

Bienvenue

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

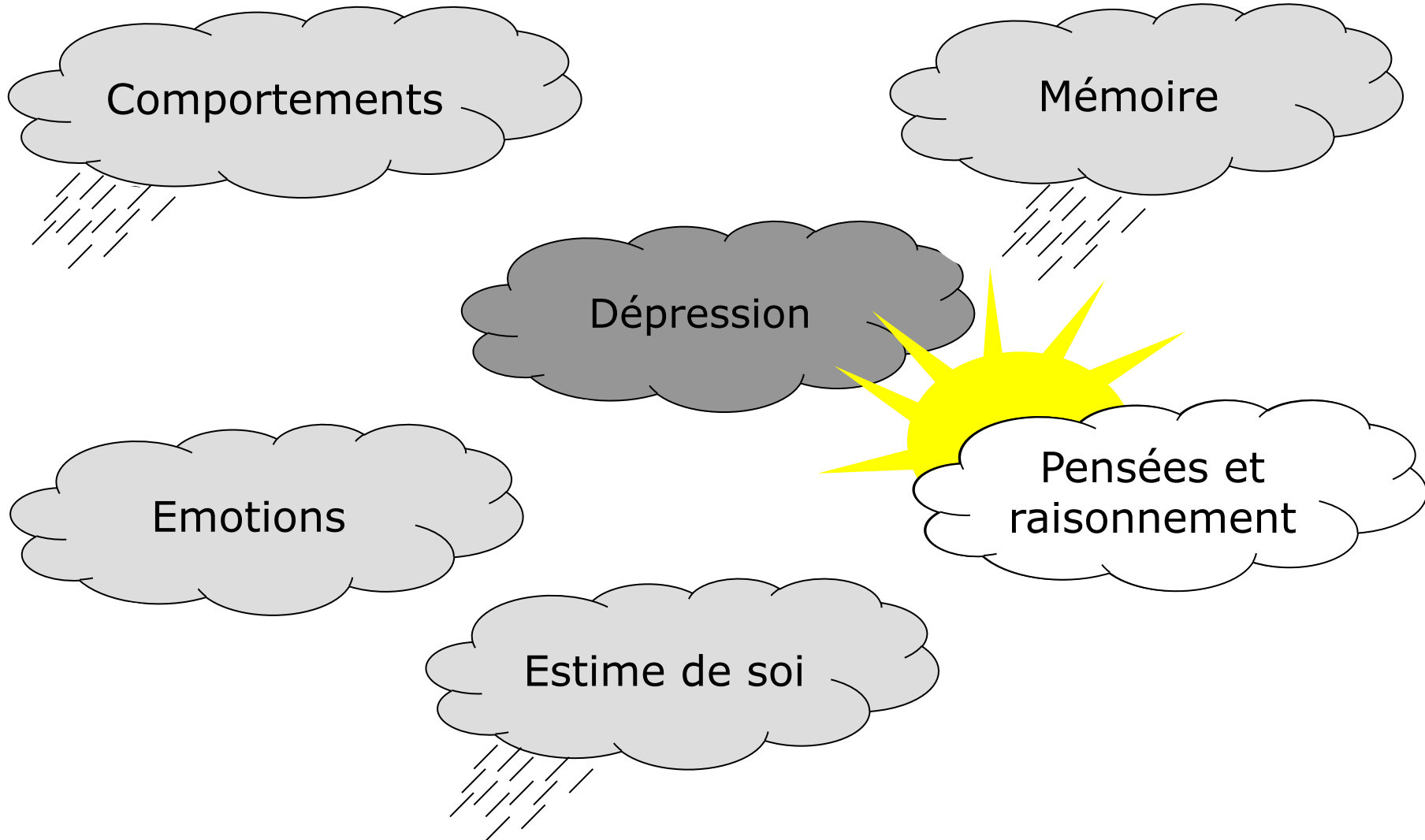
06/17

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

# D-MCT : prendre de la hauteur



# Thème du jour



D-MCT Thème :



**Pensées et  
Raisonnement 3**

# 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**, phénomènes 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. Maximalisation ou Minimalisation
2. Style attributionnel







# Dites spontanément ...

2 choses ...

