

Bienvenue

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

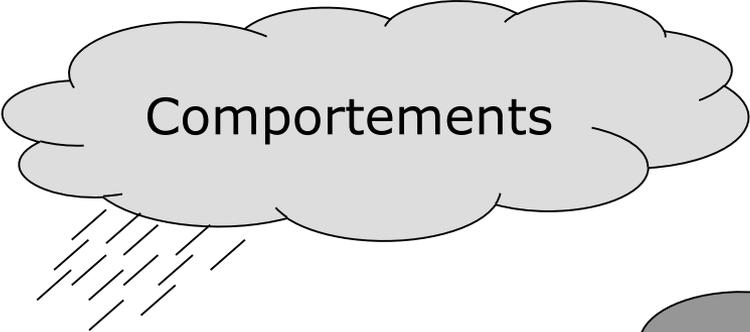
08/16

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

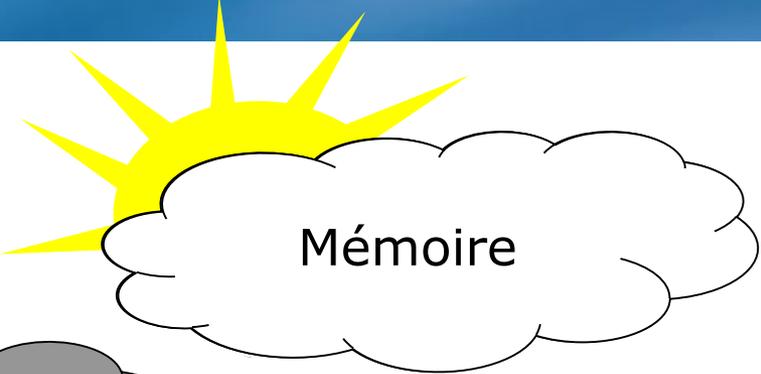
# D-MCT : prendre de la hauteur



# Thème du jour



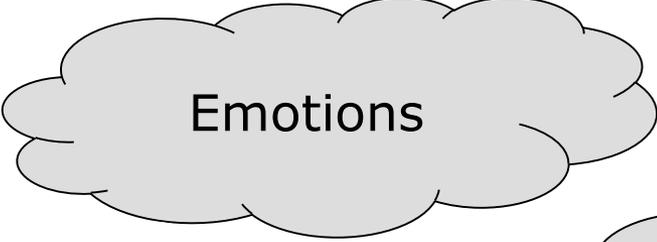
Comportements



Mémoire



Dépression



Emotions



Pensées et  
raisonnement



Estime de soi

# D-MCT Thème :



**Mémoire**



# Comment la mémoire peut être en lien avec la dépression ?

- Beaucoup de personnes souffrant de dépression se plaignent d'avoir des problèmes de concentration et de mémoire.



# Comment la mémoire peut être en lien avec la dépression ?

- Beaucoup de personnes souffrant de dépression se plaignent d'avoir des problèmes de concentration et de mémoire.
- Une baisse de concentration peut même être un possible critère diagnostique de dépression.



# Comment la mémoire peut être en lien avec la dépression ?

- Beaucoup de personnes souffrant de dépression se plaignent d'avoir des problèmes de concentration et de mémoire.
- Une baisse de concentration peut même être un possible critère diagnostique de dépression.

Avez-vous rencontré cela ?

Est-il théoriquement possible de se souvenir de tout ?

# Est-il théoriquement possible de se souvenir de tout ?

- Non, la capacité de stockage en mémoire est limitée.

# Est-il théoriquement possible de se souvenir de tout ?

- Non, la capacité de stockage en mémoire est limitée.
- Imaginez que je vous raconte une histoire. De combien d'informations seriez-vous capable de vous souvenir dans une demi-heure ?

# Est-il théoriquement possible de se souvenir de tout ?

- Non, la capacité de stockage en mémoire est limitée.
- Imaginez que je vous raconte une histoire. De combien d'informations seriez-vous capable de vous souvenir dans une demi-heure ?

En moyenne, seulement 60% des informations d'une histoire pourraient être rappelée (40% ne pourront l'être).

Oublier est normal.

