

Bienvenue

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

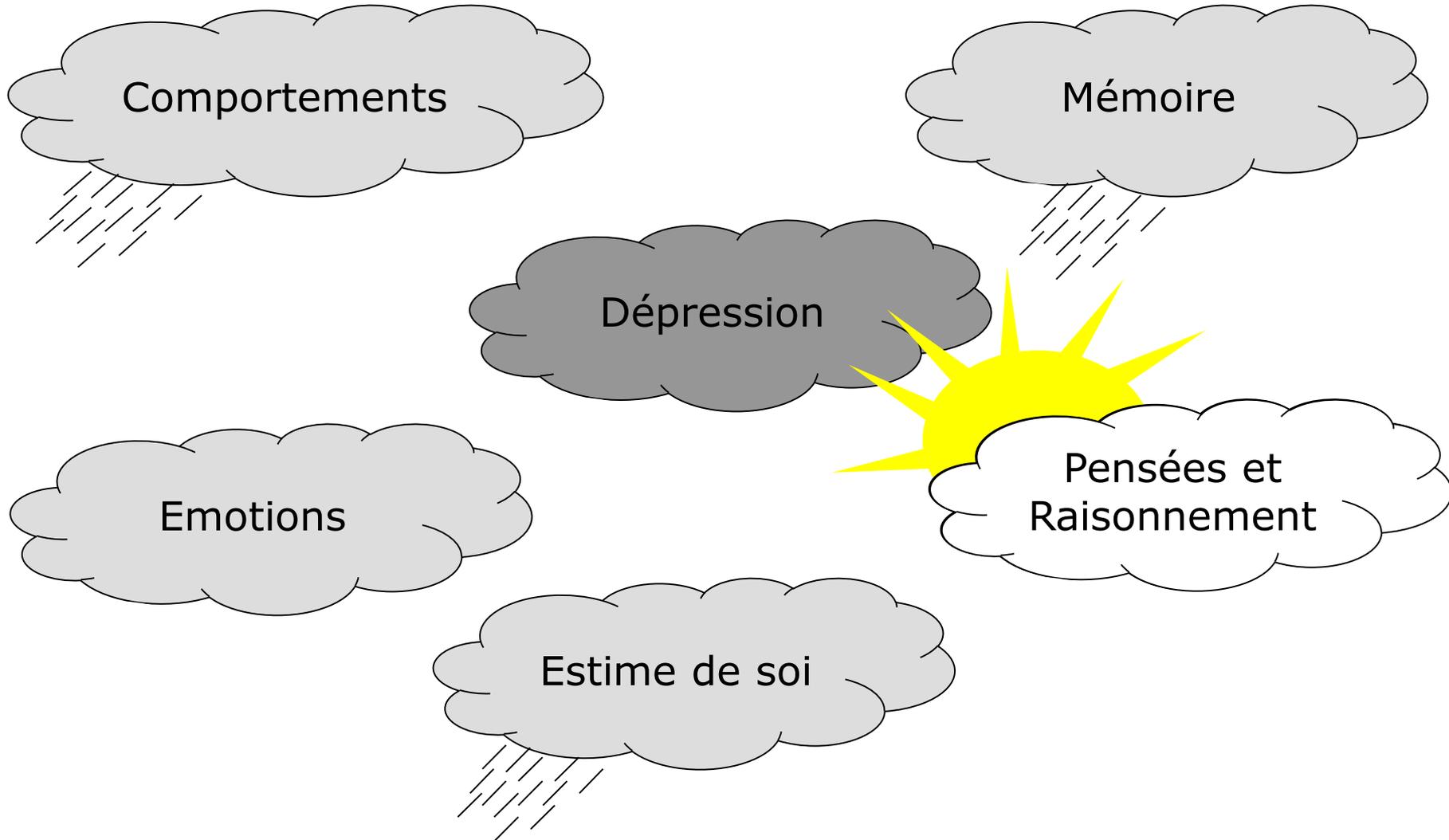
05/17

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

# D-MCT : prendre de la hauteur



# Thème du jour



D-MCT Thème :



**Pensées et  
Raisonnement 2**

# 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 évènements négatifs d'une situation, évènement, 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 évènements négatifs d'une situation, évènement, relation, etc.).
- On parle alors de pensées déformées ou **distorsions cognitives**, qui peuvent contribuer au développement ou au maintien de la dépression.

