

Bienvenue

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

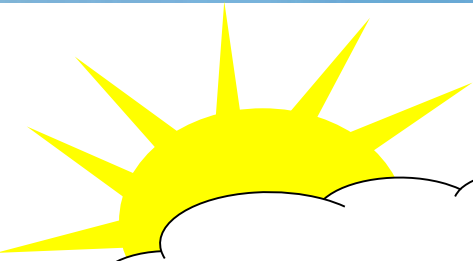
07/17

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

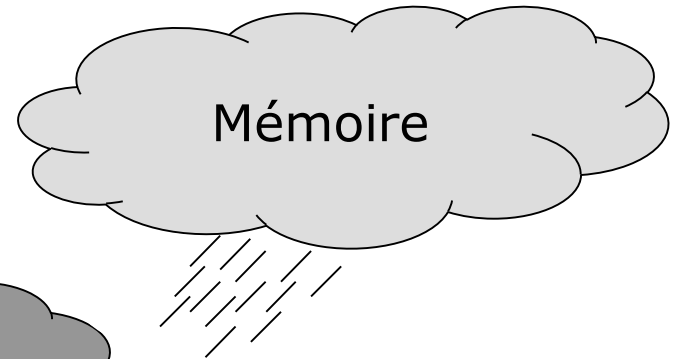
# D-MCT : prendre de la hauteur



# Thème du jour



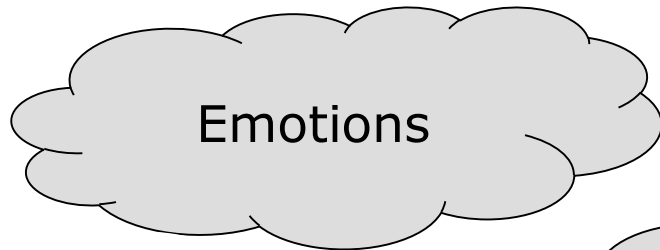
Comportements



Mémoire



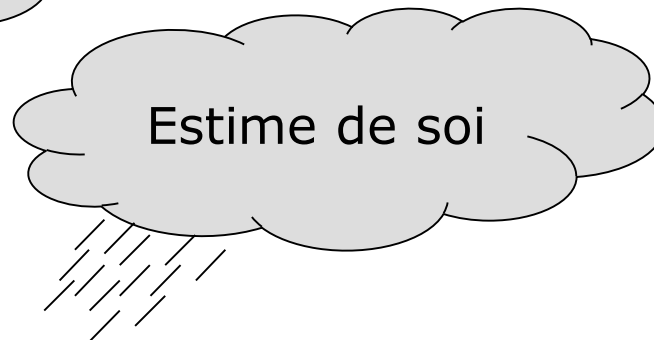
Dépression



Emotions



Pensées et  
raisonnement



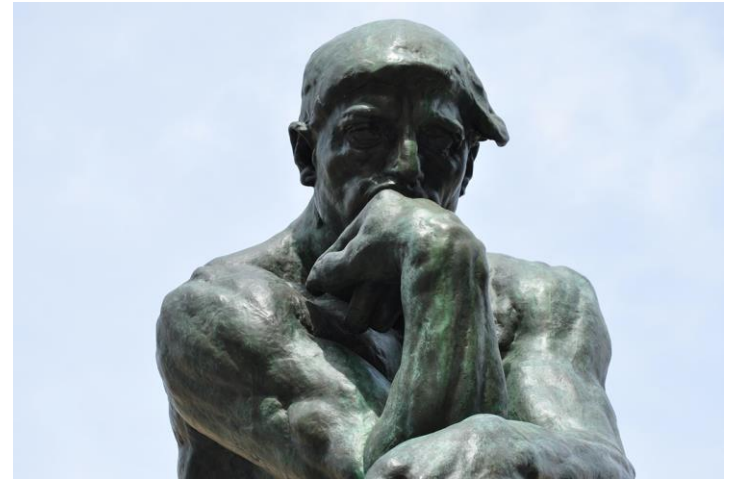
Estime de soi

# D-MCT Thème :



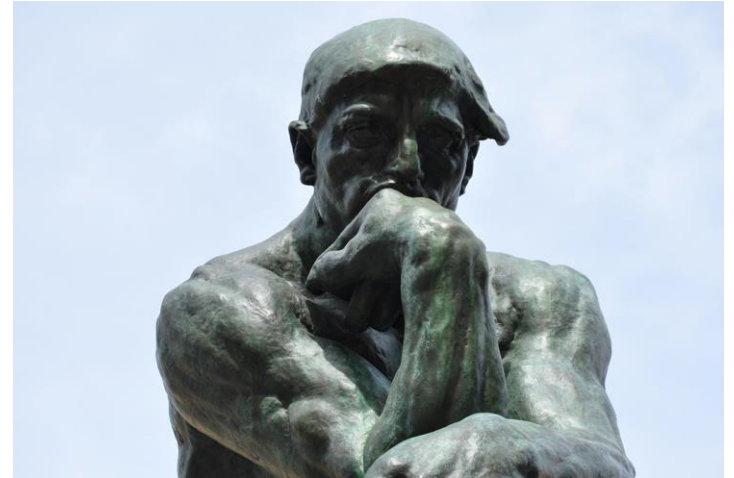
## **Les comportements et stratégies**

# 1. Les ruminations



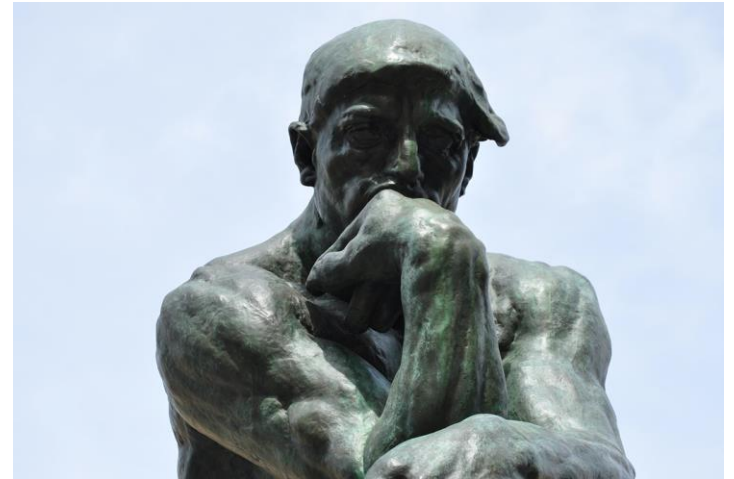