# Oublier est normal.

➤ **Avantage : ...**

# Oublier est normal.

- **Avantage** : Notre cerveau n'est pas surchargé avec des informations non pertinentes, **mais ...**

# Oublier est normal.

- **Avantage** : Notre cerveau n'est pas surchargé avec des informations non pertinentes, **mais ...**
- **Inconvénient** : ...

# Oublier est normal.

- **Avantage** : Notre cerveau n'est pas surchargé avec des informations non pertinentes, **mais ...**
- **Inconvénient** : ... Beaucoup d'informations importantes sont aussi perdues (les RDV, les souvenirs de vacances, les connaissances scolaires ...)

# Oublier est normal.

- **Avantage** : Notre cerveau n'est pas surchargé avec des informations non pertinentes, **mais ...**
- **Inconvénient** : ... Beaucoup d'informations importantes sont aussi perdues (les RDV, les souvenirs de vacances, les connaissances scolaires ...)

Voici un exercice de mémoire ...

# Exercice

- Des scènes complexes vont vous être présentées.
- Puis, on vous demandera de décrire ce qui était présent sur l'image.

Durant cet exercice, vous devez essayer de vous souvenir le plus correctement possible du maximum de détails.



# Excursion au camping

## Qu'avez-vous vu ?

- Un camping car
- Un auvent
- Une table dressée
- Des vélos
- Une nappe
- Des chaises
- Le ciel bleu

# Excursion au camping

## Qu'avez-vous vu ?

- Un camping car
- Un auvent
- Une table dressée
- Des vélos
- Une nappe
- Des chaises
- Le ciel bleu



 = non présent sur l'image



# Qu'avez-vous vu ?

- Un cheval
- Du feu
- Une couronne
- Des ailes
- Une épée
- Une armure

# Qu'avez-vous vu ?

- Un cheval
- Du feu
- Une couronne
- Des ailes
- Une épée
- Une armure



**■ = non présent sur l'image**

# Les faux souvenirs !

- Parmi tout ce dont nous nous souvenons, une partie seulement s'est réellement passée comme dans nos souvenirs !

# Les faux souvenirs !

- Parmi tout ce dont nous nous souvenons, une partie seulement s'est réellement passée comme dans nos souvenirs !
- Notre mémoire ne fonctionne pas comme une caméra qui enregistre tout en détails !

# Les faux souvenirs !

- Parmi tout ce dont nous nous souvenons, une partie seulement s'est réellement passée comme dans nos souvenirs !
- Notre mémoire ne fonctionne pas comme une caméra qui enregistre tout en détails !
- Notre cerveau se remplit d'informations et de perceptions actuelles, les mélange avec des souvenirs d'évènements passés similaires (comme avec la scène de camping). De plus, nous complétons nos souvenirs avec de la logique (par exemple l'auvent) !

# Les faux souvenirs !

- Parmi tout ce dont nous nous souvenons, une partie seulement s'est réellement passée comme dans nos souvenirs !
- Notre mémoire ne fonctionne pas comme une caméra qui enregistre tout en détails !
- Notre cerveau se remplit d'informations et de perceptions actuelles, les mélange avec des souvenirs d'évènements passés similaires (comme avec la scène de camping). De plus, nous complétons nos souvenirs avec de la logique (par exemple l'auvent) !

Ce phénomène est aussi visible dans la vie quotidienne :

# Les faux souvenirs dans la vie quotidienne

Ex : Les souvenirs d'enfance



- Parfois, nous pensons nous souvenir clairement d'un évènement, alors qu'en réalité nous nous en souvenons qu'à travers des photos ou à travers ce que nos parents nous ont racontés.
- Les camarades de classe se souviennent souvent du même évènement mais d'une façon complètement différente.

# Les faux souvenirs dans la vie quotidienne

Ex : Les souvenirs d'enfance



- Parfois, nous pensons nous souvenir clairement d'un événement, alors qu'en réalité nous nous en souvenons qu'à travers des photos ou à travers ce que nos parents nous ont racontés.
- Les camarades de classe se souviennent souvent du même événement mais d'une façon complètement différente.