- ... qui ne se sont pas bien passées aujourd'hui.
- ... qui se sont bien passées aujourd'hui.



# Dites spontanément ...

2 choses ...

- ... qui ne se sont pas bien passées aujourd'hui.
- ... qui se sont bien passées aujourd'hui.

Lesquelles sont les plus faciles à se remémorer ?



# Dites spontanément ...

2 choses ...

- ... qui ne se sont pas bien passées aujourd'hui.
- ... qui se sont bien passées aujourd'hui.

Lesquelles sont les plus faciles à se remémorer ?

Lesquelles vous dérangent le plus ?

# Maximalisation ou minimalisation

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



# Maximalisation ou minimalisation

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

- Exagérer l'importance de ses erreurs ou des problèmes.



# Maximalisation ou minimalisation

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

- Exagérer l'importance de ses erreurs ou des problèmes.
- Diminuer l'importance de ses propres capacités ou les percevoir comme sans importance.



# Maximalisation ou minimalisation

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

- Exagérer l'importance de ses erreurs ou des problèmes.
- Diminuer l'importance de ses propres capacités ou les percevoir comme sans importance.





Avez-vous déjà vécu cela ?





# Maximalisation ou minimalisation

## Exemples



<b>Évènement</b>	<b>Maximalisation ou minimalisation</b> <b>Pensées plus utiles</b>
<p data-bbox="19 485 695 585">Vous réparez un pneu crevé de votre vélo.</p> 	<p data-bbox="743 485 830 528">???</p> <p data-bbox="743 614 830 656">???</p>
<p data-bbox="19 913 695 1185">Vous vous êtes perdu en voiture pendant vos vacances. Vous avez dû vous arrêter pour demander votre chemin.</p> 	<p data-bbox="743 913 830 956">???</p> <p data-bbox="743 1156 830 1199">???</p>





# Maximalisation ou minimalisation



## Exemples

<b>Évènement</b>	<b>Maximalisation ou minimalisation</b> <b>Pensées plus utiles</b>
<p data-bbox="19 485 705 592">Vous réparez un pneu crevé de votre vélo.</p> 	<p data-bbox="743 485 1845 592">« Tout le monde peut le faire. Ce n'est pas si exceptionnel. »</p> <p data-bbox="743 614 830 656">???</p>
<p data-bbox="19 921 705 1192">Vous vous êtes perdu en voiture pendant vos vacances. Vous avez dû vous arrêter pour demander votre chemin.</p> 	<p data-bbox="743 921 830 963">???</p> <p data-bbox="743 1156 830 1199">???</p>



# Maximalisation ou minimalisation



## Exemples

<b>Évènement</b>	<b>Maximalisation ou minimalisation</b> <b>Pensées plus utiles</b>
<p>Vous réparez un pneu crevé de votre vélo.</p> 	<p>« Tout le monde peut le faire. Ce n'est pas si exceptionnel. »</p> <p>« Je suis performant(e) pour réparer mes pneus. Comme je n'ai pas eu besoin d'aide, je peux même proposer mes services aux autres. Le pneu arrière est habituellement difficile à monter. »</p>
<p>Vous vous êtes perdu en voiture pendant vos vacances. Vous avez dû vous arrêter pour demander votre chemin.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



