sommes stressés, nous avons tendance à percevoir notre environnement à travers la lentille (le philtre) de nos sentiments (par ex., de l'hostilité quand nous avons peur, le sentiment d'être aimé lorsque nous sommes euphorique).



Exercice 1

Situations/ langage corporel que je peux mal interpréter:

Exemple: *Un autre patient de la Clinique m'a regardé bizarrement l'autre jour. Au final, il s'est avéré qu'il avait terriblement mal aux dents et que cela n'avait rien à voir avec moi.*

Exercice 2

Effet des facteurs externes sur le bien-être et la pensée

Veillez, svp, penser aux effets à court et long termes de différents facteurs (par ex., alcool, café...) sur votre manière de penser. Quel est l'impact de ces facteurs sur votre perception de l'autre?

Facteurs	Effet? Est-ce que je deviens agressif, triste, nerveux, gai ? Autres réactions possibles... ? <i>Par ex.: "le café me permet d'être plus concentré et me permet de me focaliser sur ce que l'autre me dit. Cependant, je deviens facilement nerveux et de mauvaise humeur quand j'en bois avec l'estomac vide le matin; je peux parfois être très désagréable."</i>
Stress	
Alcool	
Drogues	
Météo / temps	
Manque de sommeil	

Programme d'entraînement

Découvrir le positif



Introduction

Beaucoup de personnes souffrant d'un trouble de personnalité borderline [*mais pas toutes*] ont tendance à se centrer sur les informations négatives de leur environnement. Ce qui peut avoir un effet négatif sur l'humeur et le bien-être.

Accepté les retours positifs:

- *Exprimez de la joie pour le compliment reçu*
 - Même si actuellement, vous ne pensez pas paraître bien - quelqu'un d'autre semble le penser!
- *Ne jamais minimiser un compliment*
 - Ne réagissez pas en faisant des remarques désobligeantes sur vous-même, ou en faisant un compliment afin de détourner l'attention de sur vous. Au lieu de cela, "garder le compliment" !
- *Cohérence*
 - Par ex., est-ce que vos paroles correspondent à votre ton, expression faciale et vos gestes?

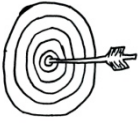
Accepté les commentaires négatifs:

- Ayez une vision plus équilibrée de la critique: qu'y-a-t' il à apprendre? Peut-être que certains aspects sont vrais, que je les connais déjà et que je peux travailler dessus.
- Pas de sur-généralisation ("On parle ici d'un comportement en particulier que j'ai montré - pas de l'entier de ma personne!")

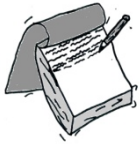
Découvrir le positif

- Dans les situations où vous vous sentez inconfortable ou envahi de pensées négatives, essayez de trouver plus de pensées positives. Rappelez-vous d'événements antérieurs qui se sont bien passés! Exemple: "Cela n'a pas fonctionné cette fois, et alors?"; "J'ai résolu des problèmes très difficiles par le passé..."
- Découvrez quelque chose de positif par rapport à la situation!
Exemple: "Je vais demander de l'aide à un ami, apprendre quelque chose de nouveau, et je serais capable de régler le problème par moi-même la prochaine fois."

Objectifs d'apprentissage



- Même si c'est difficile: Essayez d'accepter les compliments et complimentez-vous de temps en temps!
- Recherchez ce qui est positif dans la vie quotidienne. Et: *Que pouvez-vous apprendre d'une situation difficile pour le future?*
- Restez réaliste! L'idée n'est pas de voir tout en rose!
Mais! Tout n'est pas toujours négatif, même si cela semble l'être au premier abord!