Ex : Lorsque les situations sont très similaires

- Ex : Une femme est certaine d'avoir mis son portefeuille dans son petit sac rouge. Au lieu de cela, elle l'avait mis dans son sac brun la veille.

Cela veut-il dire que je ne peux pas faire confiance à mes souvenirs ?

# Cela veut-il dire que je ne peux pas faire confiance à mes souvenirs ?

- **Non !** Les faux souvenirs sont normaux et touchent tout le monde.

# Cela veut-il dire que je ne peux pas faire confiance à mes souvenirs ?

- **Non !** Les faux souvenirs sont normaux et touchent tout le monde.
- Gardez à l'esprit que (comme tout le monde) vous pourrez faire des erreurs parce que notre mémoire n'est pas une caméra.



# Concentration et Mémoire

- La qualité de notre mémorisation va dépendre de notre capacité de concentration sur le moment.



# Concentration et Mémoire

- La qualité de notre mémorisation va dépendre de notre capacité de concentration sur le moment.

Pourquoi les personnes qui ont des problèmes de concentration auraient une mauvaise mémoire ?  
Voici un petit problème de mathématiques ...



# Problème de maths

Un chauffeur de bus quitte la station de départ le matin avec un bus vide. Au premier arrêt, 5 personnes montent. À l'arrêt suivant, 4 personnes de plus montent et 2 personnes descendent. À l'arrêt suivant, 1 passager monte. À l'arrêt d'après, 6 personnes de plus montent. À l'arrêt suivant, 8 passagers sortent et 3 personnes montent. Puis, à l'arrêt suivant, 2 personnes de plus sortent.



# Problème de maths

Question : combien de fois le bus s'est-il arrêté ?!?



# Problème de maths

Question : combien de fois le bus s'est-il arrêté ?!?

Réponse correcte : à 6 stations!

À la fin, il reste 7 passagers dans le bus, mais ce n'était pas ce qui était demandé.

# Concentration



# Concentration

- Notre attention fonctionne comme un **projecteur** ; seulement un objet à la fois peut être illuminé sur la scène.



# Concentration

- Notre attention fonctionne comme un **projecteur** ; seulement un objet à la fois peut être illuminé sur la scène.
- Nous ne pouvons nous souvenir correctement que des choses sur lesquelles nous avons auparavant focalisé notre attention (exemple : les passagers qui montent et descendent du bus ou le nombre d'arrêts) !



# Concentration

- Notre attention fonctionne comme un **projecteur** ; seulement un objet à la fois peut être illuminé sur la scène.
- Nous ne pouvons nous souvenir correctement que des choses sur lesquelles nous avons auparavant focalisé notre attention (exemple : les passagers qui montent et descendent du bus ou le nombre d'arrêts) !
- Il est impossible de focaliser notre attention sur toutes les informations de notre environnement en même temps.





# Comment surviennent les problèmes de concentration et de mémoire ?

- Lorsque nous ruminons fortement, les pensées qui reviennent en boucle demandent souvent toute notre attention.



# Comment surviennent les problèmes de concentration et de mémoire ?

- Lorsque nous ruminons fortement, les pensées qui reviennent en boucle demandent souvent toute notre attention.
- Il ne reste presque plus de capacités d'attention pour se concentrer sur d'autres choses (plus importantes) de l'environnement. Le projecteur est virtuellement dirigé vers l'intérieur de nous-mêmes.



# Comment surviennent les problèmes de concentration et de mémoire ?

- Lorsque nous ruminons fortement, les pensées qui reviennent en boucle demandent souvent toute notre attention.
- Il ne reste presque plus de capacités d'attention pour se concentrer sur d'autres choses (plus importantes) de l'environnement. Le projecteur est virtuellement dirigé vers l'intérieur de nous-mêmes.
- Par conséquent, les personnes qui ont tendance à ruminer peuvent à peine se souvenir des détails de leur environnement.

Une inquiétude fréquente :  
Est-ce que j'ai Alzheimer ?

# Une inquiétude fréquente : Est-ce que j'ai Alzheimer ?

**Non !** Les problèmes de mémoire sont explicables.

# Une inquiétude fréquente : Est-ce que j'ai Alzheimer ?

**Non !** Les problèmes de mémoire sont explicables.

- Ils sont liés à une diminution de prise d'informations plutôt qu'à un « oubli » total.