# 1. Les ruminations

- Beaucoup de personnes, durant un épisode dépressif, se plaignent de ruminer sans fin, de broyer du noir et de se faire du soucis pour tout et tout le temps.



# 1. Les ruminations

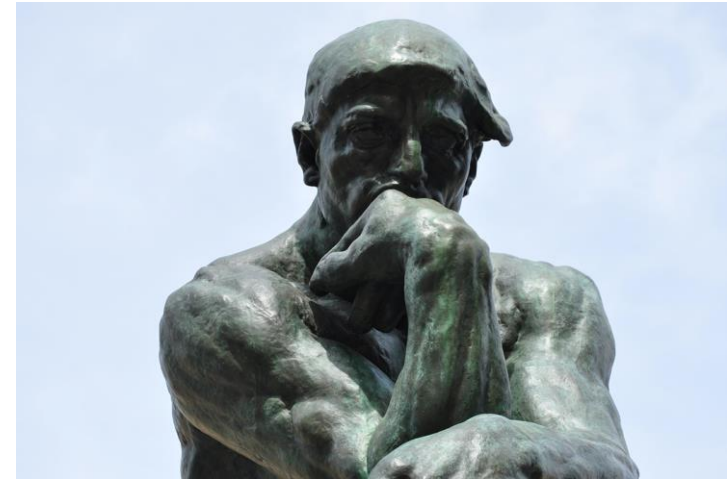
- Beaucoup de personnes, durant un épisode dépressif, se plaignent de ruminer sans fin, de broyer du noir et de se faire du soucis pour tout et tout le temps.
- Cela vous arrive-t-il souvent ?



# Ruminer aide-t-il à ...

Adapté de Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

➤ ... résoudre des problèmes ?