Exercice I

Soyez attentifs à vos points forts

1. Pensez à vos qualités:

Dans quels domaines suis-je doué? Quels sont mes aptitudes? (par ex., *"Je suis doué pour tout ce qui est technique"...*)

2. Pensez à une situation spécifique:

Quand et où? Qu'est-ce que j'ai fait concrètement ou qui l'a reconnu? (par ex., *"La semaine dernière, j'ai aidé un ami à décorer son appartement. J'ai été d'une grande aide pour elle."...*)

3. Notez-les!

Ecrivez régulièrement lorsque les choses se sont bien passées ou lorsque vous êtes complimentés (par ex., dans un cahier). Lisez-les régulièrement et continuez à remplir la liste. Lorsque vous vous sentez sans espoir, nul ou sans valeur, retourner à ces mémoires.

Exercice 2

Essayez de voir les aspects positifs ou la signification dans les événements difficiles aussi! Si vous avez de la difficulté à faire cela, demandez de l'aide aux autres (amis, famille, thérapeute).

Situation:

Aspect positif:

Programme d'entraînement

Etre empathique II

Les sources d'information pour l'évaluation d'une autre personne:

1. Le langage: est notre voie de communication la plus importante. Le ton (par ex., sarcastique) et le choix des mots (arrogant, factuel, etc.) peuvent révéler beaucoup sur la personne.

Mais! Il y a souvent une différence entre ce que les gens disent et ce qu'ils pensent vraiment (en raison de la bienséance, les malentendus, etc.). Souvent les gens parlent sans réfléchir, et ce qu'ils disent diffère de ce qu'ils aimeraient dire (la signification change). Certaines personnes expriment peu d'émotions quand elles parlent- il semble même qu'elles ont de la peine à en avoir (par ex., les personnes souffrant de la maladie de Parkinson)

2. Les gestes/ le langage corporel:

- Les gestes et les postures peuvent souligner les mots, par ex., montrer le poing lorsqu'on menace quelqu'un, agiter la main en saluant, bouger la tête en priant.
- Les signes indirects sont souvent significatifs: Les gesticulations sauvages peuvent suggérer de la nervosité (mais: prendre en compte les différences culturelles!), être affalé peut signifier une faible confiance en soi

Mais!: Le langage corporel peut être trompeur!

Exemples:

- Quelqu'un peut montrer "bonne figure" et sembler être confiant.
- Une personne sûre d'elle mais souffrant d'une déformation posturale peut sembler fragile et timide.

3. Les déclarations écrites: Nous ruminons plus souvent sur ce qui est écrit que sur ce qui est dit!

Mais!

- Certaines fois nous "lisons entre les lignes", ce qui peut nous amener à des conclusions incorrectes!
- Une étude a montré que les personnes qui écrivent des e-mails et ceux qui les lisent sont persuadées de comprendre correctement le ton du message. En réalité, il y a une congruence de 56% seulement – guère plus!

4. Les connaissances préalables/ l'identité culturelle: Les connaissances sur une culture ou un groupe ethnique permet de mieux comprendre ses membres. Chaque culture a ses propres valeurs et règles morales

Mais! Les gens diffèrent souvent des stéréotypes collectifs!



Objectifs d'apprentissage:

- Utiliser toutes les sources d'information possible pour évaluer d'autres personnes.
- Essayez de garder à l'esprit d'autres points de vue.
- Pensez à ce que vous pourriez ressentir à la place de l'autre.



Exercice

Mise en perspective

Veillez, svp, inscrire votre propre exemple

Votre situation (négative), par ex. un conflit:

Que pensez-vous/ ressentez-vous dans cette situation particulière?	
Qu'a pu penser/ ressenti l'autre personne?	
Qu'est-ce qui pourrait vous aider à vous mettre à la place de l'autre?	

Programme d'entraînement

Estime de soi



Introduction

Estime de soi = ce que la personne se donne comme valeur propre, par ex « Je suis bête », une évaluation totalement subjective de soi. Cela n'a pas nécessairement à voir avec la manière dont les autres la perçoivent.

Pourquoi faisons-nous cela?

Beaucoup de personnes souffrant d'un trouble de personnalité borderline [*mais pas toutes*] ont une faible estime d'elle-même.