# Maximalisation ou minimalisation



## Exemples

<b>Évènement</b>	<b>Maximalisation ou minimalisation</b> <b>Pensées plus utiles</b>
<p data-bbox="19 485 705 592">Vous réparez un pneu crevé de votre vélo.</p> 	<p data-bbox="743 485 1845 592">« Tout le monde peut le faire. Ce n'est pas si exceptionnel. »</p> <p data-bbox="743 614 1903 885">« Je suis performant(e) pour réparer mes pneus. Comme je n'ai pas eu besoin d'aide, je peux même proposer mes services aux autres. Le pneu arrière est habituellement difficile à monter. »</p>
<p data-bbox="19 913 705 1192">Vous vous êtes perdu en voiture pendant vos vacances. Vous avez dû vous arrêter pour demander votre chemin.</p> 	<p data-bbox="743 913 1864 1135">« Je suis incapable de lire une carte et j'ai un très mauvais sens de l'orientation. Sans aide, je me serais perdu(e). J'ai peut-être Alzheimer. »</p> <p data-bbox="743 1156 830 1206">???</p>



# Maximalisation ou minimalisation



## Exemples

<b>Évènement</b>	<b>Maximalisation ou minimalisation</b> <b>Pensées plus utiles</b>
<p data-bbox="19 485 705 592">Vous réparez un pneu crevé de votre vélo.</p> 	<p data-bbox="743 485 1845 592">« Tout le monde peut le faire. Ce n'est pas si exceptionnel. »</p> <p data-bbox="743 614 1903 885">« Je suis performant(e) pour réparer mes pneus. Comme je n'ai pas eu besoin d'aide, je peux même proposer mes services aux autres. Le pneu arrière est habituellement difficile à monter. »</p>
<p data-bbox="19 921 705 1192">Vous vous êtes perdu en voiture pendant vos vacances. Vous avez dû vous arrêter pour demander votre chemin.</p> 	<p data-bbox="743 921 1864 1135">« Je suis incapable de lire une carte et j'ai un très mauvais sens de l'orientation. Sans aide, je me serais perdu(e). J'ai peut-être Alzheimer. »</p> <p data-bbox="743 1156 1903 1428">« Je dois prendre plus de temps car j'ai du mal à lire une carte. J'ai bien fait de demander de l'aide à quelqu'un qui connaît le chemin. Il y a une bonne raison à ce que beaucoup de gens utilisent un GPS. »</p>



# Maximalisation ou minimalisation

## Exemples

<b>Évènement</b>	<b>Maximalisation ou minimalisation</b> <b>Pensées plus utiles</b>
Évènement positif  	???  ???
Évènement négatif  	???  ???

# Style attributionnel

Attribution =

Il s'agit de sa propre interprétation des causes d'une situation (ex : se faire des reproches).

# Style attributionnel

Attribution =

Il s'agit de sa propre interprétation des causes d'une situation (ex : se faire des reproches).

Nous oublions souvent qu'une même situation peut avoir des causes différentes.

# Style attributionnel

Attribution =

Il s'agit de sa propre interprétation des causes d'une situation (ex : se faire des reproches).

Nous oublions souvent qu'une même situation peut avoir des causes différentes.

Quelles peuvent être les causes de la situation suivante ?



# « Vous avez raté un examen. »

## Raisons ...

... Moi ?

... Les autres ?

... Situation ou pur hasard ?





# « Vous avez raté un examen. » Quelles en sont les raisons ?

## ... Moi :

- Je n'ai pas assez appris mes cours.
- Je ne croyais pas que je pouvais réussir.
- Je suis « bête ».

## ... Les autres :

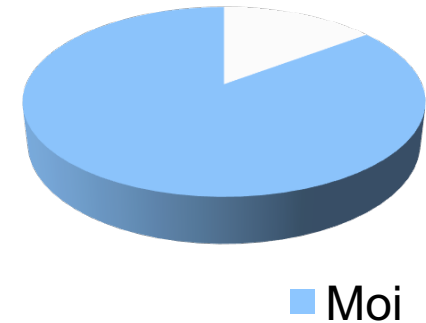
- L'examineur marmonnait et parlait trop doucement.
- Si j'avais eu un meilleur prof, j'aurais été mieux préparé(e).

## ... Situation ou pur hasard :

- Que se serait-il passé si j'avais été évalué(e) sur un autre sujet ?
- Si la clim n'avait pas fait autant de bruit, j'aurais pu mieux me concentrer.