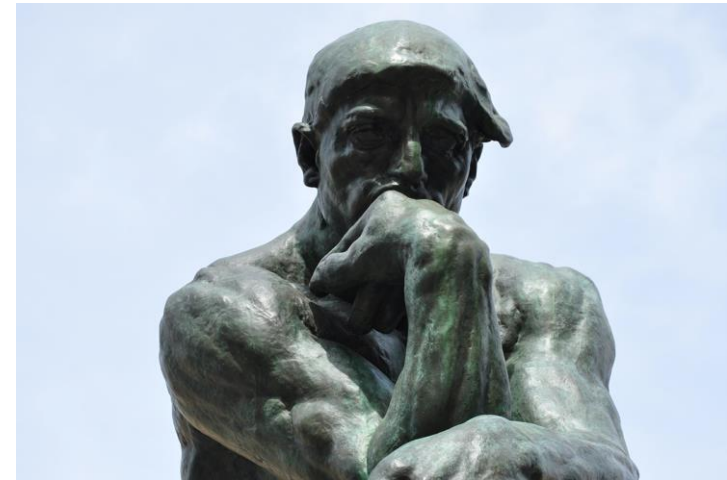




# Ruminer aide-t-il à ...

Adapté de Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

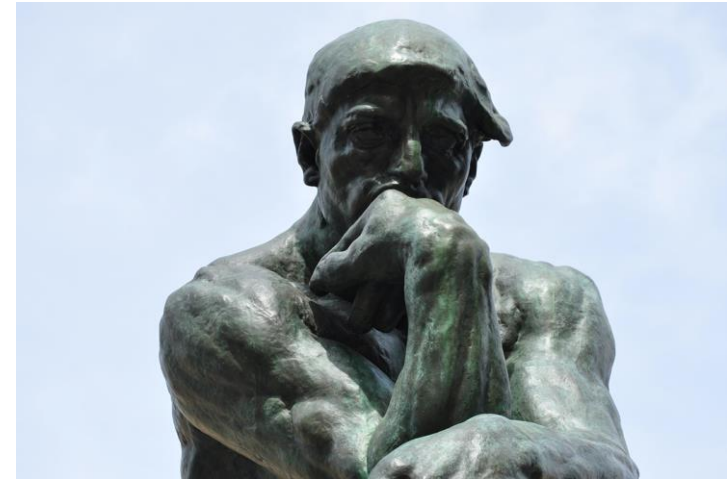
- ... résoudre des problèmes ?
- ... éviter des problèmes dans le futur ?



# Ruminer aide-t-il à ...

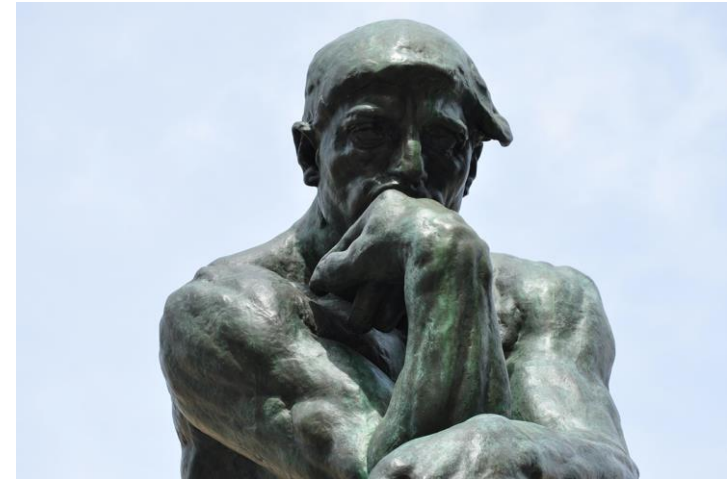
Adapté de Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

- ... résoudre des problèmes ?
- ... éviter des problèmes dans le futur ?
- ... organiser des idées dans votre tête ?



# Ruminer n'aide pas !

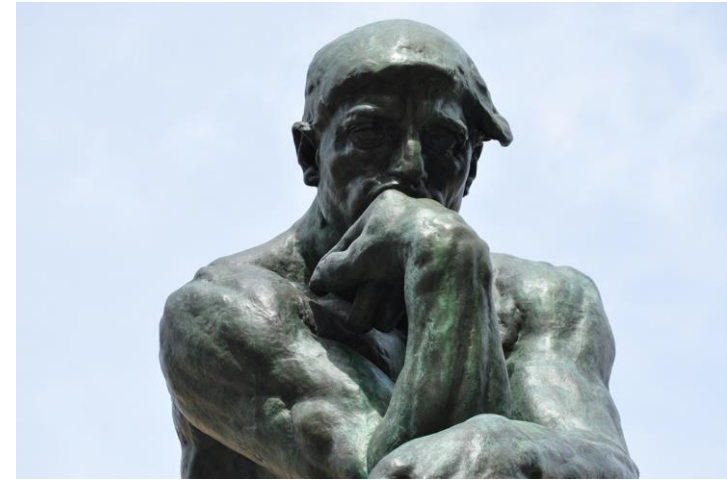
Adapté de Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009