# Distorsions cognitives dans la dépression

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

1. Les fausses obligations
2. La disqualification du positif



# Les fausses obligations

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

- Booster son comportement en utilisant des « je dois », « il faut ».



# Les fausses obligations

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

- Booster son comportement en utilisant des « je dois », « il faut ».
- Établir des règles et des normes rigides laisse peu de place aux écarts !



# Les fausses obligations

## Quelle serait une pensée plus souple ?

<b>Les fausses obligations</b>	<b>Pensées plus souples</b>
« Je dois toujours être à l'heure à mes rendez-vous. »	???

# Les fausses obligations

## Quelle serait une pensée plus souple ?

<b>Les fausses obligations</b>	<b>Pensées plus souples</b>
« Je dois toujours être à l'heure à mes rendez-vous. »	« Il n'y a pas la même importance à être à l'heure à tout type de RDV. Par exemple, il semble plus important d'être à l'heure à un entretien d'embauche qu'à une sortie entre amis. Si un imprévu arrive, je peux prévenir ou bien m'excuser une fois arrivé. »

# D'autres exemples de fausses obligations

- « Je dois toujours avoir l'air présentable. »

# D'autres exemples de fausses obligations

- « Je dois toujours avoir l'air présentable. »
- « Je devrais avoir de l'esprit. »

# D'autres exemples de fausses obligations

- « Je dois toujours avoir l'air présentable. »
- « Je devrais avoir de l'esprit. »
- « Je dois toujours avoir un plat de prêt au cas où j'aurais des invités. »

# D'autres exemples de fausses obligations

- « Je dois toujours avoir l'air présentable. »
- « Je devrais avoir de l'esprit. »
- « Je dois toujours avoir un plat de prêt au cas où j'aurais des invités. »
- « Mon travail doit toujours être parfait. »

# D'autres exemples de fausses obligations

- « Je dois toujours avoir l'air présentable. »
- « Je devrais avoir de l'esprit. »
- « Je dois toujours avoir un plat de prêt au cas où j'aurais des invités. »
- « Mon travail doit toujours être parfait. »

Les fausses obligations sont des exigences excessivement élevées que nous nous imposons !

# D'autres exemples de fausses obligations

- « Je dois toujours avoir l'air présentable. »
- « Je devrais avoir de l'esprit. »
- « Je dois toujours avoir un plat de prêt au cas où j'aurais des invités. »
- « Mon travail doit toujours être parfait. »

Les fausses obligations sont des exigences excessivement élevées que nous nous imposons !

Est-ce que cela vous parle ?

Quelles sont les fausses obligations que vous vous imposez ?

# Bénéfices-Coûts de mettre « la barre trop haute » ?

- Bénéfices ?
- Coûts ?



# Bénéfices de mettre « la barre trop haute » ?



# Bénéfices de mettre « la barre trop haute » ?

- Avoir des retours positifs ou avoir de la reconnaissance pour des comportements exemplaires.



# Bénéfices de mettre « la barre trop haute » ?

- Avoir des retours positifs ou avoir de la reconnaissance pour des comportements exemplaires.
- Cela peut amener de possibles gains à court terme (par exemple : salaire, avancement professionnel, progrès sportifs).



# Bénéfices de mettre « la barre trop haute » ?

- Avoir des retours positifs ou avoir de la reconnaissance pour des comportements exemplaires.
- Cela peut amener de possibles gains à court terme (par exemple : salaire, avancement professionnel, progrès sportifs).



Attention : si vous arrêtez de mettre la barre si haut, il faut accepter de perdre des avantages à court terme. C'est pour cela qu'il peut être difficile d'arrêter de raisonner ainsi !

