

Bienvenue

**Programme d'entraînement
métacognitif pour la dépression
(D-MCT)**

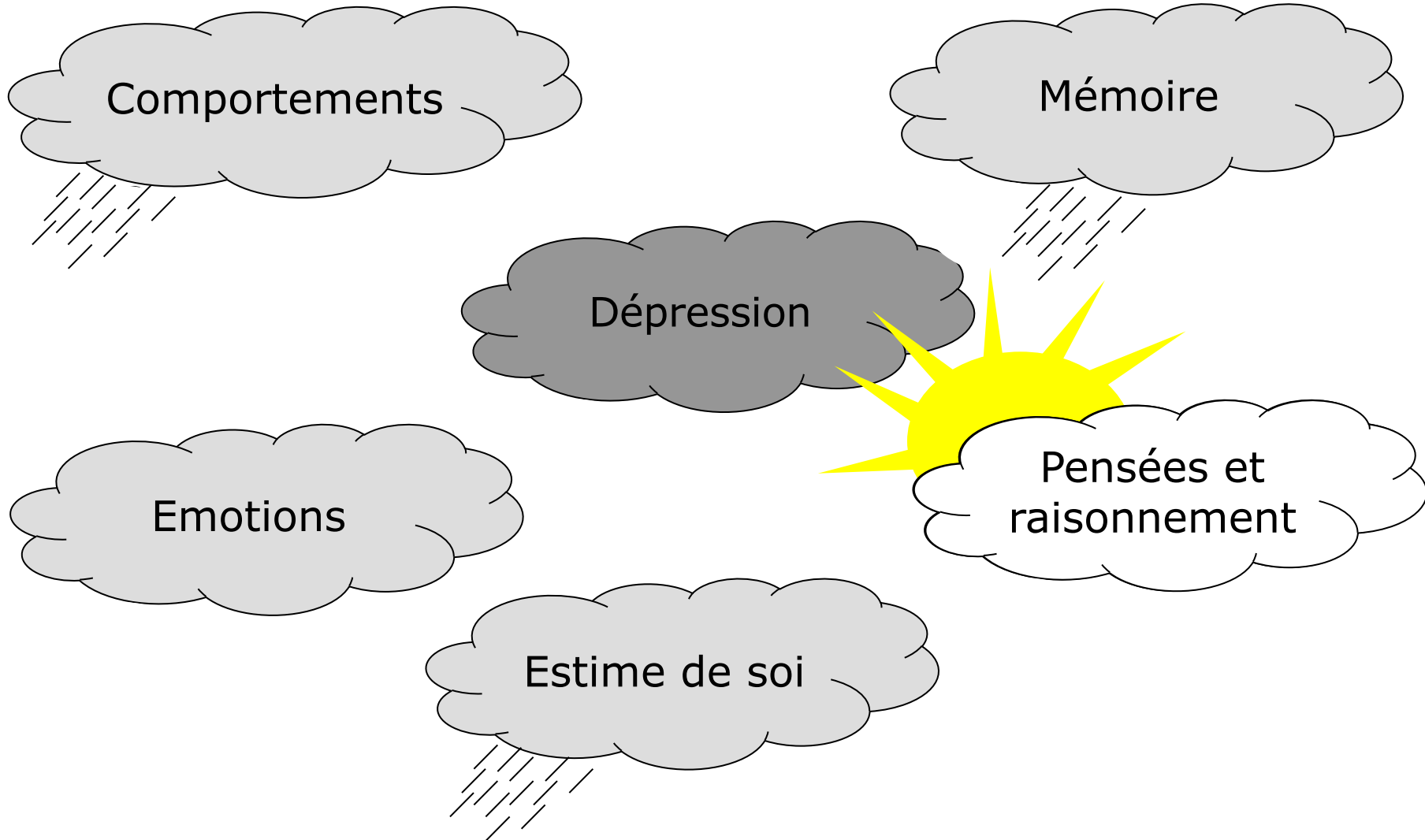
01/18

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Dubreucq;
ljelinek@uke.de

D-MCT : prendre de la hauteur



Thème du jour



D-MCT Thème :



Pensées et Raisonnement 4

Comment la pensée et le raisonnement peuvent être en lien avec la dépression ?

