

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 amène différentes réactions?

Votre partenaire vous hurle dessus parce que vous avez oublié une petite corvée.

Quelles sont les différentes pensées qui peuvent apparaître en réaction?

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

Votre partenaire vous hurle dessus parce que vous avez oublié une petite corvée.

Pensées possibles

réponse /
pensées?

réponse /
pensées?

réponse /
pensées?

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

Votre partenaire vous hurle dessus parce que vous avez oublié une petite corvée.

Pensées possibles

“Bon sang! Je fais tout ici et maintenant je suis en train de me faire gronder pour une peccadille!”

“Hum, quelqu'un a eu une mauvaise journée. Je ne suis pas la cible réelle mais le bouc émissaire.”

“Je déçois vraiment tout le monde. Je ne vais jamais réussir à avoir une relation heureuse.”

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

Votre partenaire vous hurle dessus parce que vous avez oublié une petite corvée.

Pensées possibles

“Bon sang! Je fais tout ici et maintenant je suis en train de me faire gronder pour une peccadille!”

“Hum, quelqu'un a eu une mauvaise journée. Je ne suis pas la cible réelle mais le bouc émissaire.”

“Je déçois vraiment tout le monde. Je ne vais jamais réussir à avoir une relation heureuse.”

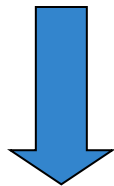
Quelles sont les émotions possibles en lien avec ces pensées?

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

Votre partenaire vous hurle dessus parce que vous avez oublié une petite corvée.

Pensées possibles

“Bon sang! Je fais tout ici et maintenant je suis en train de me faire gronder pour une peccadille!”



colère

“Hum, quelqu'un a eu une mauvaise journée. Je ne suis pas la cible réelle mais le bouc émissaire.”

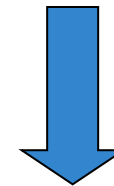


Emotions possibles



sérénité

“Je déçois vraiment tout le monde. Je ne vais jamais réussir à avoir une relation heureuse.”



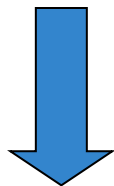
tristesse

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

Votre partenaire vous hurle dessus parce que vous avez oublié une petite corvée.

Pensées possibles

“Bon sang! Je fais tout ici et maintenant je suis en train de me faire gronder pour une peccadille!”



colère

“Hum, quelqu'un a eu une mauvaise journée. Je ne suis pas la cible réelle mais le bouc émissaire.”

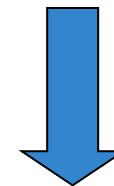


Emotions possibles



sérénité

“Je déçois vraiment tout le monde. Je ne vais jamais réussir à avoir une relation heureuse.”



tristesse

Quels sont les comportements qui peuvent apparaître dans chaque situation?

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

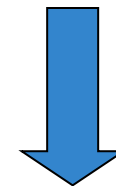
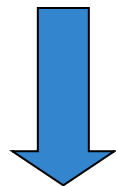
Votre partenaire vous hurle dessus parce que vous avez oublié une petite corvée.

Pensées possibles

“Bon sang! Je fais tout ici et maintenant je suis en train de me faire gronder pour une peccadille!”

“Hum, quelqu'un a eu une mauvaise journée. Je ne suis pas la cible réelle mais le bouc émissaire.”

“Je déçois vraiment tout le monde. Je ne vais jamais réussir à avoir une relation heureuse.”



Emotions possibles

colère

sérénité

tristesse

Hurlement, combat et insulte

rester calme,
demander quel est le problème.

pleurer et ruminer

Bienvenue au

Module d'entraînement: L'estime de soi

Qu'est-ce que l'estime de soi?



Qu'est-ce que l'estime de soi?