# Bénéfices de mettre « la barre trop haute » ?

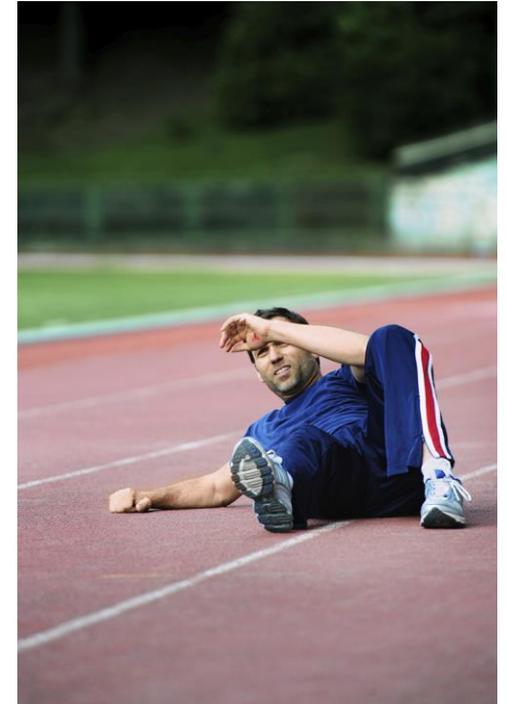
- Avoir des retours positifs ou avoir de la reconnaissance pour des comportements exemplaires.
- Cela peut amener de possibles gains à court terme (par exemple : salaire, avancement professionnel, progrès sportifs).



Attention : si vous arrêtez de mettre la barre si haut, il faut accepter de perdre des avantages à court terme. C'est pour cela qu'il peut être difficile d'arrêter de raisonner ainsi ! Par conséquent, vous devriez considérer les coûts !

# Coûts de mettre « la barre trop haute » ?

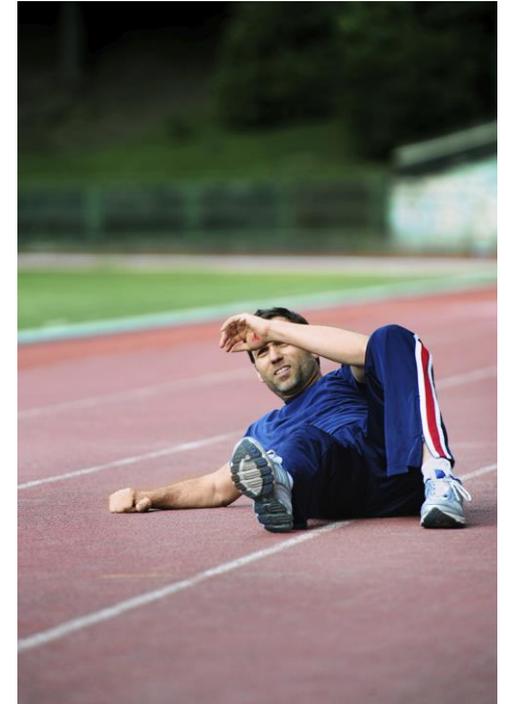
p.ex. Potreck-Rose, 2006



# Coûts de mettre « la barre trop haute » ?

p.ex. Potreck-Rose, 2006

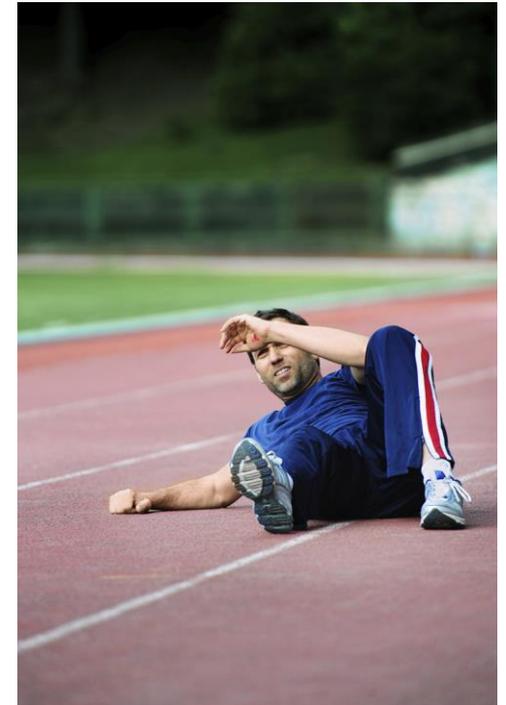
- Mettre la barre trop haute peut être frustrant.