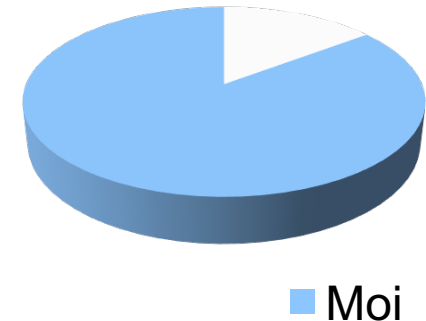
# Quels liens avec la dépression ?

- Des études ont montré que les individus dépressifs ont tendance à se sentir responsables des évènements négatifs !



# Quels liens avec la dépression ?

- Des études ont montré que les individus dépressifs ont tendance à se sentir responsables des évènements négatifs !



Quelles conséquences peut entraîner ce style attributionnel ?

# Quelles conséquences peuvent avoir ce style attributionnel ?

- Diminuer l'estime de soi (Ex : « Je suis un *looser* »).
- Tristesse, abattement.
- Isolement, peur de l'échec.
- ...

# Quelles conséquences peuvent avoir ce style attributionnel ?

- Diminuer l'estime de soi (Ex : « Je suis un *looser* »).
- Tristesse, abattement.
- Isolement, peur de l'échec.
- ...



Méfiez-vous des explications unicausales !

« Vous avez raté votre examen. »

Envisagez une explication plus nuancée prenant en compte plusieurs causes (Combinaison entre les autres, la situation et soi-même).

# « Vous avez raté votre examen. »

Envisagez une explication plus nuancée prenant en compte plusieurs causes (Combinaison entre les autres, la situation et soi-même).

- « Le sujet d'examen était plus difficile que les exercices d'entraînement et je n'ai pas eu assez de temps pour le préparer. De plus, la clim était trop forte pour que je me concentre efficacement et l'examinateur était difficile à comprendre. »



# « Vous avez raté votre examen. »

Envisagez une explication plus nuancée prenant en compte plusieurs causes (Combinaison entre les autres, la situation et soi-même).

- « Le sujet d'examen était plus difficile que les exercices d'entraînement et je n'ai pas eu assez de temps pour le préparer. De plus, la clim était trop forte pour que je me concentre efficacement et l'examineur était difficile à comprendre. »
- « Peut-être que la prochaine fois, je devrais prendre plus de temps pour préparer mon examen et demander à l'examineur de parler plus distinctement pour que je comprenne mieux les questions. Je parie que l'examen se passerait mieux. »

# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des événements négatifs



Si vous aviez été plus attentif(ve), l'autre équipe n'aurait pas marqué de but !



<p><b>Attribution : soi-même</b> (Ex : « C'est de ma faute ! Je dois mes excuses aux supporters ! »)</p>	<p><b>Inconvénients : ???</b></p> <p><b>Avantages : ???</b></p>
<p><b>Attribution : autre/circonstances</b> (Ex : « Où était le gardien ? »; « Ce type de match a toujours sa propre dynamique. »)</p>	<p><b>Inconvénients : ???</b></p> <p><b>Avantages : ???</b></p>

# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des évènements négatifs



Si vous aviez été plus attentif(ve), l'autre équipe n'aurait pas marqué de but !



## **Attribution : soi-même**

(Ex : « C'est de ma faute ! Je dois mes excuses aux supporters ! »)

**Inconvénients :** réduit la confiance en soi, augmente la dépression.

**Avantages :** ???

## **Attribution : autre/circonstances**

(Ex : « Où était le gardien ? »; « Ce type de match a toujours sa propre dynamique. »)

**Inconvénients :** ???

**Avantages :** ???

# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des évènements négatifs



Si vous aviez été plus attentif(ve), l'autre équipe n'aurait pas marqué de but !