- Beaucoup de personnes, durant un épisode dépressif, traitent l'information différemment.

Comment la pensée et le raisonnement peuvent être en lien avec la dépression ?

- Beaucoup de personnes, durant un épisode dépressif, traitent l'information différemment.
- Cette manière de penser n'est pas toujours fondée sur la réalité ou tend à être partielle (par exemple : ne prêter attention qu'à ses erreurs ou aux événements négatifs d'une situation, relation, etc.).

Comment la pensée et le raisonnement peuvent être en lien avec la dépression ?

- Beaucoup de personnes, durant un épisode dépressif, traitent l'information différemment.
- Cette manière de penser n'est pas toujours fondée sur la réalité ou tend à être partielle (par exemple : ne prêter attention qu'à ses erreurs ou aux événements négatifs d'une situation, relation, etc.).
- On parle alors de pensées déformées ou **distorsions cognitives**, qui peuvent contribuer au développement ou au maintien de la dépression.

Conclusions hâtives

Conclusions hâtives

Conclusions hâtives =

Prendre des décisions à partir de peu d'éléments.

Conclusions hâtives et dépression

adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

Conclusions hâtives et dépression

adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Faire des **interprétations négatives** en l'absence de faits avérés.

Conclusions hâtives et dépression

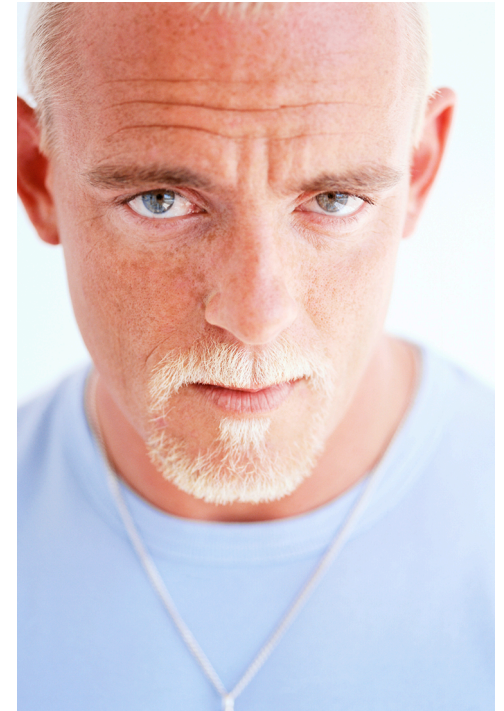
adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Faire des **interprétations négatives** en l'absence de faits avérés.
- Les stratégies de pensées typiques dans la dépression sont :
 1. La lecture des pensées d'autrui et
 2. Les erreurs de voyance.

Conclusions hâtives et dépression

adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Lecture des pensées d'autrui :

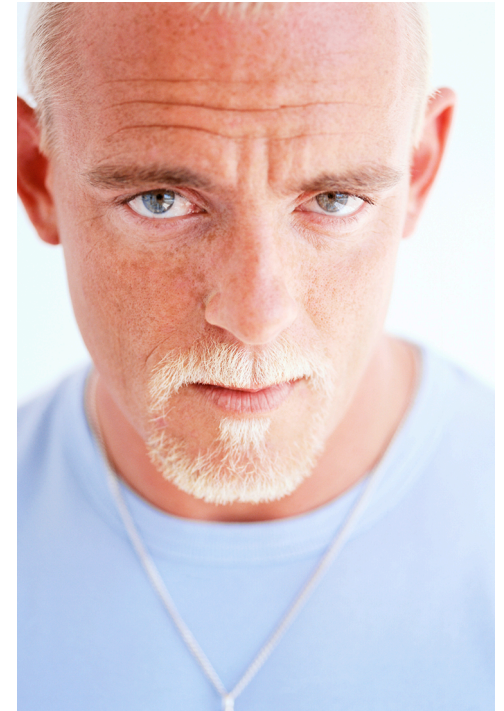


Conclusions hâtives et dépression

adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Lecture des pensées d'autrui :

- « Lire les pensées » des gens et supposer que ce sont des pensées négatives.