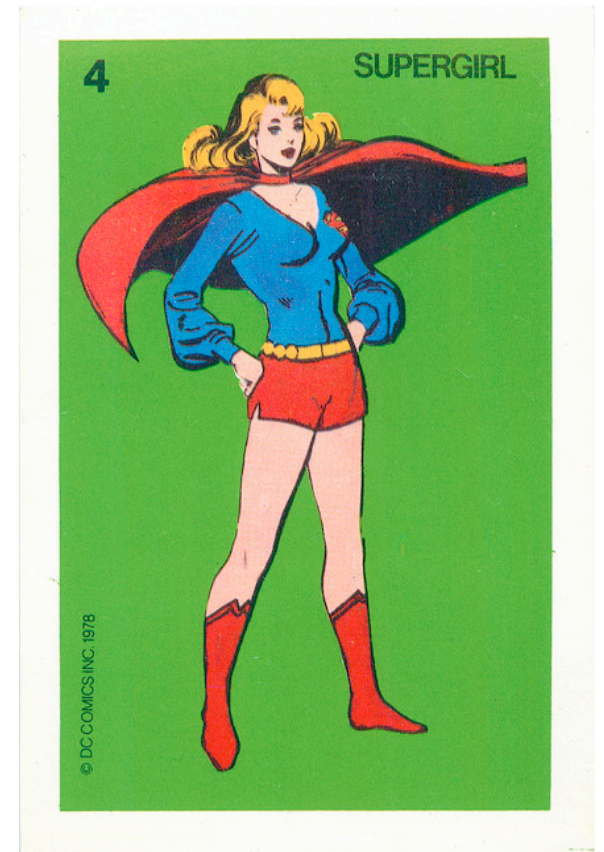
- = ce que les personnes se donnent comme valeur.
- Evaluation tout à fait subjective de soi-même
- Basé sur l'opinion qu'on a sur soi-même (→ modifiable)
- N'a pas nécessairement quelque chose à voir avec la façon dont les autres perçoivent la personne.



**Comment identifiez-vous une
personne qui a une bonne estime de
soi?**

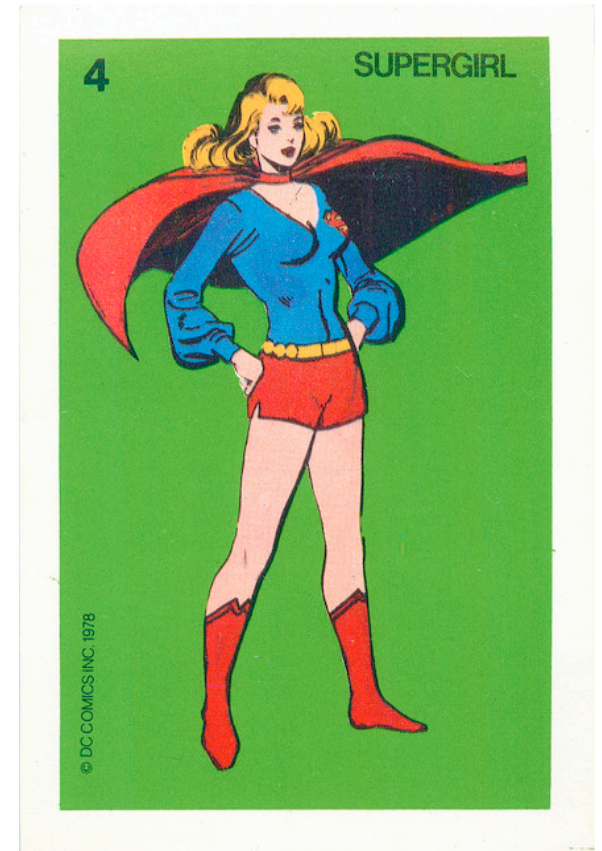
Caractéristiques directement visibles

- Voix: ???
- Expressions faciales: ???
- Posture: ???



Caractéristiques directement visibles

- Voix: claire, intensité sonore appropriée
- Expressions faciales: ???
- Posture: ???



Caractéristiques directement visibles

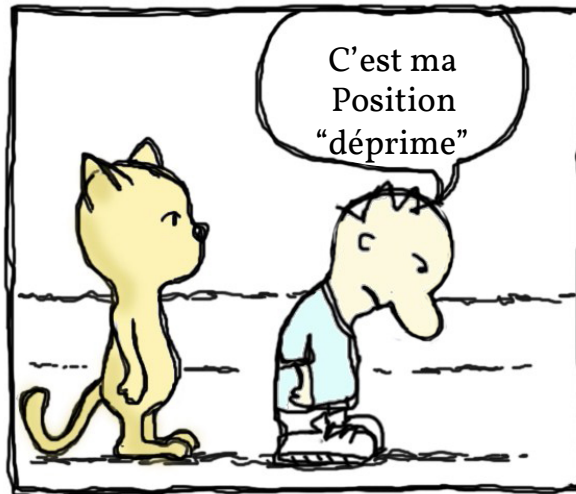
- Voix: claire, intensité sonore appropriée
- Expressions faciales: contact visuel
- Posture: ???