# Ruminer n'aide pas !

Adapté de Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

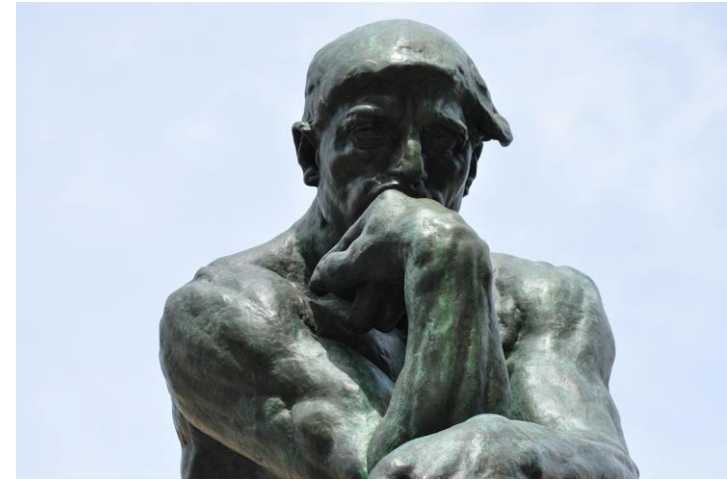
➤ Mais est-ce dangereux ?



# Ruminer n'aide pas !

Adapté de Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

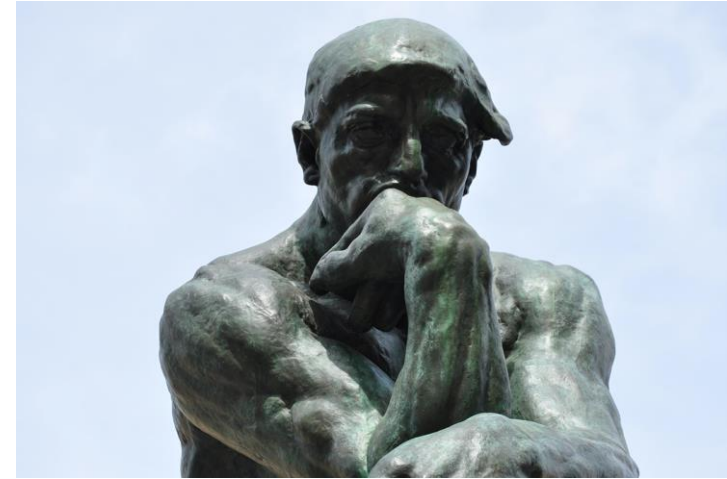
- Mais est-ce dangereux ?
- Est-ce un signe que vous allez « perdre la tête » ?



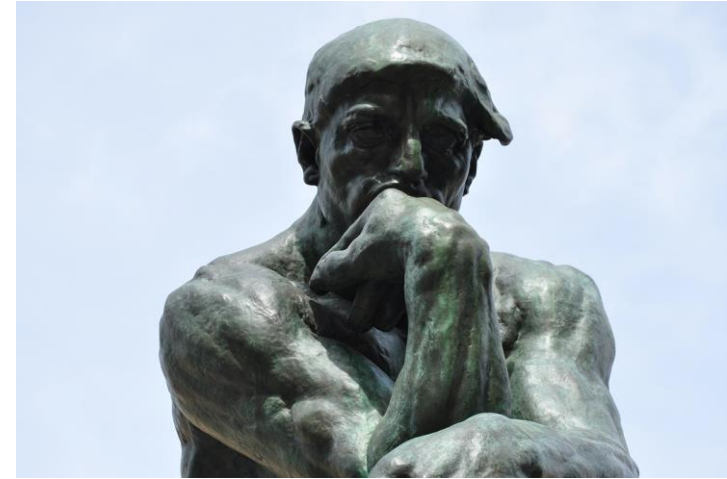
# Ruminer n'aide pas !

Adapté de Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

- Mais est-ce dangereux ?
- Est-ce un signe que vous allez « perdre la tête » ?
- Est-ce possible de stopper les ruminations une fois que vous avez commencé à ruminer ?



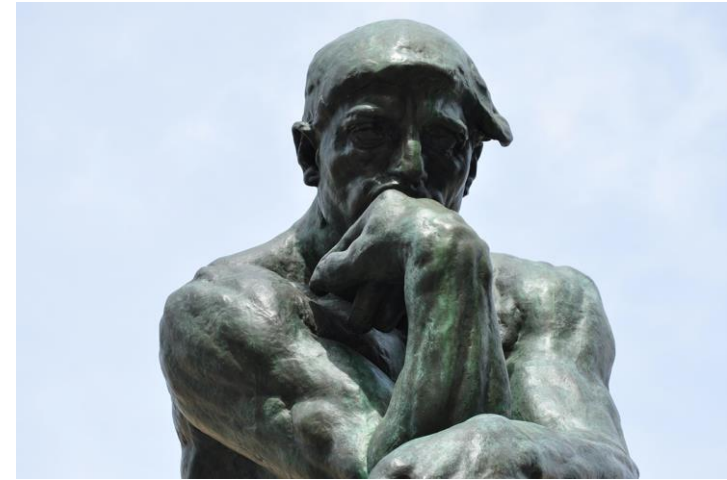
Ni utile, ni dangereux !