# Coûts de mettre « la barre trop haute » ?

p.ex. Potreck-Rose, 2006

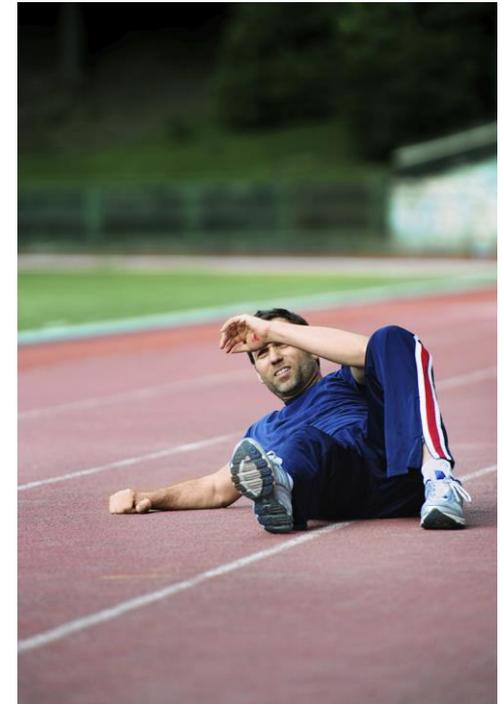
- Mettre la barre trop haute peut être frustrant.
- Avec de la chance, on peut arriver à atteindre les objectifs mais cela est difficile.



# Coûts de mettre « la barre trop haute » ?

p.ex. Potreck-Rose, 2006

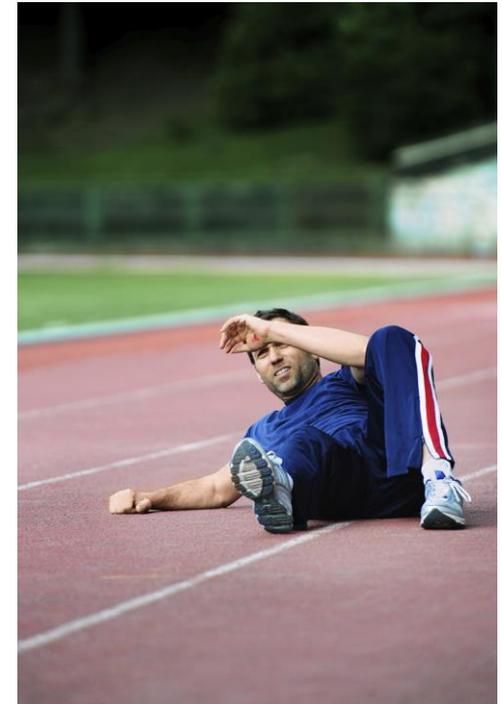
- Mettre la barre trop haute peut être frustrant.
- Avec de la chance, on peut arriver à atteindre les objectifs mais cela est difficile.
- Attendre absolument le meilleur de soi-même, chaque jour, demande beaucoup d'énergie et est presque impossible !



# Coûts de mettre « la barre trop haute » ?

p.ex. Potreck-Rose, 2006

- Mettre la barre trop haute peut être frustrant.
- Avec de la chance, on peut arriver à atteindre les objectifs mais cela est difficile.
- Attendre absolument le meilleur de soi-même, chaque jour, demande beaucoup d'énergie et est presque impossible !
- A long terme, en se surchargeant constamment, nos capacités de réussite sont réduites.



# La pensée dichotomique

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



# La pensée dichotomique

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

- Avoir un niveau d'exigence élevé peut entraîner le raisonnement en « noir ou blanc », en « tout ou rien » :



# La pensée dichotomique

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

- Avoir un niveau d'exigence élevé peut entraîner le raisonnement en « noir ou blanc », en « tout ou rien » :

Si quelque chose n'est pas parfait (exigences non satisfaites à 100%) nous sommes convaincus d'avoir échoué.