Caractéristiques directement visibles

- Voix: claire, intensité sonore appropriée
- Expressions faciales: contact visuel
- Posture: la personne se tient droite





Caractéristiques directement visibles

- Recherchez les caractéristiques visibles sur vous-même (posture, expressions faciales/gestes).

Caractéristiques directement visibles

- Recherchez les caractéristiques visibles sur vous-même (posture, expressions faciales/gestes).
- Observez vos pensées et sentiments lorsque par exemple, vous vous tenez droit debout.

Caractéristiques directement visibles

- Recherchez les caractéristiques visibles sur vous-même (posture, expressions faciales/gestes).
- Observez vos pensées et sentiments lorsque par exemple, vous vous tenez droit debout.
- Tentez une expérience: Vos sentiments changent-ils lorsque vous passez une journée entière à sourire...





Caractéristiques directement visibles

- L'expression faciale affecte l'émotion perçue:
 - Un visage heureux peut vous mettre de bonne humeur



Caractéristiques directement visibles

- L'expression faciale affecte l'émotion perçue:
 - Un visage heureux peut vous mettre de bonne humeur
- Etude (Strack et al., 1988): Il est demandé aux participants d'évaluer l'humour de caricatures, tandis que dans le même temps ils tiennent un stylo soit avec leurs lèvres ou leurs dents.



Caractéristiques directement visibles

- L'expression faciale affecte l'émotion perçue:
 - Un visage heureux peut vous mettre de bonne humeur
- Etude (Strack et al., 1988): Il est demandé aux participants d'évaluer l'humour de caricatures, tandis que dans le même temps ils tiennent un stylo soit avec leurs lèvres ou leurs dents.
 - Ils ont évalué les dessins comme plus drôles lorsqu'ils tenaient le stylo entre leurs dents: les sujets devaient sourire (inconsciemment) pour tenir le stylo.