# Ni utile, ni dangereux !

Quelles sont les caractéristiques et fonctions des ruminations ?

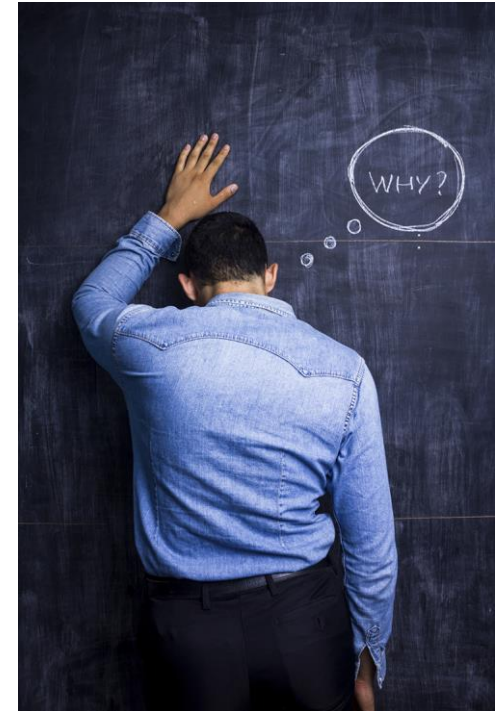
- Qu'est-ce qui distingue les ruminations des observations ?
- Ruminer et planifier, est-ce différent ?





# Les ruminations dépressives typiques

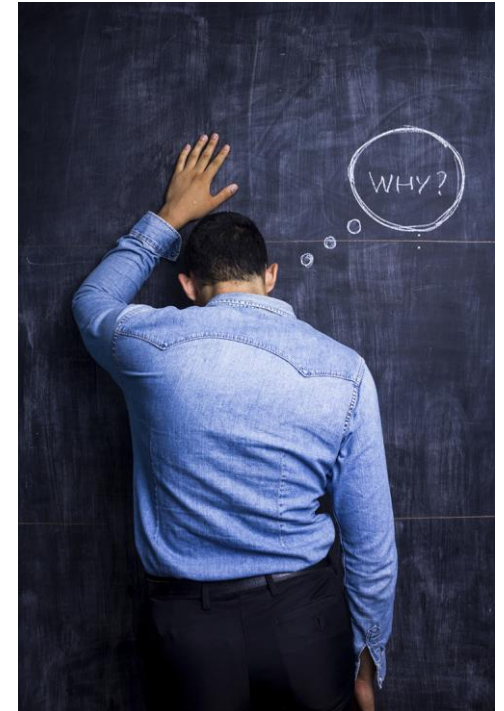
## 1. Contenu



# Les ruminations dépressives typiques

## *1. Contenu*

Ruminer sur ...

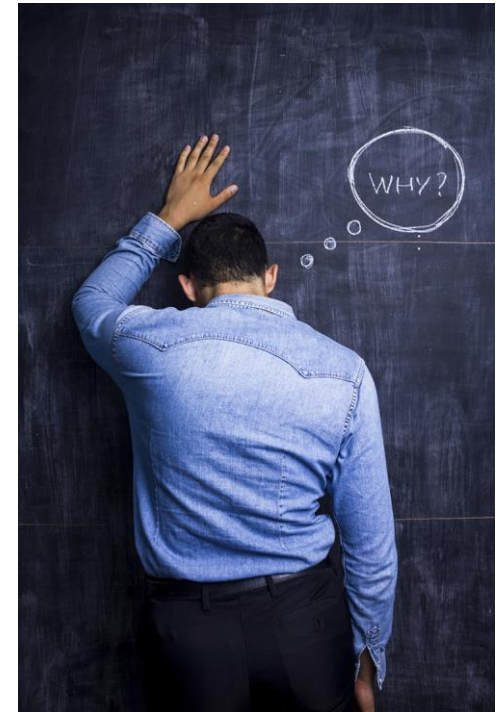


# Les ruminations dépressives typiques

## 1. Contenu

Ruminer sur ...