# La pensée dichotomique

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

- Avoir un niveau d'exigence élevé peut entraîner le raisonnement en « noir ou blanc », en « tout ou rien » :

Si quelque chose n'est pas parfait (exigences non satisfaites à 100%) nous sommes convaincus d'avoir échoué.

- Comme une voix intérieure qui ne verrait qu'en noir ou blanc.



# La pensée dichotomique

Que faire si l'objectif fixé n'est pas atteint ?

<b>Les fausses obligations</b>	<b>La pensée dichotomique</b>
« Je dois toujours arriver à l'heure à mes rendez-vous. »	« Si je ne peux pas arriver à l'heure à mes rendez-vous, je ... »

# La pensée dichotomique

Que faire si l'objectif fixé n'est pas atteint ?

<b>Les fausses obligations</b>	<b>La pensée dichotomique</b>
« Je dois toujours arriver à l'heure à mes rendez-vous. »	« Si je ne peux pas arriver à l'heure à mes rendez-vous, je ne devrais pas y aller du tout. »

# La pensée dichotomique

Quelle serait une pensée plus souple ?

<b>Les fausses obligations</b>	<b>La pensée dichotomique</b>
« Je dois toujours arriver à l'heure à mes rendez-vous. »	« Si je ne peux pas arriver à l'heure à mes rendez-vous, je ne devrais pas y aller du tout. »

# La pensée dichotomique

Quelle serait une pensée plus souple ?

<b>Les fausses obligations</b>	<b>La pensée dichotomique</b>
« Je dois toujours arriver à l'heure à mes rendez-vous. »	« Si je ne peux pas arriver à l'heure à mes rendez-vous, je ne devrais pas y aller du tout. »



« Arriver en retard à un RDV peut arriver. C'est toujours mieux d'y aller que de ne pas y aller du tout.  
C'est mieux de faire les choses à 70% que de ne pas pouvoir les faire à 100%! »



# Trouver le juste milieu !





# Trouver le juste milieu !

p.ex. Potreck-Rose, 2006

- Alternative : utilisez une évaluation plus juste pour des demandes plus réalistes !





# Trouver le juste milieu !

p.ex. Potreck-Rose, 2006

- Alternative : utilisez une évaluation plus juste pour des demandes plus réalistes !
- Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas se fixer d'objectifs dans le but d'éviter l'imperfection !





# Trouver le juste milieu !

p.ex. Potreck-Rose, 2006

- Alternative : utilisez une évaluation plus juste pour des demandes plus réalistes !
- Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas se fixer d'objectifs dans le but d'éviter l'imperfection !
- À la place, il faut trouver son propre **équilibre** : explorer ses capacités, en prenant conscience et en tenant compte de ses limites.





# Trouver le juste milieu !





# Trouver le juste milieu !

- En pleine dépression, il peut être difficile de trouver la juste mesure.





# Trouver le juste milieu !

- En pleine dépression, il peut être difficile de trouver la juste mesure.
- Par exemple, faire des courses ou préparer à manger peut être un exploit alors que ces activités sont considérées comme très faciles en temps normal.



# La disqualification du positif

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



# La disqualification du positif

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

La disqualification du positif peut se traduire par :

1. Attendre des retours négatifs
2. Rejeter les retours positifs



# La disqualification du positif

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

La disqualification du positif peut se traduire par :

1. Attendre des retours négatifs
2. Rejeter les retours positifs



Est-ce que cela vous parle ?  
Avez-vous des exemples personnels ?



# Attendre des retours négatifs

## Exemple

<b>Évènement</b>	<b>Attendre des retours négatifs</b> <b>Pensées utiles</b>
Vous êtes critiqué(e) !	??? <p>???</p>



# Attendre des retours négatifs

## Exemple

<b>Évènement</b>	<b>Attendre des retours négatifs</b> <b>Pensées utiles</b>
Vous êtes critiqué(e) !	« Ils voient clair en moi, je ne vau rien. » ???