# Une inquiétude fréquente : Est-ce que j'ai Alzheimer ?

**Non !** Les problèmes de mémoire sont explicables.

- Ils sont liés à une diminution de prise d'informations plutôt qu'à un « oubli » total.
- Le manque de motivation, d'énergie, l'apathie sont souvent présents pendant la dépression et peuvent aussi réduire la prise d'informations.

# Une inquiétude fréquente : Est-ce que j'ai Alzheimer ?

**Non !** Les problèmes de mémoire sont explicables.

- Ils sont liés à une diminution de prise d'informations plutôt qu'à un « oubli » total.
- Le manque de motivation, d'énergie, l'apathie sont souvent présents pendant la dépression et peuvent aussi réduire la prise d'informations.
- Quand la dépression ou les ruminations s'atténuent, les personnes peuvent à nouveau être plus attentifs à d'autres choses et s'en souvenir.

# Voyons-nous et retenons-nous tous les mêmes choses ?

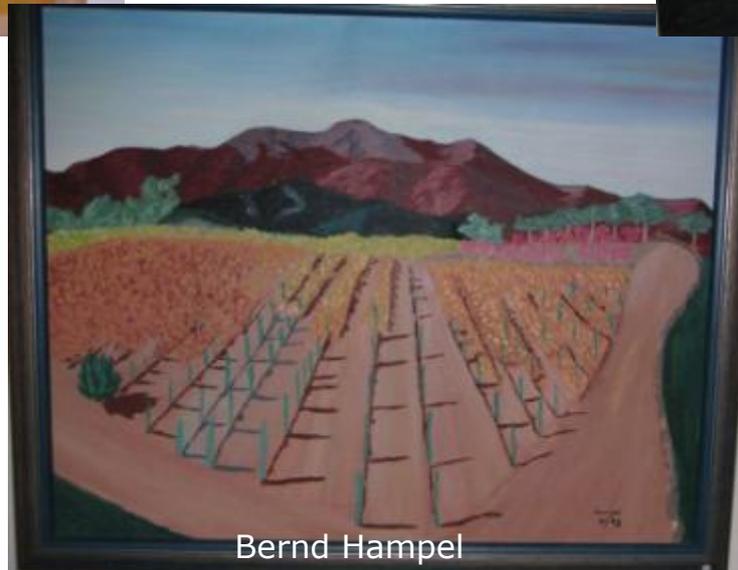


Exemple : 3 artistes peignent le même paysage Catalan...

# Prêtez attention aux différences de couleurs et de formes dans les trois !



Y-a-t-il des éléments que les artistes ont peints différemment ou omis ?



Andreas Weißgerber

Helmut Schack

Bernd Hampel

# Prêtez attention aux différences de couleurs et de formes dans les trois !



Y-a-t-il des éléments que les artistes ont peints différemment ou omis ?



Andreas Weißgerber

Helmut Schack

Andreas Weißgerber : les collines sur cette peinture sont plus plates que dans les deux autres images.

Bernd Hampel : les teintes dans ce paysage sont plus de *couleur terre* que dans les autres peintures. Il **manque** l'arbre à droite du chemin (cercle rouge).

Bernd Hampel

Helmut Schack : dans cette image, le chemin qui s'étire vers l'horizon est différent et les teintes du paysage sont presque vives en comparaison avec les autres peintures. De plus, l'horizon est partiellement visible derrière le groupe d'arbres du fond.

Voyons-nous et retenons-nous tous les  
mêmes choses ?

# Voyons-nous et retenons-nous tous les mêmes choses ?

- Non, chaque personne perçoit les choses différemment ! Comme pour les trois peintures, le même paysage est reconnaissable mais avec trois visions différentes !

# Voyons-nous et retenons-nous tous les mêmes choses ?

- Non, chaque personne perçoit les choses différemment ! Comme pour les trois peintures, le même paysage est reconnaissable mais avec trois visions différentes !
- En général, on focalise notre attention sur l'information qui est personnellement significative, par exemple parce que cela correspond à notre humeur.