- ... « pourquoi ? » (ex : les raisons de la maladie).

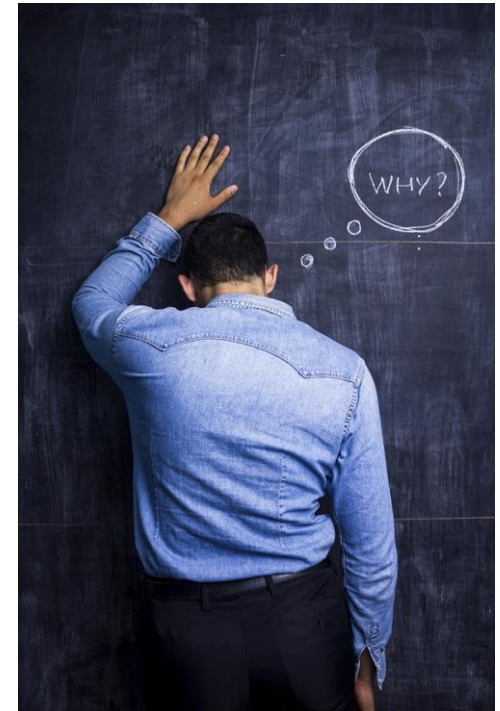


# Les ruminations dépressives typiques

## 1. Contenu

Ruminer sur ...

- ... « pourquoi ? » (ex : les raisons de la maladie).
- ... les évènements du passé qui ont déjà eu lieu.

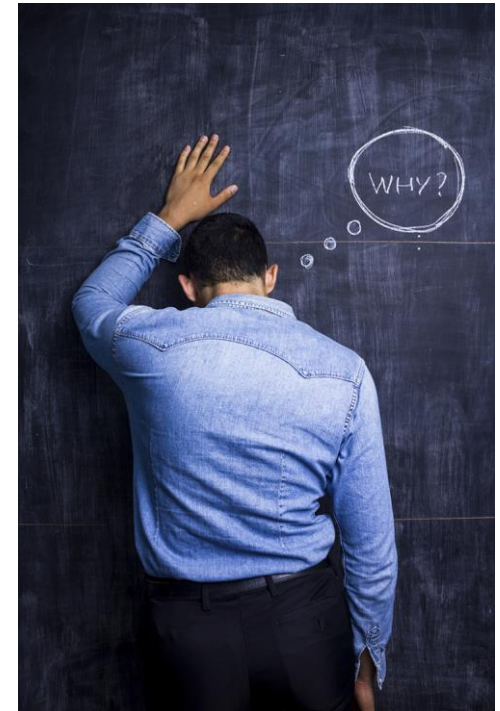


# Les ruminations dépressives typiques

## 1. Contenu

Ruminer sur ...

- ... « pourquoi ? » (ex : les raisons de la maladie).
- ... les évènements du passé qui ont déjà eu lieu.
- ... les ruminations.



# Les ruminations dépressives typiques

## *2. Le type de ruminations et la manière de ruminer*





# Les ruminations dépressives typiques

## *2. Le type de ruminations et la manière de ruminer*

Pendant que l'on rumine ...



# Les ruminations dépressives typiques

## 2. *Le type de ruminations et la manière de ruminer*

Pendant que l'on rumine ...

- ... il est difficile de trouver une fin aux ruminations ; nos idées tournent **en boucle, sans cesse**, et se multiplient dans notre esprit.





# Les ruminations dépressives typiques

## 2. *Le type de ruminations et la manière de ruminer*

Pendant que l'on rumine ...

- ... il est difficile de trouver une fin aux ruminations ; nos idées tournent **en boucle, sans cesse**, et se multiplient dans notre esprit.
- ... il existe ici un risque de perdre sa lucidité par rapport à soi.



# Les ruminations dépressives typiques

## 2. *Le type de ruminations et la manière de ruminer*



# Les ruminations dépressives typiques

## 2. *Le type de ruminations et la manière de ruminer*

Pendant que l'on rumine ...



# Les ruminations dépressives typiques

## 2. *Le type de ruminations et la manière de ruminer*

Pendant que l'on rumine ...

- ... aucune « solution » ne peut en général être trouvée (à la différence de la résolution de problèmes).



# Les ruminations dépressives typiques

## 2. *Le type de ruminations et la manière de ruminer*

Pendant que l'on rumine ...

- ... aucune « solution » ne peut en général être trouvée (à la différence de la résolution de problèmes).
- ... les actions en découlent rarement (à la différence de la planification).