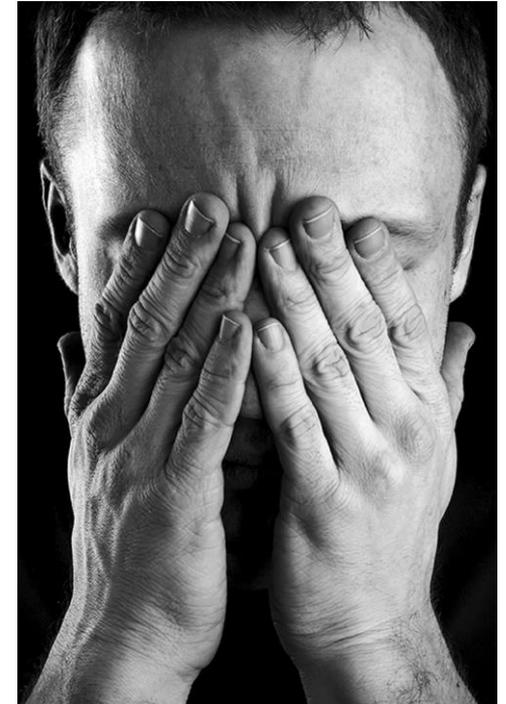
# Attendre des retours négatifs

## Exemple

<b>Évènement</b>	<b>Attendre des retours négatifs</b> <b>Pensées utiles</b>
Vous êtes critiqué(e) !	« Ils voient clair en moi, je ne vau rien. » « Peut-être ont-ils eu une mauvaise journée ? » « Est-ce que je peux apprendre quelque-chose de leur critique ? »



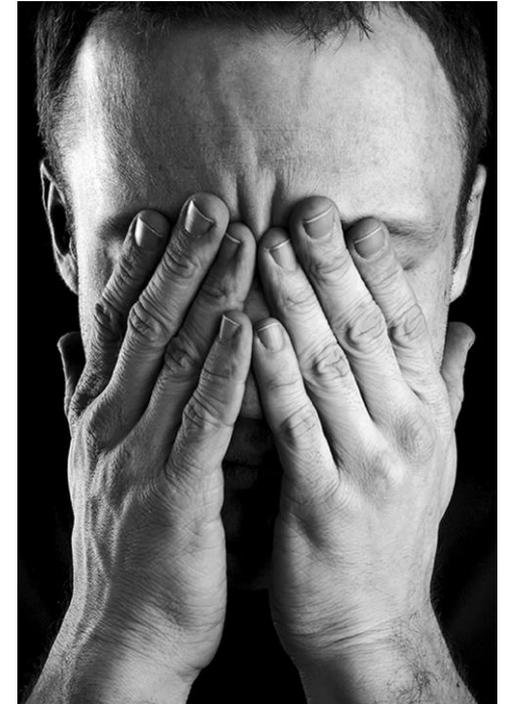
# Comment mieux gérer les retours négatifs ?





# Comment mieux gérer les retours négatifs ?

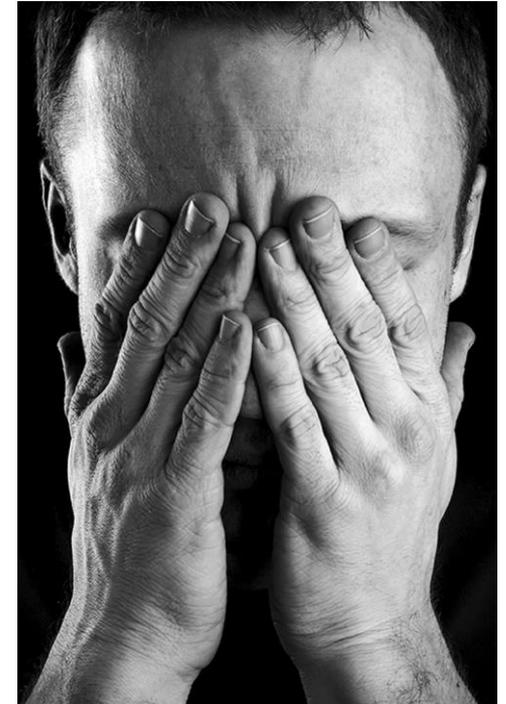
- Faire spécifier la critique, pour la rendre plus précise.