Etude de cas

Événement: Les amis de Tina ne parlent pas avec elle autant qu'elle en avait l'habitude.

La conviction de Tina: "Mes amis ne m'apprécient plus. Je ne suis pas une bonne personne."

Mais! Les amis de Tina l'apprécient énormément, mais ils sont actuellement surchargés. Comme ils ont actuellement tous un travail ou une famille, ils ont nettement moins de temps qu'habituellement. Sa croyance détériore son estime personnelle.

Qu'est-ce qui caractérise les personnes qui ont une bonne estime d'elles-mêmes?

- La confiance dans nos capacités
- Acceptation des erreurs et défaillances (sans s'enfoncer soi-même)
- Volonté d'apprendre (même des erreurs)
- Attitude positive envers soi-même, par ex., se donner du crédit pour quelque chose qu'on a accompli

Sources d'estime de soi:

- Personne n'a un niveau fixe d'estime de soi; il peut varier selon les différents domaines de la vie.
- Il y a une différence cruciale entre si on ne regarde que nos défauts (*les étagères vides de la bibliothèque*) ou aussi nos forces et nos capacités (*les étagères pleines*).

La critique intérieure:

= autocritique constante

→ *Souvent votre pire ennemi c'est vous!*

- L'autocritique est souvent associée à la pensée en "tout ou rien" ou en "tout noir ou tout blanc": La critique intérieure est très stricte: Il n'y a pas de nuances de gris!
- Phrases typiques de la "critique intérieure": "Vous n'avez pas l'air terrible aujourd'hui, une fois de plus!", " Parce que vous avez amené votre fille en retard à l'école, vous êtes une mauvaise mère." etc.

Comment est-ce que je peux faire avec?

- Observez ce que dit la critique intérieure, et mettez en doute ses déclarations!
- Est-ce que ça correspond à des faits (Est-ce que mon futur sera pour toujours horrible parce que j'ai loupé un examen ?)? Demandez à vos proches pour voir s'ils sont d'accord!
- Consciemment stoppez et dites à la critique: "La ferme!" (ou "Lâches-moi!" etc.). Cet arrêt permet aux "bonnes" pensées de venir au premier plan.
- Déplacez la critique à l'extérieur et confrontez-la à un adversaire dans une "joute verbale". Comment ferait cet adversaire pour répondre à ces critiques?

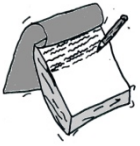
Attention! Essayez de ne pas supprimer les pensées négatives récurrentes (par ex, les reproches comme "Je suis nul!" "Perdant!") , car ça ne va que les encourager à revenir.

→ Questionnez vos pensées pour voir si elles sont justifiées ou distrayez-vous en faisant quelque chose d'agréable!



Objectifs d'apprentissage:

- L'estime de soi est un ensemble de plusieurs domaines de la vie. Donc ne regardez pas seulement les "étagères vides"!
- Ecoutez ce que vous dit votre "critique intérieure" mais ne la croyez pas et questionnez-la!
- Supprimer les pensées ne fonctionne pas, mais fait que les pensées négatives se développent et gagnent en puissance.



Exercices

Mise en perspective

Il peut aussi être utile de vous voir grâce au point de vue de quelqu'un d'autre; quels aspects positifs une autre personne pourrait découvrir sur vous?

(Référez-vous aussi à l'exercice de mise en perspective du programme de formation de la session « Etre empathique II »)

Quelles forces et caractéristiques positives d'autres pourraient-ils remarquer de vous ?

Programme d'entraînement

Sauter à la conclusion



Introduction

Souvent nous jugeons ou prenons une décision sans considérer (ou sans pouvoir prendre en compte) toutes les informations pertinentes.

Raisons/Avantages: gain de temps, donne un sentiment de sécurité, peut faire apparaître comme déterminé et compétent au regard des autres (“une mauvaise décision vaut mieux que de ne pas prendre de décision du tout”)

➤ **Désavantages:** risque de prendre des décisions erronées avec des conséquences potentiellement négatives...