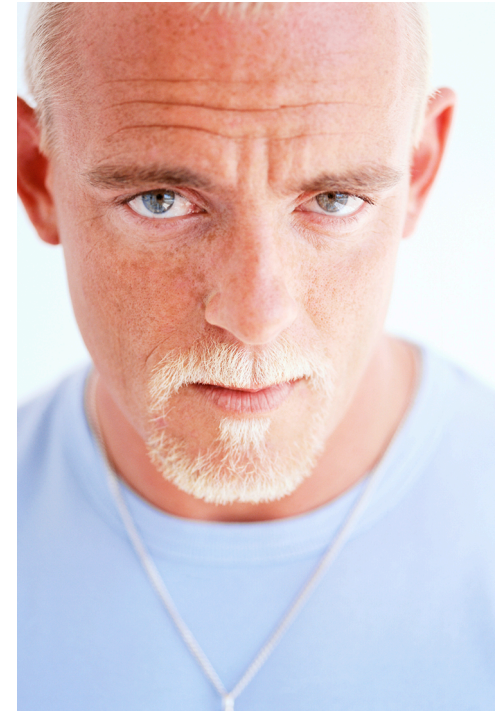


Conclusions hâtives et dépression

adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Lecture des pensées d'autrui :

- « Lire les pensées » des gens et supposer que ce sont des pensées négatives.
- Penser que quelqu'un vous désapprouve, sans vérifier cette pensée.

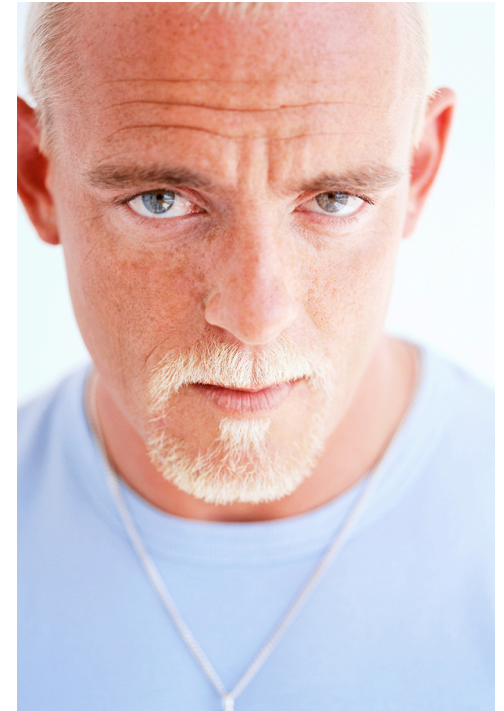


Conclusions hâtives et dépression

adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Lecture des pensées d'autrui :

- « Lire les pensées » des gens et supposer que ce sont des pensées négatives.
- Penser que quelqu'un vous désapprouve, sans vérifier cette pensée.



Est-ce que cela vous parle ?



Lecture des pensées d'autrui

Pensées plus utiles ?

Évènement	Pensées négatives supposées	Pensées positives ou neutres supposées
Un groupe de personnes rigole. Vous les observez.	???	???



Lecture des pensées d'autrui

Pensées plus utiles ?

Évènement	Pensées négatives supposées	Pensées positives ou neutres supposées
Un groupe de personnes rigole. Vous les observez.	« Ils se moquent de moi, parce qu'ils ne m'aiment pas. »	???



Lecture des pensées d'autrui

Pensées plus utiles ?

Évènement	Pensées négatives supposées	Pensées positives ou neutres supposées
Un groupe de personnes rigole. Vous les observez.	« Ils se moquent de moi, parce qu'ils ne m'aiment pas. »	« Ils parlent de quelque chose de drôle », « ils sont contents de me voir. »



Conclusions hâtives : Lecture des pensées d'autrui

OU : « attribuer » ses propres pensées aux autres, c'est-à-dire penser que les autres pensent comme moi.



Conclusions hâtives : Lecture des pensées d'autrui

OU : « attribuer » ses propres pensées aux autres, c'est-à-dire penser que les autres pensent comme moi.