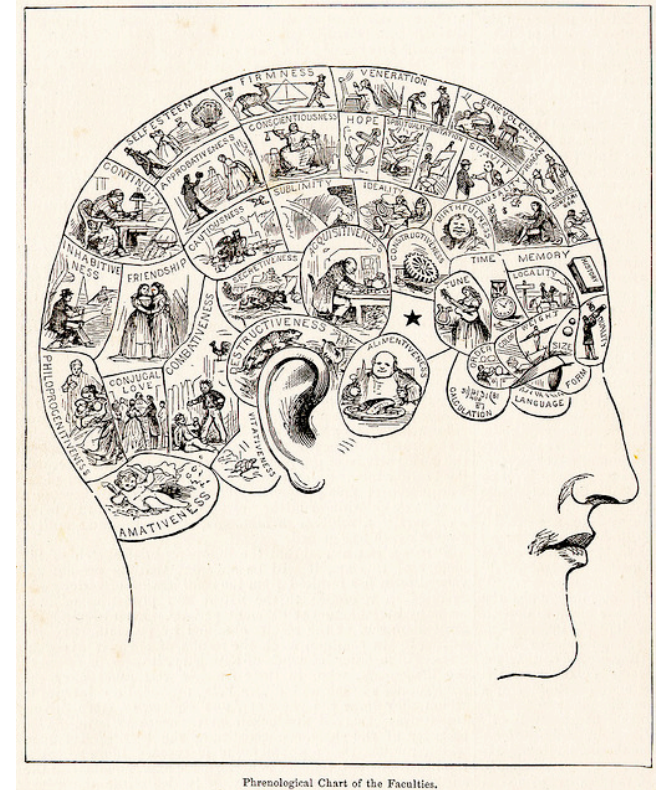


Caractéristiques directement visibles

- L'expression faciale affecte l'émotion perçue:
 - Un visage heureux peut vous mettre de bonne humeur
- Etude (Strack et al., 1988): Il est demandé aux participants d'évaluer l'humour de caricatures, tandis que dans le même temps ils tiennent un stylo soit avec leurs lèvres ou leurs dents.
 - Ils ont évalué les dessins comme plus drôles lorsqu'ils tenaient le stylo entre leurs dents: les sujets devaient sourire (inconsciemment) pour tenir le stylo.
- Les personnes qui froncent les sourcils ont tendance à trouver les choses moins drôles. Les personnes atteintes de dépression ont souvent le muscle responsable de la ride du "lion" tendu (au niveau du front); dès que la dépression cesse, leur muscle du front se détend.

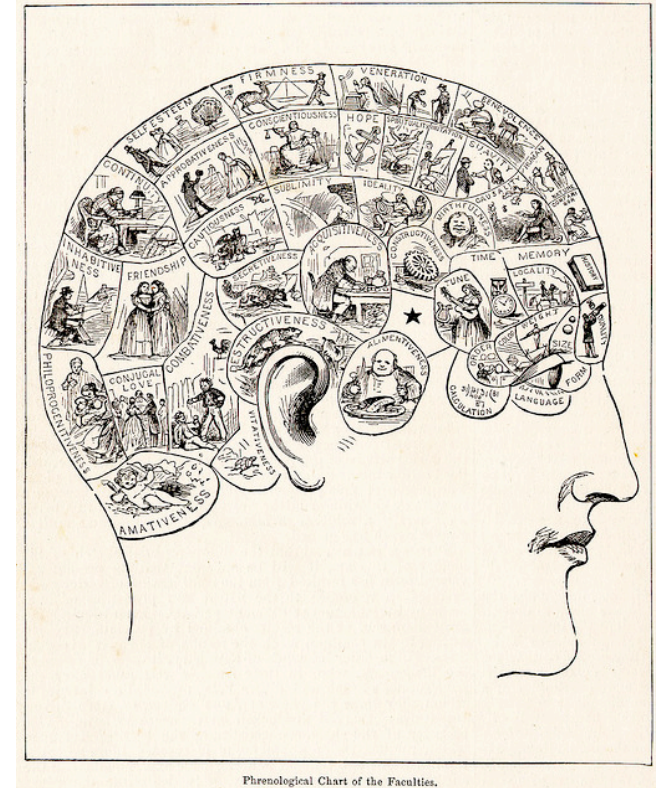
Caractéristiques non directement visibles

???



Caractéristiques non directement visibles


- 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





Estime de soi et attitude envers vous-même et les autres

	Très haute	Moyenne	Très faible
Attitude envers vos forces/ faiblesses	???	???	???
Attitude envers les autres	???	???	???




Estime de soi et attitude envers vous-même et les autres

	Très haute	Moyenne	Très faible
Attitude envers vos forces/ faiblesses	<p><u>Unilatérale:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trop insister sur les points forts, ignorer les faiblesses • pas d'autocritique • danger d'avoir un égo surdimensionné 	???	???
Attitude envers les autres		???	???

Estime de soi et attitude envers vous-même et les autres

	Très haute	Moyenne	Très faible
Attitude envers vos forces/ faiblesses	<p><u>Unilatérale:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trop insister sur les points forts, ignorer les faiblesses • pas d'autocritique • danger d'avoir un égo surdimensionné 	???	<p><u>Unilatérale:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trop mettre l'accent sur les faiblesses, ignorer les points forts • douter de soi, se rabaisser
Attitude envers les autres		???	

Estime de soi et attitude envers vous-même et les autres

	Très haute	Moyenne	Très faible
Attitude envers vos forces/ faiblesses	<p><u>Unilatérale:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Trop insister sur les points forts, ignorer les faiblesses• pas d'autocritique• danger d'avoir un égo surdimensionné	<p><u>Équilibré:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Reconnaître autant ses forces que ses faiblesses• Utiliser autant l'autocritique que l'autolouange	<p><u>Unilatérale:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Trop mettre l'accent sur les faiblesses, ignorer les points forts• douter de soi, se rabaisser
Attitude envers les autres			

Pourquoi faisons nous cela?