Nous devrions trouver un compromis entre une décision trop hâtive et être trop précis (trop pointilleux). Il est important de toujours évaluer les conséquences.

Pourquoi faisons-nous cela ?

Beaucoup de personnes souffrant d'un trouble de personnalité borderline [*mais pas toutes*] ont tendance à tirer des conclusions sans preuve et à agir impulsivement.

- Cela peut amener à prendre de mauvaises décisions ou à agir de manière imprudente, ce qui sera vite regretté.
- Il est important de rechercher autant d'informations que possible et d'échanger votre point de vue avec d'autres, en particulier lorsque les décisions sont cruciales ou ont des conséquences importantes.

Exemple de situation:

Événement: Nicole reçoit un appel de l'enseignant de son fils qui demande à la rencontrer pour un entretien.

La conviction immédiate de Nicole: Mon fils a des problèmes à l'école, il a sûrement fait une bêtise et a eu des ennuis. J'ai échoué dans mon rôle de mère

Mais! Ce dont le professeur veut parler à Nicole n'est pas clair. Peut-être qu'il veut lui demander de l'aide pour la fête de la fin d'année scolaire.

Objectifs d'apprentissage



- Quand les jugements sont importants et impliquent des conséquences sérieuses, il est important de ne pas agir avec hâte, mais de rechercher des informations complémentaires ("jouer la sécurité").
- Echangez votre point de vue avec d'autres, en particulier lorsque les décisions sont cruciales ou ont des conséquences importantes.
- Cependant, pour les événements d'importance mineure, les décisions peuvent aussi être rapides (par ex., le parfum d'un yaourt, la sorte du gâteau, les numéros de la loterie...).
- L'erreur est humaine! Gardez à l'esprit qu'il est possible que vous ayez tort.

Exercice



Les décisions hâtives/actions/évaluations que j'ai eues (et peut-être regrettées). Quelles sont les évaluations et actions alternatives?
<i>Exemple: Votre partenaire ne vous a pas encore appelée. Evaluation rapide. Il ne m'aime plus et veut me quitter. Action: l'appeler en étant en colère, lui faire des reproches Autres explications: Il est occupé actuellement; il aimerait m'appeler mais a oublié son téléphone chez un ami.</i>

Programme d'entraînement

Humeur



Introduction

Une humeur dépressive peut avoir différents symptômes comme la tristesse, la peur du rejet, l'anxiété, troubles du sommeil, le retrait...

Mais!: Les modèles de pensées dépressives peuvent être modifiés par un entraînement intensif! Par exemple, la thérapie comportementale incluant entre autre la restructuration cognitive, peut être utile.

Cependant, ceci exige que ces exercices soient faits régulièrement et au cours d'une longue période de temps.

Pourquoi faisons-nous cela?

Beaucoup de personnes avec des problèmes de santé mentale [*mais pas toutes*] ont des distorsions de la pensée qui pourraient conduire à la dépression.

La dépression est un fardeau supplémentaire très fréquemment rencontré dans le trouble de la personnalité borderline!

Modèle de pensée dépressive:

1. Surgénéralisation:

Événement: Vous avez mal utilisé un mot étranger, vous ne comprenez pas un article dans le journal.

Surgénéralisation: "Je suis bête."

Évaluation plus appropriée: "Les autres ne comprennent pas toujours tout non plus. Est-ce que je suis toujours intéressé par cet article?"

A retenir! Personne n'est parfait. Si vous employez improprement un mot de temps en temps, cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas vous exprimer du tout. Chaque individu est complexe et nous avons tous nos forces et nos faiblesses

2. Abstraction sélective

Événement: Une amie ne vient pas à votre fête d'anniversaire

Évaluation sélective: "Je ne suis pas populaire."

Évaluation alternative: "Elle m'a manqué mais la fête était super et d'autres amis sont venus."