Il existe une différence entre la façon dont je me perçois et celle dont les autres me voient !



Conclusions hâtives : Lecture des pensées d'autrui

OU : « attribuer » ses propres pensées aux autres, c'est-à-dire penser que les autres pensent comme moi.

Il existe une différence entre la façon dont je me perçois et celle dont les autres me voient !

- Même si je me sens inutile, laid(e), etc., les autres ne me perçoivent pas forcément de la même manière.



Conclusions hâtives : Lecture des pensées d'autrui

- Est-il utile d'essayer de lire les pensées des autres ?



Conclusions hâtives : Lecture des pensées d'autrui

- Est-il utile d'essayer de lire les pensées des autres ?
 - Avantages ? Dangers ?



Conclusions hâtives : Lecture des pensées d'autrui

- Est-il utile d'essayer de lire les pensées des autres ?
 - Avantages ? Dangers ?
 - Si nous avons raison, nous pouvons ajuster notre comportement si nécessaire (c'est-à-dire rester loin des personnes *néfastes*). Toutefois, quand on a tort, cela peut provoquer de l'inquiétude et du stress inutile.



Conclusions hâtives : Lecture des pensées d'autrui

- Est-il utile d'essayer de lire les pensées des autres ?
 - Avantages ? Dangers ?
 - Si nous avons raison, nous pouvons ajuster notre comportement si nécessaire (c'est-à-dire rester loin des personnes *néfastes*). Toutefois, quand on a tort, cela peut provoquer de l'inquiétude et du stress inutile.
- Peut-on connaître les pensées des autres ?



Conclusions hâtives : Lecture des pensées d'autrui

- Est-il utile d'essayer de lire les pensées des autres ?
 - Avantages ? Dangers ?
 - Si nous avons raison, nous pouvons ajuster notre comportement si nécessaire (c'est-à-dire rester loin des personnes *néfastes*). Toutefois, quand on a tort, cela peut provoquer de l'inquiétude et du stress inutile.
- Peut-on connaître les pensées des autres ?
 - Quand je connais très bien quelqu'un, la probabilité est forte. Toutefois, je ne peux jamais être sûr(e) à 100 % de ce que l'autre pense.

Exercice: Que pense l'artiste ?

Exercice: Que pense l'artiste ?

- Essayez de choisir le titre correct de ces peintures classiques et d'exclure les titres incorrects.
- Discutez des raisons *pour et contre* des titres suggérés.
- Faites attention aux détails du tableau qui ne vont pas avec les titres possibles.



- a. Lassitude du monde
- b. En souvenir des morts
- c. Deux hommes contemplant la Lune
- d. L'éclipse solaire



- a. Lassitude du monde
- b. En souvenir des morts
- c. Deux hommes contemplent la Lune
(Caspar David Friedrich, 1819)
- d. L'éclipse solaire



- a. L'empoisonneur de Salamanque
- b. Le porteur d'eau de Séville
- c. Dégustation de vin à Malaga
- d. L'alcoolique de Madrid



- a. L'empoisonneur de Salamanque
- b. Le porteur d'eau de Séville
(Diego Velázquez, 1623)
- c. Dégustation de vin à Malaga
- d. L'alcoolique de Madrid



- a. Le pédicure
- b. La fille
désespérée
- c. L'amputation
- d. Gangrène





- a. Le pédicure (Edgar Degas, 1873)
- b. La fille désespérée
- c. L'amputation
- d. Gangrène





- a. Message de la Mort
- b. Une Visite
- c. La bibliothèque du grand-père
- d. Savoirs éternels





- a. Message de la Mort
- b. Une Visite
(Carl Spitzweg, 1849)
- c. La bibliothèque du grand-père
- d. Savoirs éternels



Conclusions hâtives et dépression

adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

2. Les erreurs de voyance :



Conclusions hâtives et dépression

adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

2. Les erreurs de voyance :

Prévoir que les choses vont mal se passer – faire des prédictions *lugubres* ou catastrophiques.



Conclusions hâtives et dépression

adapté de Beck et al., 1979; Burns, 1989

2. Les erreurs de voyance :

Prévoir que les choses vont mal se passer – faire des prédictions *lugubres* ou catastrophiques.