# Comment mieux gérer les retours négatifs ?

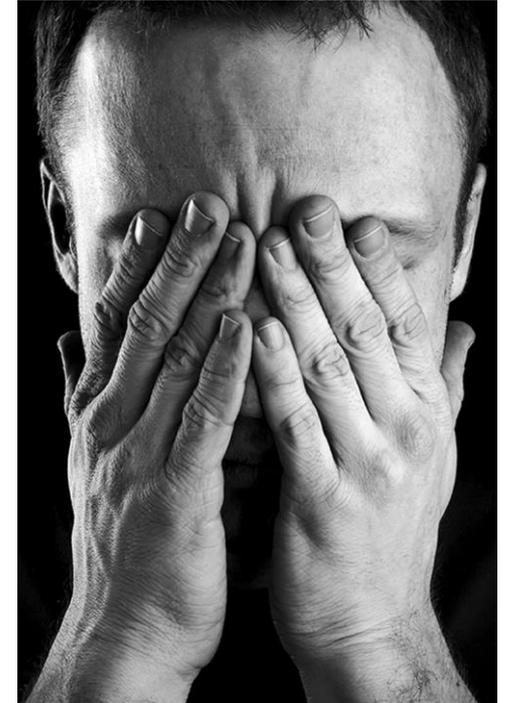
- Faire spécifier la critique, pour la rendre plus précise.
- Éviter les généralisations : « Ce n'est pas moi, c'est mon comportement ! »





# Comment mieux gérer les retours négatifs ?

- Faire spécifier la critique, pour la rendre plus précise.
- Éviter les généralisations : « Ce n'est pas moi, c'est mon comportement ! »
- Faites-en une critique positive : « Qu'est-ce que cela pourrait m'apporter ? »



# La disqualification du positif

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

La disqualification du positif peut se traduire par :

1. Attendre des retours négatifs
2. Rejeter les retours positifs



# La disqualification du positif

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

La disqualification du positif peut se traduire par :

1. Attendre des retours négatifs
2. Rejeter les retours positifs
  - Nier les expériences positives
  - Considérer les expériences positives comme des exceptions





# Rejeter les retours positifs

<b>Évènement</b>	<b>Rejeter les retours positifs</b> <b>Pensées utiles</b>
On vous complimente !	??? <p>???</p>



# Rejeter les retours positifs

<b>Évènement</b>	<b>Rejeter les retours positifs</b> <b>Pensées utiles</b>
On vous complimente !	« Ils ont juste essayé de me flatter mais ce n'était pas honnête. » ; « Ils sont bien les seuls à penser ça. » ???



# Rejeter les retours positifs

<b>Évènement</b>	<b>Rejeter les retours positifs</b> <b>Pensées utiles</b>
On vous complimente !	« Ils ont juste essayé de me flatter mais ce n'était pas honnête. » ; « Ils sont bien les seuls à penser ça. » « C'est agréable que quelqu'un reconnaisse mon travail ! »



# Rejeter les retours positifs

<b>Évènement</b>	<b>Rejeter les retours positifs</b> <b>Pensées utiles</b>
On vous complimente !	« Ils ont juste essayé de me flatter mais ce n'était pas honnête. » ; « Ils sont bien les seuls à penser ça. » « C'est agréable que quelqu'un reconnaisse mon travail ! »



Mais : Accepter des compliments est souvent difficile !



# Rejeter les retours positifs

<b>Évènement</b>	<b>Rejeter les retours positifs</b> <b>Pensées utiles</b>
On vous complimente !	« Ils ont juste essayé de me flatter mais ce n'était pas honnête. » ; « Ils sont bien les seuls à penser ça. » « C'est agréable que quelqu'un reconnaisse mon travail ! »



Mais : Accepter des compliments est souvent difficile !

Comment gérez-vous cela ?

Quand est-ce que vous complimentez les autres ?

???

# Quand est-ce que vous complimentez les autres ?

- ... quand quelqu'un a fait quelque chose de bien.
- ... quand quelqu'un essaye de faire quelque chose de particulièrement difficile.
- ... quand vous voulez encourager quelqu'un.
- ... quand vous voulez rendre quelqu'un heureux.
- ...