## **Attribution : soi-même**

(Ex : « C'est de ma faute ! Je dois mes excuses aux supporters ! »)

**Inconvénients** : réduit la confiance en soi, augmente la dépression.

**Avantages** : c'est considéré comme noble d'assumer ses responsabilités.

## **Attribution : autre/circonstances**

(Ex : « Où était le gardien ? »; « Ce type de match a toujours sa propre dynamique. »)

**Inconvénients** : ???

**Avantages** : ???

# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des évènements négatifs



Si vous aviez été plus attentif(ve), l'autre équipe n'aurait pas marqué de but !



## **Attribution : soi-même**

(Ex : « C'est de ma faute ! Je dois mes excuses aux supporters ! »)

**Inconvénients :** réduit la confiance en soi, augmente la dépression.

**Avantages :** c'est considéré comme noble d'assumer ses responsabilités.

## **Attribution : autre/circonstances**

(Ex : « Où était le gardien ? »; « Ce type de match a toujours sa propre dynamique. »)

**Inconvénients :** les autres peuvent comprendre cela comme éviter ses responsabilités (« ne pas être pris au sérieux »), créer des problèmes avec l'équipe.

**Avantages :** ???

# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des événements négatifs



Si vous aviez été plus attentif(ve), l'autre équipe n'aurait pas marqué de but !



## **Attribution : soi-même**

(Ex : « C'est de ma faute ! Je dois mes excuses aux supporters ! »)

**Inconvénients :** réduit la confiance en soi, augmente la dépression.

**Avantages :** c'est considéré comme noble d'assumer ses responsabilités.

## **Attribution : autre/circonstances**

(Ex : « Où était le gardien ? »; « Ce type de match a toujours sa propre dynamique. »)

**Inconvénients :** les autres peuvent comprendre cela comme éviter ses responsabilités (« ne pas être pris au sérieux »), créer des problèmes avec l'équipe.

**Avantages :** la confiance en soi n'est pas touchée, meilleure humeur.

# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des événements négatifs



Si vous aviez été plus attentif(ve), l'autre équipe n'aurait pas marqué de but !



Réponse plus nuancée (c'est-à-dire une combinaison entre la situation, les autres et soi-même ; proposer plusieurs explications) :

???

???



# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des événements négatifs



Si vous aviez été plus attentif(ve), l'autre équipe n'aurait pas marqué de but !



Réponse plus nuancée (c'est-à-dire une combinaison entre la situation, les autres et soi-même ; proposer plusieurs explications) :

« J'aurais pu être en meilleure forme, mais cette passe était si bonne que je n'aurais rien pu y faire ! »

« Bien sûr, c'est frustrant, mais j'ai empêché qu'ils marquent plus de buts. »



# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des évènements positifs



Ce plat est très bon !  
Comment as-tu fait ?

## **Attribution : autres/circonstances**

(Ex : « Les ingrédients étaient de bonne qualité. », « Ça vient du livre de recettes ». « Ginette m'a aidé. »)

**Inconvénients : ???**

**Avantages : ???**

## **Attribution : soi-même**

(Ex : « Je suis un(e) bon(ne) cuisinier(ère) », « J'ai travaillé dur. »)

**Inconvénients : ???**

**Avantages : ???**

# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des évènements positifs



Ce plat est très bon !  
Comment as-tu fait ?

## **Attribution : autres/circonstances**

(Ex : « Les ingrédients étaient de bonne qualité. », « Ça vient du livre de recettes ». « Ginette m'a aidé. »)

**Inconvénients :** l'estime de soi et l'humeur ne sont pas renforcées.

**Avantages :** ???

## **Attribution : soi-même**

(Ex : « Je suis un(e) bon(ne) cuisinier(ère) », « J'ai travaillé dur. »)

**Inconvénients :** ???

**Avantages :** ???

# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des évènements positifs



Ce plat est très bon !  
Comment as-tu fait ?

## **Attribution : autres/circonstances**

(Ex : « Les ingrédients étaient de bonne qualité. », « Ça vient du livre de recettes ». « Ginette m'a aidé. »)

## **Attribution : soi-même**

(Ex : « Je suis un(e) bon(ne) cuisinier(ère) », « J'ai travaillé dur. »)

**Inconvénients :** l'estime de soi et l'humeur ne sont pas renforcées.

**Avantages :** vous passez pour quelqu'un de sociable et modeste.

**Inconvénients :** ???

**Avantages :** ???

# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des événements positifs



Ce plat est très bon !  
Comment as-tu fait ?