Beaucoup de personne avec une TPB [mais pas toutes!] ont une faible estime d'elles-mêmes et une disposition à « s'auto-dévaluer ».



Sources d'estime de soi

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- Personne n'a un niveau fixe d'estime de soi; il peut varier selon les différents domaines de la vie.



Sources d'estime de soi

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- Personne n'a un niveau fixe d'estime de soi; il peut varier selon les différents domaines de la vie.
- Cela dépend de si on ne voit que nos défauts (les étagères vides) ou aussi nos forces et nos capacités (étagères remplies).



Les personnes avec une faible estime de soi...

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... ont tendance à toujours regarder le “plateau” vide (nul)



Les personnes avec une faible estime de soi...

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... ont tendance à toujours regarder le “plateau” vide (nul)
- ... ont de la peine à différencier le comportement et la personne (quelque chose ne fonctionne pas = nul)



Ne rien oublier...

Potreck-Rose & Jacob, 2008



Bonne écoute, n'oublie presque jamais les anniversaire, aime être là pour les autres; loyal...

Appris la "mauvaise" profession; l'entreprise a fait faillite; actuellement au chômage...

Satisfait de la hauteur du corps, des mains, mécontent du poids...

N'arrive pas à attraper les balles; ne peut pas les lancer très loin; aime danser...

Don pour la décoration; aime cuisiner pour les autres...

Membre régulier de la chorale; bon sens du rythme...

Quel plateau n'avez-vous pas regardé depuis longtemps?

Potreck-Rose & Jacob, 2008

???

relations

???

???

travail

sports

???

temps libre

???

apparence

hobby

???

“La critique intérieure”

???



“La critique intérieure”

= autocritique constante

Exemples:???



“La critique intérieure”

= autocritique constante

Exemples:

- “Vous n’avez pas l’air terrible aujourd’hui, une fois de plus!”
- “Personne ne vous aime vraiment.”
- “Parce que vous avez amené votre fille en retard à l’école, vous êtes une mauvaise mère.”
- “Parce que vous n’avez pas réussi à maintenir votre dernière relation, vous allez toujours rester seule.”
- “Vous faites une erreur au travail; vous êtes nulle.”
- “Vous n’êtes pas digne d’amour.”



“La critique intérieure”

= autocritique constante

Exemples:

- “Vous n’avez pas l’air terrible aujourd’hui, une fois de plus!”
- “Personne ne vous aime vraiment.”
- “Parce que vous avez amené votre fille en retard à l’école, vous êtes une mauvaise mère.”
- “Parce que vous n’avez pas réussi à maintenir votre dernière relation, vous allez toujours rester seule.”
- “Vous faites une erreur au travail; vous êtes nulle.”
- “Vous n’êtes pas digne d’amour.”

→ *Vous êtes souvent votre pire ennemi!*



“La critique intérieure”

- Fonction de l'autocritique: ???



“La critique intérieure”

- Fonction de l'autocritique: Plus nous nous critiquons sévèrement, moins nous laissons de possibilités aux autres de le faire.



“La critique intérieure”

- Fonction de l'autocritique: Plus nous nous critiquons sévèrement, moins nous laissons de possibilités aux autres de le faire.
- 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!



La pensée en tout ou rien

Le jeu des 100 centimes

Imaginez que vous jouez à un jeu. Selon les règles, vous n'êtes une personne de valeur que si vous avez exactement 100 centimes sur vous. S'il vous manque un seul centime, vous êtes un être humain inférieur et sans valeur.

La pensée en tout ou rien

Le jeu des 100 centimes

Imaginez que vous jouez à un jeu. Selon les règles, vous n'êtes une personne de valeur que si vous avez exactement 100 centimes sur vous. S'il vous manque un seul centime, vous êtes un être humain inférieur et sans valeur.

Quelles sont les conséquences d'un tel jeu? Comment allez-vous vous comporter?

La pensée en tout ou rien

Le jeu des 100 centimes

Imaginez que vous jouez à un jeu. Selon les règles, vous n'êtes une personne de valeur que si vous avez exactement 100 centimes sur vous. S'il vous manque un seul centime, vous êtes un être humain inférieur et sans valeur.