Qu'est-ce qui peut aider contre les ruminations ?





# Qu'est-ce qui peut aider contre les ruminations ?

Est-ce que supprimer les pensées négatives aide-t-il à ne plus ruminer ?

# La suppression des pensées

Essayons cela :

Pendant la prochaine minute,  
ne pensez pas à un éléphant!





# La suppression des pensées fonctionne-t-elle ? Non !



# La suppression des pensées fonctionne-t-elle ? Non !

La plupart d'entre vous a probablement immédiatement pensé à un éléphant et/ou à quelque chose en lien avec un éléphant (un zoo, un safari, l'Afrique, ...).



# La suppression des pensées fonctionne-t-elle ? Non !

La plupart d'entre vous a probablement immédiatement pensé à un éléphant et/ou à quelque chose en lien avec un éléphant (un zoo, un safari, l'Afrique, ...).



L'effet est encore plus fort lorsque vous essayez de supprimer activement les **pensées désagréables**, comme une auto-accusation : « je suis un *loser* »



## En conclusion

Stratégie problématique : « je n'ai pas le droit d'avoir des pensées négatives ».

Ce n'est pas possible de supprimer les pensées désagréables et essayer de le faire peut être frustrant.

Le fait de ne pas vouloir penser consciemment à quelque chose peut renforcer ces pensées.



# À la place : cherchez un espace intérieur ...

Adapté de Wells, 2009



# À la place : cherchez un espace intérieur ...

Adapté de Wells, 2009

Par exemple, un endroit dans lequel vous pourriez observer vos pensées mais sans les juger :



# À la place : cherchez un espace intérieur ...

Adapté de Wells, 2009

Par exemple, un endroit dans lequel vous pourriez observer vos pensées mais sans les juger :

Considérez une pensée pour ce qu'elle est :



# À la place : cherchez un espace intérieur ...

Adapté de Wells, 2009

Par exemple, un endroit dans lequel vous pourriez observer vos pensées mais sans les juger :

Considérez une pensée pour ce qu'elle est :

➤ **Une pensée ! Pas la réalité !**





# À la place : cherchez un espace intérieur ...

Adapté de Wells, 2009

Par exemple, un endroit dans lequel vous pourriez observer vos pensées mais sans les juger :

Considérez une pensée pour ce qu'elle est :

- **Une pensée !** Pas la réalité !
- Une « expérience » dans votre esprit. Laissez venir les pensées mais sans les juger.



# À la place : cherchez un espace intérieur ...

Adapté de Wells, 2009

Par exemple, un endroit dans lequel vous pourriez observer vos pensées mais sans les juger :

Considérez une pensée pour ce qu'elle est :

- Une pensée ! Pas la réalité !
- Une « expérience » dans votre esprit. Laissez venir les pensées mais sans les juger.

Imaginez que vous êtes dans une gare. Les pensées sont comme des trains, qui arrivent et qui repartent, sans que vous embarquiez dans tous !



# Exercice: cherchez un espace intérieur ...

Observez vos pensées sans intervenir ni les juger (« je suis un idiot, je suis encore en train de ruminer »).  
Laissez vos pensées passer, comme un train en gare, des nuages qui se déplacent dans le ciel, ou une feuille qui descend le courant d'une rivière.



Exercice de  
respiration ...

# Qu'avez-vous fait pendant l'exercice de respiration ?

- Vous avez dirigé votre attention sur votre respiration ?
- Vous avez observé votre respiration sans la changer ?
- Vous avez perçu vos pensées et sentiments sans les juger ni intervenir ?



## 2. Le repli sur soi comment cela arrive-t-il ?



## 2. Le repli sur soi comment cela arrive-t-il ?

Lors des phases dépressives...



## 2. Le repli sur soi comment cela arrive-t-il ?

Lors des phases dépressives...

- ... interagir avec les autres peut être difficile.



## 2. Le repli sur soi comment cela arrive-t-il ?

Lors des phases dépressives...

- ... interagir avec les autres peut être difficile.
- ... ceux qui en sont touchés se sentent souvent incompris par les autres :  
« ils arrivent à s'en sortir ; je préférerais avoir leurs problèmes ».





## 2. Le repli sur soi comment cela arrive-t-il ?

Lors des phases dépressives...

- ... interagir avec les autres peut être difficile.
- ... ceux qui en sont touchés se sentent souvent incompris par les autres :  
« ils arrivent à s'en sortir ; je préférerais avoir leurs problèmes ».
- La motivation à faire des activités est réduite.



