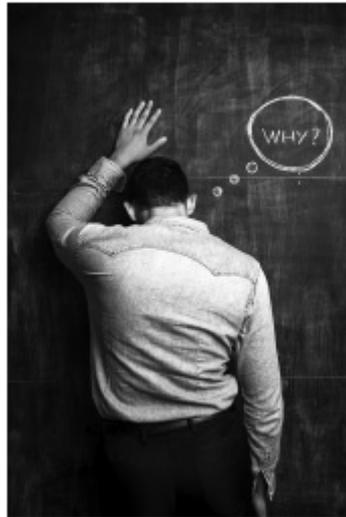


# Cahier du participant

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



### **Cher(e) participant(e),**

Le programme d'entraînement métacognitif pour la dépression est à destination des personnes présentant ou ayant présenté un épisode dépressif majeur et se déroule en groupe.

Ce document apporte les principales informations concernant le programme MCT-D. Merci de le lire avant la première séance.

### **Quand et où se déroule le groupe ?**

Quand :

---

Où :

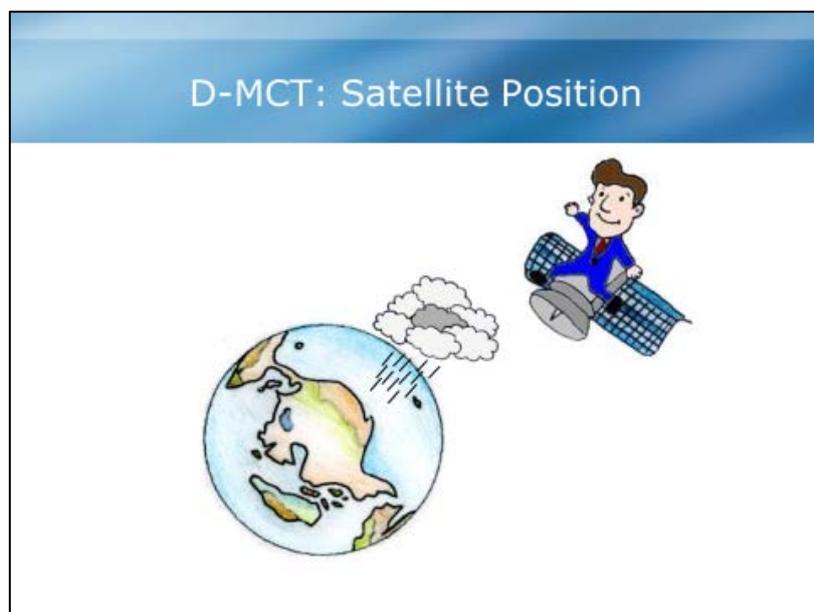
---

Personne à contacter :

---

## Qu'est-ce qu'un entraînement métacognitif ?

*Méta* est le mot grec pour dire *sur*, à *propos*, *au-delà de*. *Cognition* peut être traduit par *pensée*. Autrement dit, la *métacognition* consiste à *avoir une activité mentale sur ses propres processus mentaux*, c'est-à-dire *penser sur ses propres pensées*. En effet durant ce module, nous allons nous entraîner à observer nos propres pensées en essayant de prendre de la distance, comme si on observait la terre depuis un satellite en orbite (illustration 1). Plus particulièrement, nous allons nous concentrer sur les processus de pensées jouant un rôle dans la formation et le maintien d'un épisode dépressif.



**Illustration 1** Vue d'un satellite en orbite

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

Voici un exemple pour illustrer comment les pensées sont associées aux émotions et aux comportements :

Imaginez qu'un bon ami ne vous a pas appelé pour votre anniversaire.

Pour cette même situation, quatre réactions différentes sont possibles, entraînant chacune des émotions différentes : une personne peut réagir avec colère, une autre calmement, la suivante peut ressentir de l'anxiété et la dernière peut être triste (ill. 2).