# Voyons-nous et retenons-nous tous les mêmes choses ?

- Non, chaque personne perçoit les choses différemment ! Comme pour les trois peintures, le même paysage est reconnaissable mais avec trois visions différentes !
- En général, on focalise notre attention sur l'information qui est personnellement significative, par exemple parce que cela correspond à notre humeur.
- Les études montrent que notre humeur du moment influence le type de souvenir auquel nous allons avoir accès.



## Quel est le rapport avec la dépression ?

- L'humeur dépressive va souvent nous amener à se souvenir préférentiellement des expériences négatives ; les expériences plaisantes ou neutres ne sont pas facilement remémorées.



## Quel est le rapport avec la dépression ?

- L'humeur dépressive va souvent nous amener à se souvenir préférentiellement des expériences négatives ; les expériences plaisantes ou neutres ne sont pas facilement remémorées.
- Les évènements sont par conséquent vécus et remémorés non pas à travers des **lunettes roses**, mais bien plus souvent à travers des **lunettes sombres**.



## Quel est le rapport avec la dépression ?

- L'humeur dépressive va souvent nous amener à se souvenir préférentiellement des expériences négatives ; les expériences plaisantes ou neutres ne sont pas facilement remémorées.
- Les évènements sont par conséquent vécus et remémorés non pas à travers des **lunettes roses**, mais bien plus souvent à travers des **lunettes sombres**.
- Par exemple : un téléphone sonne pendant un concert. Avec le recul, on ne se souvient que du dérangement, pas de la belle musique.



# Quel est le rapport avec la dépression ?

- L'humeur dépressive va souvent nous amener à se souvenir préférentiellement des expériences négatives ; les expériences plaisantes ou neutres ne sont pas facilement remémorées.
- Les évènements sont par conséquent vécus et remémorés non pas à travers des **lunettes roses**, mais bien plus souvent à travers des **lunettes sombres**.
- Par exemple : un téléphone sonne pendant un concert. Avec le recul, on ne se souvient que du dérangement, pas de la belle musique.

**Avez-vous déjà vécu cela ?**

# Se souvenir à travers des lunettes sombres

- La **coloration** émotionnelle des souvenirs concerne également les faux souvenirs.

# Se souvenir à travers des lunettes sombres

- La **coloration** émotionnelle des souvenirs concerne également les faux souvenirs.
- Ce qui peut empêcher de construire une vision réaliste du monde et participer au processus de dépression (en fournissant des « preuves » supplémentaires allant dans le sens du raisonnement spécifique lors d'un état dépressif).

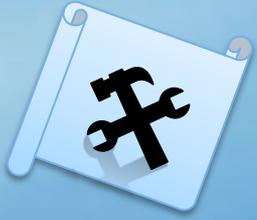


Que pourrais-je y faire ?



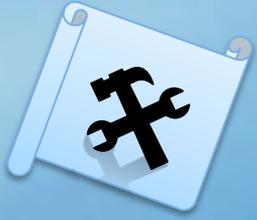
## Que pourrais-je y faire ?

- Pratiquez la remémoration d'évènements positifs plus fréquemment dans la vie quotidienne, par exemple en tenant un **carnet de la joie**, dans lequel chaque soir vous noteriez les choses qui se sont bien passées.



Qu'est-ce qui peut nous aider au quotidien lorsqu'on a des problèmes de mémoire ?

**???**



# Qu'est-ce qui peut nous aider au quotidien lorsqu'on a des problèmes de mémoire ?

1. Essayez de **structurer** autant que possible votre emploi du temps quotidien. Plus votre comportement sera routinier, moins vous risquerez d'oublier quelque chose.



# Qu'est-ce qui peut nous aider au quotidien lorsqu'on a des problèmes de mémoire ?

1. Essayez de **structurer** autant que possible votre emploi du temps quotidien. Plus votre comportement sera routinier, moins vous risquerez d'oublier quelque chose.
2. Il est aussi utile de maintenir le plus possible d'**ordre** dans votre environnement. Vous pourrez trouver les objets plus facilement et mieux vous en souvenir si chaque chose avait une place spécifique.