Est-ce que cela vous parle ?





Catastrophisme

Situation: vous allez faire les magasins. Vous avez la pensée « Je pourrais tomber ».



Catastrophisme

Situation: vous allez faire les magasins. Vous avez la pensée « Je pourrais tomber ».

Catastrophisme :

- « Je pourrais tomber et ma tête pourrait heurter le sol. »
- « Je pourrais heurter un caillou. »
- « Je pourrais tomber dans les pommes. »
- « Personne ne me trouvera. »

Prédictions alternatives ?

-
-
-
-



Catastrophisme

Situation: vous allez faire les magasins. Vous avez la pensée « Je pourrais tomber ».

Catastrophisme :

- « Je pourrais tomber et ma tête pourrait heurter le sol. »
- « Je pourrais heurter un caillou. »
- « Je pourrais tomber dans les pommes. »
- « Personne ne me trouvera. »

Prédictions alternatives ?

- « Je pourrais trébucher et atterrir sur les fesses. »
-
-
-



Catastrophisme

Situation: vous allez faire les magasins. Vous avez la pensée « Je pourrais tomber ».

Catastrophisme :

- « Je pourrais tomber et ma tête pourrait heurter le sol. »
- « Je pourrais heurter un caillou. »
- « Je pourrais tomber dans les pommes. »
- « Personne ne me trouvera. »

Prédictions alternatives ?

- « Je pourrais trébucher et atterrir sur les fesses. »
- « Je pourrais me cogner la tête. »
-
-



Catastrophisme

Situation: vous allez faire les magasins. Vous avez la pensée « Je pourrais tomber ».

Catastrophisme :

- « Je pourrais tomber et ma tête pourrait heurter le sol. »
- « Je pourrais heurter un caillou. »
- « Je pourrais tomber dans les pommes. »
- « Personne ne me trouvera. »

Prédictions alternatives ?

- « Je pourrais trébucher et atterrir sur les fesses. »
- « Je pourrais me cogner la tête. »
- « Je pourrais être étourdi(e) pendant quelques minutes. »
-



Catastrophisme

Situation: vous allez faire les magasins. Vous avez la pensée « Je pourrais tomber ».

Catastrophisme :

- « Je pourrais tomber et ma tête pourrait heurter le sol. »
- « Je pourrais heurter un caillou. »
- « Je pourrais tomber dans les pommes. »
- « Personne ne me trouvera. »

Prédictions alternatives ?

- « Je pourrais trébucher et atterrir sur les fesses. »
- « Je pourrais me cogner la tête. »
- « Je pourrais être étourdi(e) pendant quelques minutes. »
- « Je pourrais me lever ou appeler à l'aide. »



Catastrophisme

Situation: vous allez faire les magasins. Vous avez la pensée « Je pourrais tomber ».

Catastrophisme :

- « Je pourrais tomber et ma tête pourrait heurter le sol. »
- « Je pourrais heurter un caillou. »
- « Je pourrais tomber dans les pommes. »
- « Personne ne me trouvera. »

Prédictions alternatives ?

- « Je pourrais trébucher et atterrir sur les fesses. »
- « Je pourrais me cogner la tête. »
- « Je pourrais être étourdi(e) pendant quelques minutes. »
- « Je pourrais me lever ou appeler à l'aide. »

Toutes ces pensées, peuvent nous dissuader d'agir !



Conséquences possibles

Avec ces pensées, vous augmentez tellement vos attentes négatives qu'elles en deviennent vraies (*prophétie auto-réalisatrice*). Exemple: quand vous vous dites, avant de commencer un projet, que vous n'allez jamais le rendre à temps.



Conséquences possibles

Avec ces pensées, vous augmentez tellement vos attentes négatives qu'elles en deviennent vraies (*prophétie auto-réalisatrice*). Exemple: quand vous vous dites, avant de commencer un projet, que vous n'allez jamais le rendre à temps.