Quelles sont les conséquences d'un tel jeu? Comment allez-vous vous comporter?

- Vous devenez obsédé à l'idée de toujours avoir 100 centimes sur vous.
- Si vous avez moins de 100 centimes sur vous, vous vous sentez sans valeur.
- Même si vous avez les 100 centimes, vous ne pouvez pas vous détendre, parce que vous avez toujours peur de perdre un centime.

La pensée en tout ou rien

Le jeu des 100 centimes

Les 100 centimes représentent ce que vous exigez de vous-même:

- Si quelque chose n'est pas parfait (vous avez moins de 100 centimes) vous vous sentez inutile, sans valeur et nul.
- Si c'est réussi, vous avez peur d'échouer la prochaine fois.

→ Cette pensée en “tout ou rien” contrôle entièrement vos sentiments et votre comportement!

“La critique intérieure”

Comment est-ce que je peux faire avec?

- I. Observez ce que dit la critique intérieure, et mettez en doute ses déclarations!
Est-ce que ça correspond à des faits? Demandez à vos proches pour voir s'ils sont d'accord!



“La critique intérieure”

Comment est-ce que je peux faire avec?

1. Observez ce que dit la critique intérieure, et mettez en doute ses déclarations!
Est-ce que ça correspond à des faits? Demandez à vos proches pour voir s'ils sont d'accord!
2. Consciemment stoppez et dites à la critique: “La ferme!” (ou “Lâches-moi!” etc.). Cet arrêt permet aux “bonnes” pensées de venir au premier plan.



“La critique intérieure”

Comment est-ce que je peux faire avec?

1. Observez ce que dit la critique intérieure, et mettez en doute ses déclarations!
Est-ce que ça correspond à des faits? Demandez à vos proches pour voir s'ils sont d'accord!
2. Consciemment stoppez et dites à la critique: “La ferme!” (ou “Lâches-moi!” etc.). Cet arrêt permet aux “bonnes” pensées de venir au premier plan.
3. 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?



**Est-ce que la suppression des pensées
négatives aide ???**

Essayez!

**Ne pensez pas à un éléphant pendant la
prochaine minute!**

La suppression des pensées négatives Est-ce que ça fonctionne? Non!



- La plupart d'entre vous a probablement tout de suite pensé à un éléphant et/ou à quelque chose qui a à voir avec un éléphant (par ex., zoo, safari, Afrique, etc.)

La suppression des pensées négatives Est-ce que ça fonctionne? Non!



- La plupart d'entre vous a probablement tout de suite pensé à un éléphant et/ou à quelque chose qui a à voir avec un éléphant (par ex., zoo, safari, Afrique, etc.)
- Cet effet est renforcé si vous essayez délibérément de supprimer la pensée qui vous bouleverse, telle qu'un auto-reproche ("nul" etc.).
- Ces pensées peuvent parfois devenir si fortes et vives qu'elles semblent étrangères, comme étant les pensées de quelqu'un d'autre.

La suppression des pensées négatives

Qu'est-ce qui pourrait être plus aidant?

Événement	Evaluation problématique
Vous avez des pensées négatives (par ex., "Tu es un raté," "Nullité," "Mais t'es bête!") de manière récurrente.	"Je ne dois pas penser à ce genre de pensée!" ou "Stop c'est bon!" ... mais ça ne fonctionne pas!



Autres manières?

La suppression des pensées négatives

Qu'est-ce qui pourrait être plus aidant?

Événement	Evaluation problématique
Vous avez des pensées négatives (par ex., “Tu es un raté,” “Nullité,” “Mais t’es bête!”) de manière récurrente.	“Je ne dois pas penser à ce genre de pensée!” ou “Stop c’est bon!” ... mais ça ne fonctionne pas!



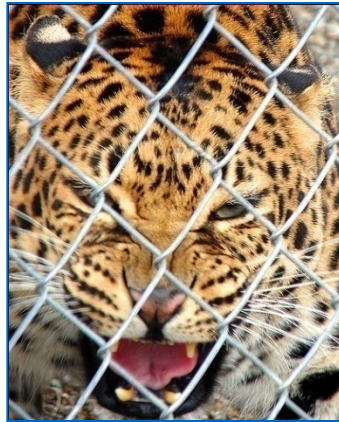
Autres manières?