Attention! Il peut y avoir de nombreuses explications à une situation. Gardez en tête des événements/explications positives et ne cherchez pas “l’aiguille dans la botte de foin”.

3. Lecture négative des pensées

Ne vous laissez pas croire que votre perception négative de vous-même est automatiquement partagée par les autres!

Bien que vous vous considérez comme sans valeur, laid, nul, etc., d’autres ne le pensent pas nécessairement!

Donc! Il n’y a pas d’utilité à la “lecture des pensées”, car nous ne pouvons jamais être absolument certains de ce que pensent les autres de nous !

4. Comparaison avec les autres personnes

Nous nous comparons sans-cesse aux autres. Cependant, *la façon* dont nous nous comparons, *les termes* que nous utilisons pour nous comparer et *les personnes* à qui nous nous comparons font toute la différence!

Si vous ressortez toujours mal d’une comparaison, parce que l’idéal est hors de portée ou que la comparaison est injuste, votre estime personnelle en souffrira.

Donc!: Pour une évaluation des “biographies apparemment parfaites”, incluez *tous* les domaines de la vie! Questionnez vos idoles (voir exercices 2).

5. Perfection:

- Parfois nous avons des exigences extrêmement élevées envers nous-mêmes alors que nous acceptons beaucoup de chose des autres!
- Essayez de réduire les demandes exagérées sur vous-même et d’avoir des attentes plus justes.
- Pour ce faire, il peut être aidant de vous observer du point de vue de quelqu’un d’autre: *Seriez-vous aussi dur avec quelqu’un d’autre que vous l’êtes avec vous-même?*

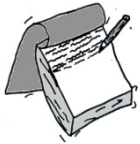


Objectifs d'apprentissage:

- Tout le monde fait des erreurs de temps en temps! → Ne pas tout généraliser à partir d'une imperfection!
- Il y a une différence entre ma propre perception de moi et la manière dont les autres me voient: Ce n'est pas parce que je me considère comme sans valeur, laid, nul, etc., que cela signifie que d'autres sont d'accord avec moi!
- Ne vous comparez pas trop aux autres (même les personnes “chanceuses” ont des faiblesses)! Personne n'est parfait!

Astuces pour améliorer l'humeur dépressive (cela fonctionne si utilisé avec assiduité):

- Chaque soir, écrivez ou pensez jusqu'à 5 choses positives sur votre journée. Ensuite, repassez ces choses dans votre esprit.
- Acceptez les compliments et écrivez-les afin que vous puissiez les utiliser comme ressources lorsque les temps sont durs !
- Pensez à des situations dans lesquelles vous vous êtes senti vraiment bon et essayez de vous les rappeler avec tous vos sens (vision, odorat, touché...), peut-être avec l'aide d'un album photo.
- Faites des choses que vous aimez réellement – de préférence avec d'autres personnes (par ex., aller au cinéma, aller dans un café).
- Entraînez-vous (au moins 20 minutes par jour) – mais ne vous poussez pas trop fort – par ex., aller faire une marche d'un bon pas ou faire du jogging. Ecoutez vos chansons (heureuses) préférées.



Exercice

Dans ce qui suit, nous vous demandons de faire quelques exercices comme lors de la dernière session. Cela devrait vous servir d'aide pour pouvoir le faire de manière systématique...

Surgénéralisation [veuillez trouver vos propres exemples]		
Evénement	Evaluation dépressive	Evaluation plus aidante
<i>J'ai oublié le rendez-vous chez le dentiste.</i>	<i>Je ne suis pas fiable.</i>	<i>La semaine a été très animée et j'étais généralement stressé. Ceci arrive aux autres aussi, je vais prendre un nouveau rendez-vous.</i>

Exercice: Questionnons nos idoles!



Pensez à une personne que vous admirez. Interrogez de manière critique la manière dont ils se présentent!

Par ex. *Que fait cette personne pour son apparence? Quelles sont les aspects que cette personne pourrait vous envier?*