## 2. Le repli sur soi comment cela arrive-t-il ?

Lors des phases dépressives...

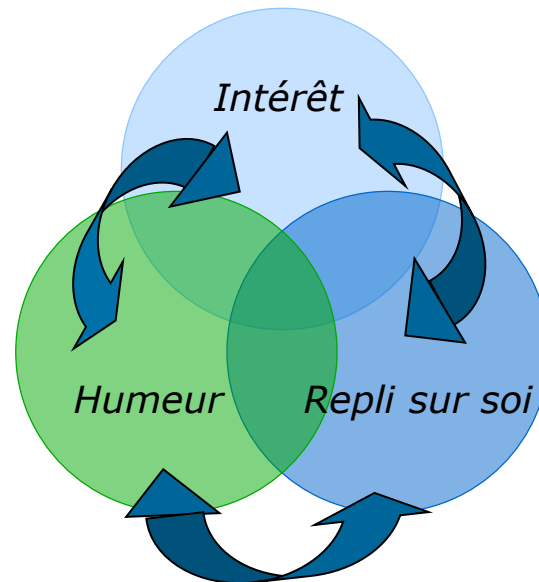
- ... interagir avec les autres peut être difficile.
- ... ceux qui en sont touchés se sentent souvent incompris par les autres :  
« ils arrivent à s'en sortir ; je préférerais avoir leurs problèmes ».
- La motivation à faire des activités est réduite.
- L'intérêt pour les autres (et leurs préoccupations quotidiennes) est souvent réduit.



Le repli sur soi est compréhensible. Mais  
est-ce utile ?

# Non – le repli sur soi entraîne un cercle vicieux !

« Les choses ne vont pas bien pour moi.  
Je n'arrive plus à me ressaisir. »



« Mon humeur est de  
pire en pire. »

« Je me retire de plus en  
plus et j'accepte  
de moins en moins. »



# Essayons de rompre ce cercle vicieux



# Essayons de rompre ce cercle vicieux

- Chaque début est difficile ! **Mais** : surmontez cette difficulté, faites un premier petit pas.



# Essayons de rompre ce cercle vicieux

- Chaque début est difficile ! **Mais** : surmontez cette difficulté, faites un premier petit pas.
- **Pas à pas** : laissez les petits pas (par exemple, se lever) mener à de plus grands pas (par exemple, sortir). N'allez pas trop vite ! Ne brûlez pas les étapes !



# Essayons de rompre ce cercle vicieux

- S'occuper de ce qui est nécessaire (par exemple, l'hygiène personnelle, les courses alimentaires...), mais aussi faire des choses qui vous rendent heureux(se) (par exemple, écouter de la musique, aller marcher).





# Essayons de rompre ce cercle vicieux

- S'occuper de ce qui est nécessaire (par exemple, l'hygiène personnelle, les courses alimentaires...), mais aussi faire des choses qui vous rendent heureux(se) (par exemple, écouter de la musique, aller marcher).
- Aussi, lorsque vous n'appréciez pas immédiatement toutes les activités au moment où vous les réalisez, souvenez-vous que **faire des activités amène une meilleure humeur !**



# Comportements et stratégies points à retenir



# Comportements et stratégies points à retenir

- Certains comportements (par exemple, le repli sur soi) vont renforcer la dépression plutôt que la réduire !



# Comportements et stratégies points à retenir

- Certains comportements (par exemple, le repli sur soi) vont renforcer la dépression plutôt que la réduire !
- La rumination n'aide pas à la résolution de problèmes, au contraire, cela renforce les pensées et les sentiments négatifs.



# Comportements et stratégies points à retenir

- Certains comportements (par exemple, le repli sur soi) vont renforcer la dépression plutôt que la réduire !
- La rumination n'aide pas à la résolution de problèmes, au contraire, cela renforce les pensées et les sentiments négatifs.
- De plus, tenter de supprimer les pensées négatives conduit à des pensées intrusives, et n'est donc pas utile.



# Comportements et stratégies points à retenir

Au lieu de cela :



# Comportements et stratégies points à retenir

Au lieu de cela :

- Pratiquez l'observation sans jugement (exercices de respiration, de relaxation, de Yoga, etc.).



# Comportements et stratégies points à retenir

Au lieu de cela :

- Pratiquez l'observation sans jugement (exercices de respiration, de relaxation, de Yoga, etc.).
- Pendant les phases dépressives, il est surtout important de maintenir le contact avec des personnes importantes pour soi et de continuer à participer à des activités (petites étapes par petites étapes).



**Merci !**