- Questionnez vos pensées pour voir si elles sont justifiées.
- Vous distraire en faisant quelque chose d'agréable!

Au lieu de cela: Chercher la distance intérieure...

Lorsque vous êtes submergé par de fortes pensées négatives, ne cherchez pas à les supprimer activement (ça ne ferait que les encourager). Au lieu de cela, observez les événements intérieurs sans intervenir.

→ Comme le visiteur d'un zoo qui observe un animal dangereux à partir d'une distance de sécurité.



Ces pensées vont se calmer quasi automatiquement!

Est-ce que les pensées sont contrôlables?

Est-ce que les pensées sont contrôlables?

La plupart de nos pensées sont contrôlables, mais il est important de les laisser vivre par elles-mêmes.

Exemples: ???



Est-ce que les pensées sont contrôlables?

La plupart de nos pensées sont contrôlables, mais il est important de les laisser vivre par elles-mêmes.

Exemples:

Positifs: Inspirations soudaines; utilisation d'un mot étranger que vous ne saviez pas posséder dans votre vocabulaire.



Est-ce que les pensées sont contrôlables?

La plupart de nos pensées sont contrôlables, mais il est important de les laisser vivre par elles-mêmes.

Exemples:

Positifs: Inspirations soudaines; utilisation d'un mot étranger que vous ne saviez pas posséder dans votre vocabulaire.

Négatifs: “Blancs” pendant les examens; “lapsus freudien” (par ex., dire “félicitations” au lieu de “condoléances” à un service funèbre).



Est-ce que les pensées sont contrôlables?

La plupart de nos pensées sont contrôlables, mais il est important de les laisser vivre par elles-mêmes.

Exemples:

Positifs: Inspirations soudaines; utilisation d'un mot étranger que vous ne saviez pas posséder dans votre vocabulaire.

Négatifs: “Blancs” pendant les examens; “lapsus freudien” (par ex., dire “félicitations” au lieu de “condoléances” à un service funèbre).

Normal: Lapsus; lorsque vous essayez d'être parfait, des erreurs se glissent souvent dans vos phrases.



- Module d'Estime de Soi -
Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Module d'Estime de Soi -
Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- L'estime de soi est un ensemble de plusieurs domaines de la vie.
 - Ne regardez pas seulement les “étagères vides”.

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- L'estime de soi est un ensemble de plusieurs domaines de la vie.
 - Ne regardez pas seulement les “étagères vides”.
- Ecoutez ce que vous dit votre “critique intérieure” mais ne la croyez pas et questionnez-la!

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- L'estime de soi est un ensemble de plusieurs domaines de la vie.
 - 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.

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 CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Description/Kurzbeschreibung
Images_of_Money	flickr	European Money	CC	Argent/ Money/ Geldschein
andertoons	flickr	Superman Card Game by Whitman (1978) – Superboy	CC	Carte Superman/ Superman Card / Superman Karte
andertoons	flickr	Superman Card Game by Whitman (1978) – Supergirl	CC	Carte Supergirl/ Supergirl Card / Supergirl Karte
Dawn Huczek	flickr	who says squirrels dont smile	CC	Écureuil souriant/ Smiling squirrel / Lachendes Eichhörnchen
ankaatje	flickr	Untitled	CC	
	flickr			Smiley
shawnchin	flickr	self portrait	CC	
Clemens Burkert	flickr	Regal	CC	Pierre/Shelf / Regal
Lisa Schilling		Der innere Kritiker		Homme dans la tête/Man in the head / Mann im Kopf
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Eléphant/ Elephant / Elefant
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Le clown effrayant/ Fear of clowns/Angst vor Clown
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Tigre/ Tiger
Ell brown	flickr	South Walsham Inner Broad - Boat steering wheel - on board Primrose	CC	Barra de navigation/Steuerrad

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
jeffmcneil	flickr	Weightlifting Mouse	CC	Weightlifting Mouse / Gewichtheber-Maus
Friedrich Althausen	http:// friedrichalthause n.de/? page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Vollkorn-Schrift