**Illustration 2** Quatre réactions émotionnelles pour la même situation

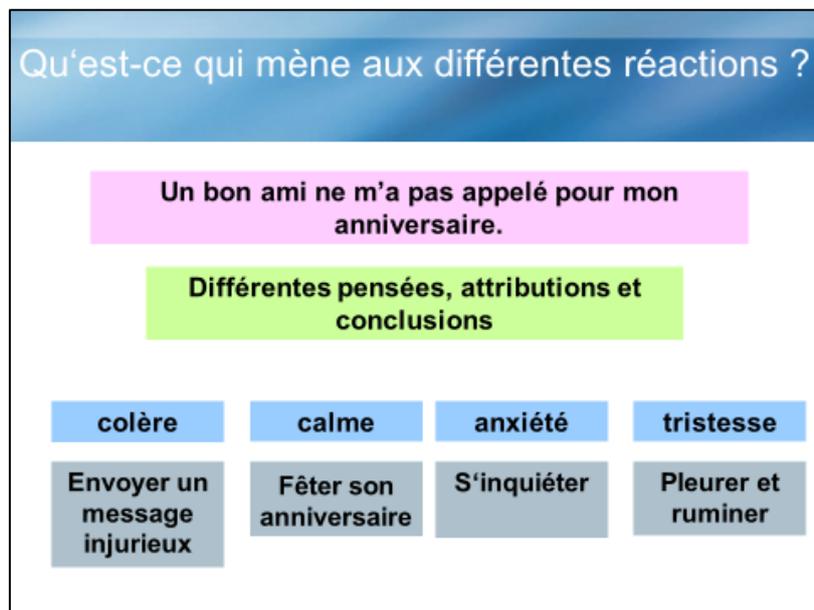
A votre avis, quel va être le comportement de la personne en colère ? Elle va peut-être envoyer un message injurieux ou décider rompre les liens avec cet ami. Comment peuvent réagir les personnes qui ont eu une réaction calme, anxieuse ou triste ?

La personne ayant réagi calmement va probablement fêter son anniversaire sans être perturbée, tandis que la personne anxieuse pourrait s'inquiéter que quelque chose de grave soit arrivé à son ami. La personne ayant une émotion de tristesse peut pleurer et commencer à ruminer (ill. 3).



**Illustration 3** Quatre réactions émotionnelles et comportementales pour la même situation

Pourquoi les personnes réagissent-elles avec autant d'émotions différentes et de comportements différents pour un même évènement ? Quelle peut en être la cause ? C'est précisément parce que les personnes pensent différemment par rapport à une même situation. Ils attribuent l'évènement à différentes causes et arrivent donc à des conclusions différentes. (ill. 4).



**Illustration 4** Différentes pensées, attributions et conclusions peuvent conduire à différentes émotions et comportements

Par exemple, que peut penser une personne qui a une émotion de colère dans cette situation ? Qu'en est-il pour une personne qui a réagi calmement, avec anxiété ou tristesse (ill. 5) ?



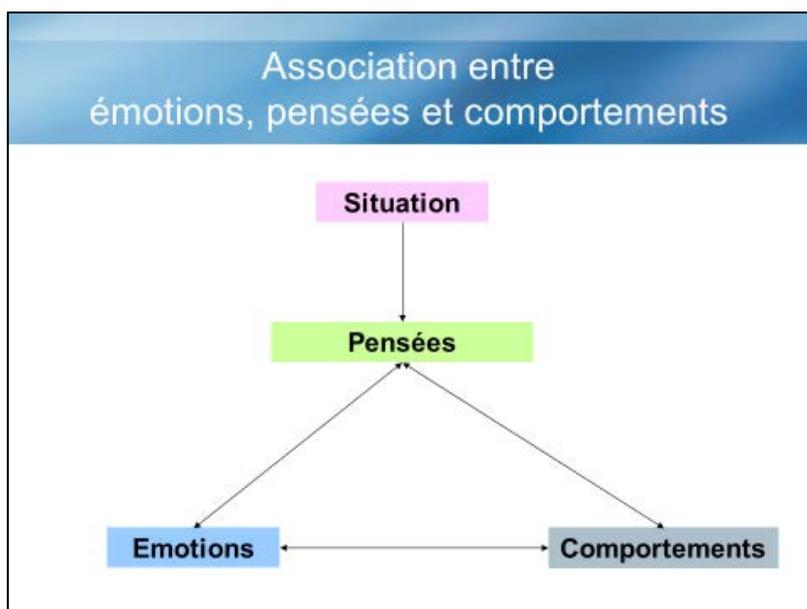
**Illustration 5** Quelles peuvent être les pensées correspondantes à ces réactions ?