# Comment mieux accepter les compliments ?

- Rappelez-vous que, généralement, quand quelqu'un vous fait un compliment, c'est comme s'il vous faisait un cadeau ou c'est pour vous rendre heureux(se) !





# Comment mieux accepter les compliments ?

- Rappelez-vous que, généralement, quand quelqu'un vous fait un compliment, c'est comme s'il vous faisait un cadeau ou c'est pour vous rendre heureux(se) !



Alors essayons d'être heureux(se) et reconnaissant(e) !



# Comment mieux accepter les compliments ?

- Quand, en retour, vous dévalorisez ce compliment, par exemple en répondant : « ce n'est pas le cas ! », c'est comme si vous disiez : « je n'aime pas ton cadeau, je n'en veux pas. »



# Comment mieux accepter les compliments ?

- Quand, en retour, vous dévalorisez ce compliment, par exemple en répondant : « ce n'est pas le cas ! », c'est comme si vous disiez : « je n'aime pas ton cadeau, je n'en veux pas. »
- Est-ce que votre langage correspond à votre intonation, vos mimiques ou votre gestuelle ? Faites attention à leur **concordance** !



# Comment mieux accepter les compliments ?

- Quand, en retour, vous dévalorisez ce compliment, par exemple en répondant : « ce n'est pas le cas ! », c'est comme si vous disiez : « je n'aime pas ton cadeau, je n'en veux pas. »
- Est-ce que votre langage correspond à votre intonation, vos mimiques ou votre gestuelle ? Faites attention à leur **concordance** !
- Cela vaut aussi pour les compliments que vous adressez aux autres !



# Pensées et Raisonnement 2

## Points à retenir

- Faites attention aux fausses obligations, aux pensées dichotomiques et à la disqualification du positif dans la vie de tous les jours !



# Pensées et Raisonnement 2

## Points à retenir

- Faites attention aux fausses obligations, aux pensées dichotomiques et à la disqualification du positif dans la vie de tous les jours !
- Trouvez le bon équilibre pour atteindre vos buts, soyez suffisamment juste avec vous pour avoir une chance que cela corresponde à vos exigences.



# Pensées et Raisonnement 2

## Points à retenir

- Faites attention aux fausses obligations, aux pensées dichotomiques et à la disqualification du positif dans la vie de tous les jours !
- Trouvez le bon équilibre pour atteindre vos buts, soyez suffisamment juste avec vous pour avoir une chance que cela corresponde à vos exigences.
- Cela veut aussi dire pouvoir se pardonner quand on tombe dans un de ses propres pièges, ses propres erreurs de jugement.



# Pensées et Raisonnement 2

## Points à retenir

- Appliquez différentes stratégies pour gérer la disqualification du positif et les mettre en place, par exemple :



# Pensées et Raisonnement 2

## Points à retenir

- Appliquez différentes stratégies pour gérer la disqualification du positif et les mettre en place, par exemple :
  - Spécifier la critique (différencier un comportement spécifique de la personne dans sa globalité).



# Pensées et Raisonnement 2

## Points à retenir

- Appliquez différentes stratégies pour gérer la disqualification du positif et les mettre en place, par exemple :
  - Spécifier la critique (différencier un comportement spécifique de la personne dans sa globalité).
  - Trouver les aspects constructifs de la critique.



# Pensées et Raisonnement 2

## Points à retenir

- Appliquez différentes stratégies pour gérer la disqualification du positif et les mettre en place, par exemple :
  - Spécifier la critique (différencier un comportement spécifique de la personne dans sa globalité).
  - Trouver les aspects constructifs de la critique.
  - Prendre le compliment comme un cadeau.



# Pensées et Raisonnement 2

## Points à retenir

- Appliquez différentes stratégies pour gérer la disqualification du positif et les mettre en place, par exemple :
  - Spécifier la critique (différencier un comportement spécifique de la personne dans sa globalité).
  - Trouver les aspects constructifs de la critique.
  - Prendre le compliment comme un cadeau.
  - Profitez du compliment et ne pas le dévaloriser !

**Merci !**