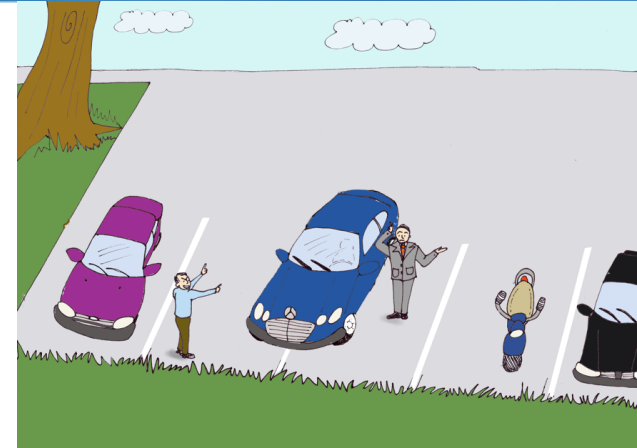
Après-coup, vous vous dites que vous saviez déjà que vous ne pouviez de toute façon pas le rendre à temps (*biais de confirmation*).

Exercice

Exercice

- Vous allez voir trois images qui constituent une histoire. Chaque image peut avoir différentes explications.
- Les images vont vous être montrées dans l'ordre inverse (c'est-à-dire de la dernière à la première).
- Après chaque image, vous évalueriez la probabilité/plausibilité de chaque explication et vous en discuterez avec le groupe !

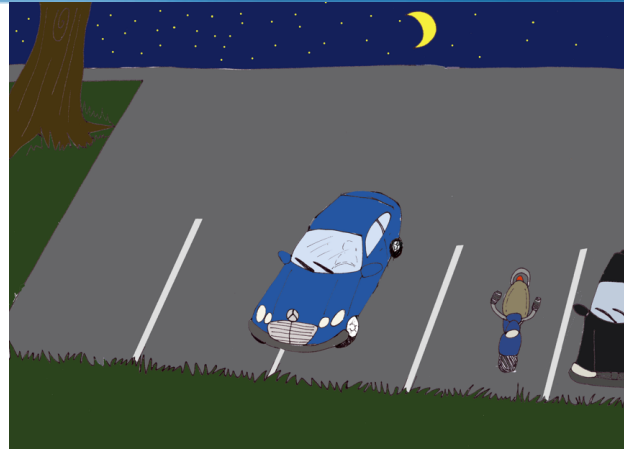
S'il vous plaît, évaluez les réponses possibles



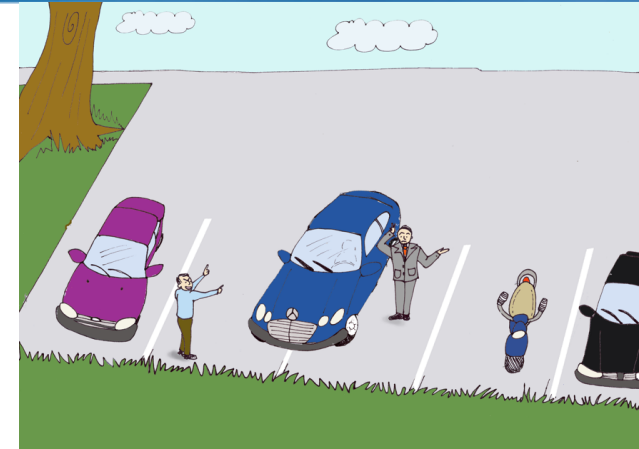
3

- (1) Les hommes se battent pour une place de parking à l'ombre.
- (2) L'homme fait remarquer à l'autre qu'il utilise deux places de parking avec sa voiture.
- (3) Le conducteur de la Mercedes bleue est injustement critiqué.
- (4) Les deux hommes ont un désaccord sur la vente d'une voiture.