La personne en colère peut penser : « quel crétin ! Il pense toujours à lui mais jamais aux autres, je ne vais pas être ami avec lui encore longtemps ». Alors qu'une personne ayant réagi avec calme pensera probablement qu'il y a une explication simple : « son téléphone n'a peut-être plus de batterie », « il a égaré son agenda », « il est en vacances ou sous pression en ce moment ». La personne qui est anxieuse pourra penser : « quelque chose de terrible a dû lui arriver ! ». Et la personne qui est triste pourra penser « il m'a oublié car je ne suis pas importante pour lui » (ill. 6).



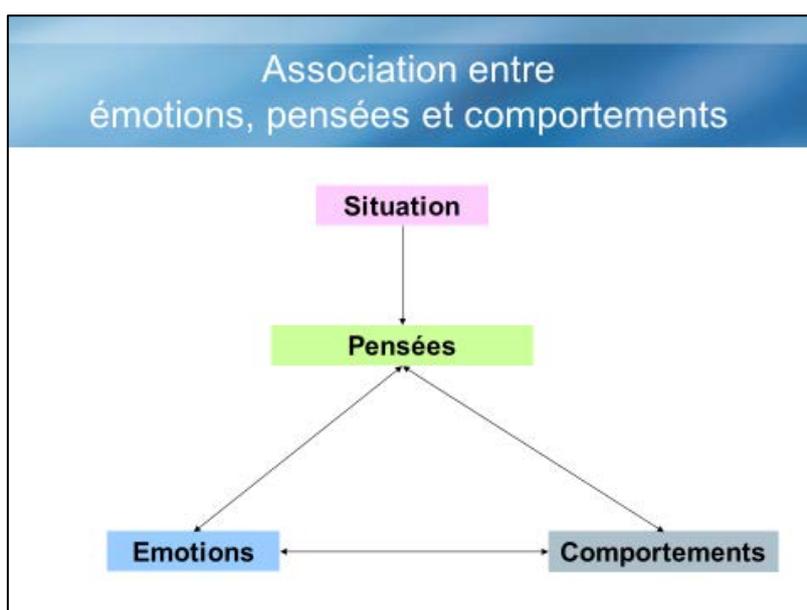
**Illustration 6** Quatre pensées, émotions et comportements possibles pour la même situation.

En résumé, nos pensées influencent nos émotions et nos comportements. Mais nos émotions influencent aussi nos pensées. C'est pourquoi il est difficile pour la plupart des personnes d'avoir une pensée positive et heureuse quand ils sont d'humeur négative et triste. De même, une humeur négative entraîne des pensées négatives. Notre comportement peut également influencer nos pensées, par exemple, des activités plaisantes sont plutôt accompagnées d'émotions positives. Globalement, les émotions, les pensées et les comportements s'auto-influencent (ill. 7).



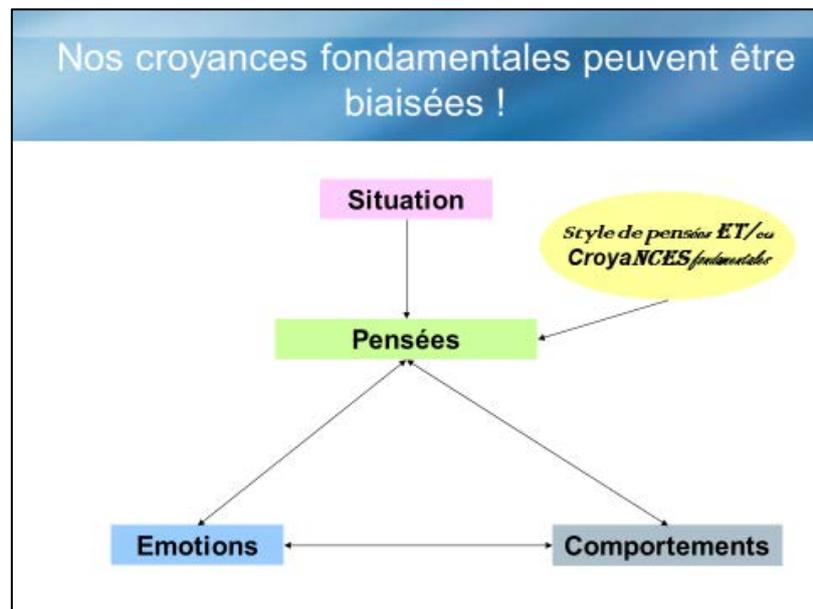
**Illustration 7** Liens réciproques entre pensées, émotions et comportements.