# Qu'est-ce qui peut nous aider au quotidien lorsqu'on a des problèmes de mémoire ?

3. Affichez des post-it® dans des endroits logiques/stratégiques (ex : affichez les horaires des prises de médicaments sur le frigo ou le miroir de salle de bain ; posez les choses que vous ne devez pas oublier d'emporter avec vous devant la porte, etc.)



## Qu'est-ce qui peut nous aider au quotidien lorsqu'on a des problèmes de mémoire ?

3. Affichez des post-it® dans des **endroits** logiques/stratégiques (ex : affichez les horaires des prises de médicaments sur le frigo ou le miroir de salle de bain ; posez les choses que vous ne devez pas oublier d'emporter avec vous devant la porte, etc.)
4. Utilisez un **agenda** ou d'autres **aide-mémoires** (ex : avec une application pour Smartphone ou des rappels par mails).



## Qu'est-ce qui peut nous aider au quotidien lorsqu'on a des problèmes de mémoire ?

3. Affichez des post-it<sup>®</sup> dans des **endroits** logiques/stratégiques (ex : affichez les horaires des prises de médicaments sur le frigo ou le miroir de salle de bain ; posez les choses que vous ne devez pas oublier d'emporter avec vous devant la porte, etc.)
4. Utilisez un **agenda** ou d'autres **aide-mémoires** (ex : avec une application pour Smartphone ou des rappels par mails).
5. Prenez l'habitude d'avoir toujours un **carnet** (ou un agenda de poche) pour que vous puissiez noter les choses importantes (comme les listes de choses à faire).



## Qu'est-ce qui peut nous aider au quotidien lorsqu'on a des problèmes de mémoire ?

6. Lorsque vous voyagez et que vous voulez vous rappeler d'une idée mais que vous n'avez pas de moyen de la noter, essayez de l'**ancrer** en reliant cette idée à un objet (ex : nouez votre mouchoir, déplacer une bague sur un doigt différent que d'habitude, mettez un caillou dans votre poche).



## Qu'est-ce qui peut nous aider au quotidien lorsqu'on a des problèmes de mémoire ?

6. Lorsque vous voyagez et que vous voulez vous rappeler d'une idée mais que vous n'avez pas de moyen de la noter, essayez de l'**ancrer** en reliant cette idée à un objet (ex : nouez votre mouchoir, déplacer une bague sur un doigt différent que d'habitude, mettez un caillou dans votre poche).
7. Plus vous utiliserez vos sens et diverses méthodes pour apprendre, meilleur sera le taux de mémorisation. Par conséquent, essayez et expérimentez différents « canaux sensoriels » comme l'ouïe, la vue, ou la discussion.



# Mémoire

## Points à retenir



# Mémoire

## Points à retenir

- Les problèmes de mémoire dans la dépression peuvent être expliqués par exemple par des problèmes de concentration, et/ou les ruminations fréquentes.



# Mémoire

## Points à retenir

- Les problèmes de mémoire dans la dépression peuvent être expliqués par exemple par des problèmes de concentration, et/ou les ruminations fréquentes.
- À la différence de la démence, les problèmes de mémoire et de concentration dans la dépression sont moins sévères et peuvent s'améliorer si la dépression s'atténue.



# Mémoire

## Points à retenir

- Les problèmes de mémoire dans la dépression peuvent être expliqués par exemple par des problèmes de concentration, et/ou les ruminations fréquentes.
- À la différence de la démence, les problèmes de mémoire et de concentration dans la dépression sont moins sévères et peuvent s'améliorer si la dépression s'atténue.
- En général, notre mémoire est trompeuse! Elle est sujette à des biais et particulièrement dépendante de notre humeur du moment.



# Mémoire

## Points à retenir

- Utilisez des aide-mémoires pendant les périodes de dépression (agenda, post-it<sup>®</sup>) et tenez un journal de la joie.



# Mémoire

## Points à retenir

- Utilisez des aide-mémoires pendant les périodes de dépression (agenda, post-it<sup>®</sup>) et tenez un journal de la joie.
- Personne n'est parfait : nous oublions tous des choses. Ceci est normal et parfois, c'est même une bonne chose!

**Merci !**