Evaluez à nouveau les possibilités



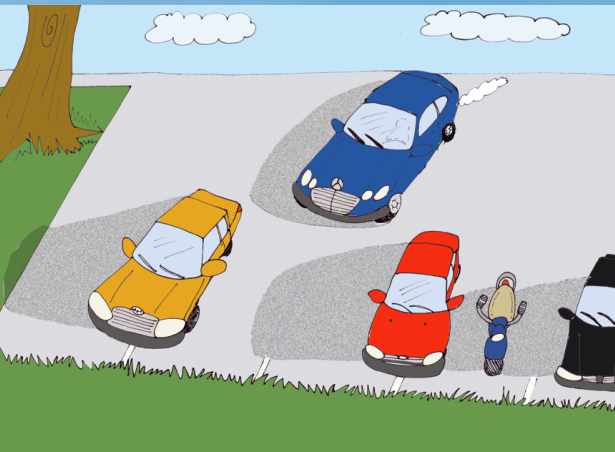
2



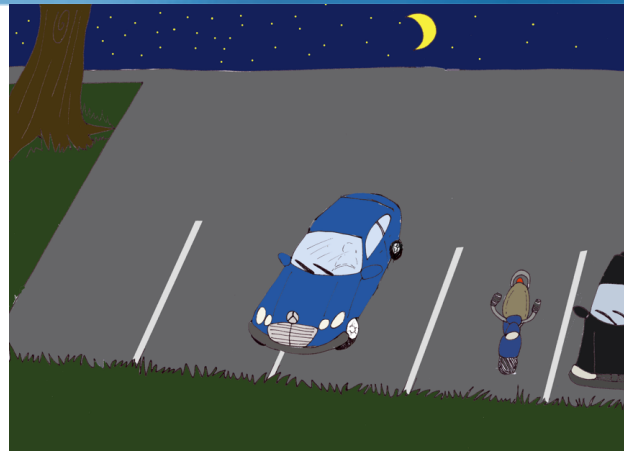
3

- (1) Les hommes se battent pour une place de parking à l'ombre.
- (2) L'homme fait remarquer à l'autre qu'il utilise deux places de parking avec sa voiture.
- (3) Le conducteur de la Mercedes bleue est injustement critiqué.
- (4) Les deux hommes ont un désaccord sur la vente d'une voiture.