Pourquoi, alors, est-ce que pour un même évènement, les personnes ont des pensées variables, les attribuent différemment et aboutissent donc à des conclusions complètement différentes ? Les pensées que l'on peut avoir dans une situation donnée dépendent de la manière dont on raisonne ou autrement dit notre *style de pensées*. Par ailleurs, nos pensées sont caractérisées par certaines croyances fondamentales que nous développons tout au long de notre vie (par exemple « je dois être parfait(e) », « je ne peux pas faire d'erreurs », ill. 8).



**Illustration 8** Les pensées sont influencées par le style de pensées et/ou croyances fondamentales

Généralement, notre style de pensées ou schémas de pensées peuvent être biaisés et non basés sur la réalité, ce qui entraîne des pensées déformées ou *distorsions cognitives* (ill. 9).



**Illustration 9** Style de pensées et/ou croyances fondamentales

Plusieurs distorsions cognitives spécifiques aux épisodes dépressifs majeurs peuvent être identifiées, jouant un rôle dans le développement et le maintien des symptômes. Le programme d'entraînement métacognitif pour la dépression cherche à fournir des connaissances sur ces distorsions cognitives typiques. Ensemble, nous allons observer le mécanisme de ces distorsions cognitives dans la vie de tous les jours et comment les identifier et les modifier. Par ailleurs, nous allons discuter des stratégies et des hypothèses que nous faisons pouvant renforcer la dépression sur le long terme.

Durant les huit prochaines séances, nous allons aborder les sujets suivants : dès la première séance et pendant trois autres séances, nous aborderons avec plus de détails les mécanismes de pensée et de raisonnement, et plus particulièrement les distorsions cognitives typiques retrouvées dans la dépression, tels que le filtre négatif, la disqualification du positif, le saut aux conclusions. Dans les quatre autres séances, nous allons traiter des sujets tels que la mémoire, l'estime de soi, les émotions et les comportements typiques d'un épisode dépressif majeur (par exemple : le retrait social, les ruminations).

Bienvenue dans le programme d'entraînement métacognitif pour la dépression ! Merci de prendre connaissance des règles de bon fonctionnement du groupe. Si vous avez des questions en lisant ce document, nous serons heureux d'y répondre.

## Règles du groupe

Pour le programme d'entraînement métacognitif pour la dépression (MCT-D)

- (1) Merci d'être à l'heure pour pouvoir commencer la séance ensemble.
- (2) Les participants et les animateurs sont d'accord pour garder confidentielles toutes les informations personnelles évoquées pendant le groupe: Toutes les informations évoquées durant le groupe restent dans le groupe!
- (3) Tout le monde a le droit de parler ou de garder le silence. Chacun peut décider s'il veut et quand il veut dire quelque chose et à quel point il veut le partager.
- (4) Merci de traiter chacun avec respect et de respecter leurs opinions! Si vous voulez formuler une critique, faites-le sur un comportement ou un point précis de la discussion, non sur la personne.
- (5) Merci d'écouter et de laisser l'autre terminer!
- (6) Merci de parler à la première personne du singulier « je » (à la place de « on, nous »)
- (7) N'ayez pas peur de faire des erreurs. Les erreurs sont les bienvenues dans le groupe car on peut apprendre d'elles!
- (8) Si une personne a un empêchement et ne peut pas se rendre à une séance, ou si elle doit partir plus tôt, merci de prévenir l'animateur avant le début de la séance!
- (9) En cas de crise (en particulier pour les patients non hospitalisés) ou si vous avez des questions qui ne sont pas en rapport direct avec le groupe, merci d'en parler aux animateurs après la séance (ou avant si nécessaire)!