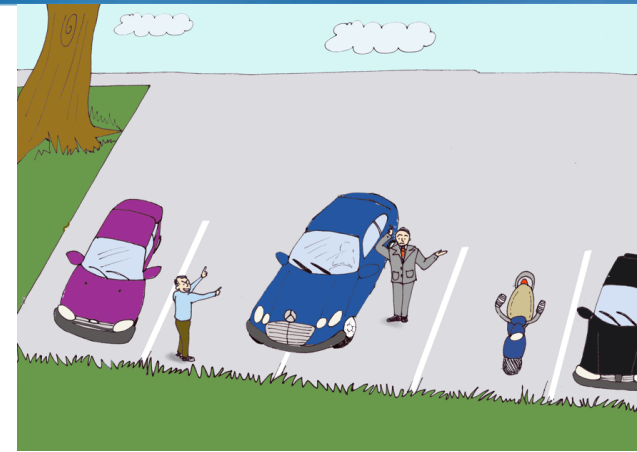
Evaluez à nouveau les possibilités



1



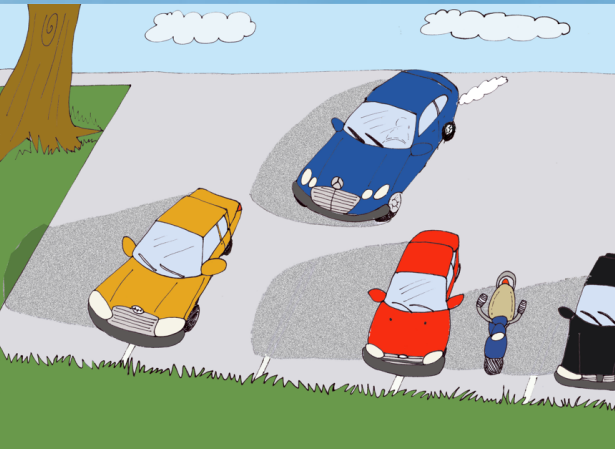
2



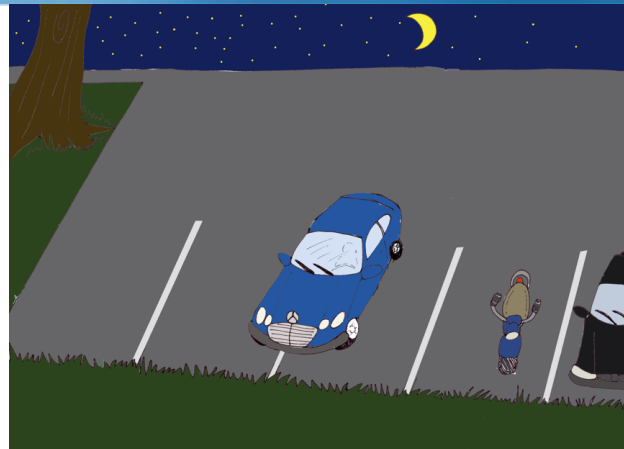
3

- (1) Les hommes se battent pour une place de parking à l'ombre.
- (2) L'homme fait remarquer à l'autre qu'il utilise deux places de parking avec sa voiture.
- (3) Le conducteur de la Mercedes bleue est injustement critiqué.
- (4) Les deux hommes ont un désaccord sur la vente d'une voiture.

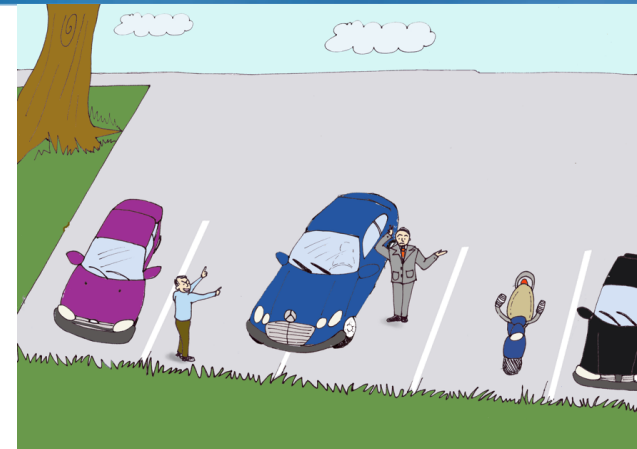
Evaluez à nouveau les possibilités



1



2



3

- (1) Les hommes se battent pour une place de parking à l'ombre.
- (2) L'homme fait remarquer à l'autre qu'il utilise deux places de parking avec sa voiture.
- (3) Le conducteur de la Mercedes bleue est injustement critiqué.
- (4) Les deux hommes ont un désaccord sur la vente d'une voiture.



Pensées et Raisonnement 4

Points à retenir



Pensées et Raisonnement 4

Points à retenir

- Faites attention à la tendance que nous avons à faire des conclusions hâtives dans la vie de tous les jours (lecture de la pensée d'autrui, erreurs de voyance).



Pensées et Raisonnement 4

Points à retenir

- Faites attention à la tendance que nous avons à faire des conclusions hâtives dans la vie de tous les jours (lecture de la pensée d'autrui, erreurs de voyance).
- Rappelez-vous que des décisions hâtives amènent souvent à des erreurs (comme illustré par les exemples des peintures et de la bande dessinée).



Pensées et Raisonnement 4

Points à retenir

- Faites attention à la tendance que nous avons à faire des conclusions hâtives dans la vie de tous les jours (lecture de la pensée d'autrui, erreurs de voyance).
- Rappelez-vous que des décisions hâtives amènent souvent à des erreurs (comme illustré par les exemples des peintures et de la bande dessinée).
- Plus d'informations et d'explications doivent être réunies. Par exemple: des pensées positives ou neutres doivent être également prises en compte au lieu de ne considérer que des pensées négatives.



Pensées et Raisonnement 4

Points à retenir

- Faites attention à la tendance que nous avons à faire des conclusions hâtives dans la vie de tous les jours (lecture de la pensée d'autrui, erreurs de voyance).
- Rappelez-vous que des décisions hâtives amènent souvent à des erreurs (comme illustré par les exemples des peintures et de la bande dessinée).
- Plus d'informations et d'explications doivent être réunies. Par exemple: des pensées positives ou neutres doivent être également prises en compte au lieu de ne considérer que des pensées négatives.
- Si vous prévoyez une catastrophe, essayez de trouver des prédictions alternatives.

Merci !