## **Attribution : autres/circonstances**

(Ex : « Les ingrédients étaient de bonne qualité. », « Ça vient du livre de recettes ». « Ginette m'a aidé. »)

## **Attribution : soi-même**

(Ex : « Je suis un(e) bon(ne) cuisinier(ère) », « J'ai travaillé dur. »)

**Inconvénients** : l'estime de soi et l'humeur ne sont pas renforcées.

**Avantages** : vous passez pour quelqu'un de sociable et modeste.

**Inconvénients** : vous passez pour quelqu'un d'arrogant (« arrête de te la péter ! »).

**Avantages** : ???

# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des événements positifs



Ce plat est très bon !  
Comment as-tu fait ?

## **Attribution : autres/circonstances**

(Ex : « Les ingrédients étaient de bonne qualité. », « Ça vient du livre de recettes ». « Ginette m'a aidé. »)

## **Attribution : soi-même**

(Ex : « Je suis un(e) bon(ne) cuisinier(ère) », « J'ai travaillé dur. »)

**Inconvénients** : l'estime de soi et l'humeur ne sont pas renforcées.

**Avantages** : vous passez pour quelqu'un de sociable et modeste.

**Inconvénients** : vous passez pour quelqu'un d'arrogant (« arrête de te la péter ! »).

**Avantages** : estime de soi et humeur améliorées.



# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des événements positifs



Ce plat est très bon !  
Comment as-tu fait ?

Réponse plus nuancée (c'est-à-dire une combinaison entre la situation, les autres et soi-même ; proposer plusieurs explications) :

???

???

# Conséquences de ces différents styles attributionnels sur des événements positifs



Ce plat est très bon !  
Comment as-tu fait ?

Réponse plus nuancée (c'est-à-dire une combinaison entre la situation, les autres et soi-même ; proposer plusieurs explications) :

« Je suis vraiment fier(e) du résultat mais je dois remercier Ginette de m'avoir aidé(e) à préparer le repas. »

« Je suis content(e) que vous appréciez la recette. Je l'avais déjà essayée une fois avant pour être sûr(e) que ce soit réussi. Je me suis basé(e) sur la recette de Cyril Lignac. »

# Quels liens avec la dépression ?

Beaucoup de personnes, durant un épisode dépressif, ont tendance à attribuer d'une seule manière les causes des situations complexes et à généraliser ce raisonnement.

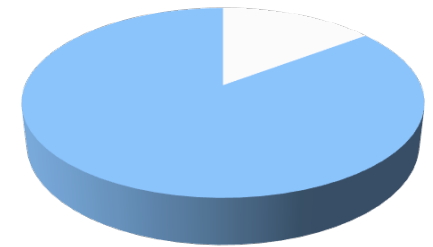


# Quels liens avec la dépression ?

Beaucoup de personnes, durant un épisode dépressif, ont tendance à attribuer d'une seule manière les causes des situations complexes et à généraliser ce raisonnement.



Les échecs sont souvent attribués à **soi-même**.



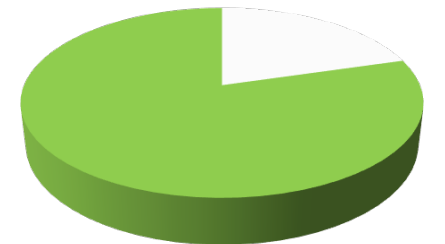
■ Moi

# Quels liens avec la dépression ?

Beaucoup de personnes, durant un épisode dépressif, ont tendance à attribuer d'une seule manière les causes des situations complexes et à généraliser ce raisonnement.



Les réussites sont souvent attribuées à la situation/au hasard ou sont considérées comme sans valeur (« ce n'est rien de spécial ! »).



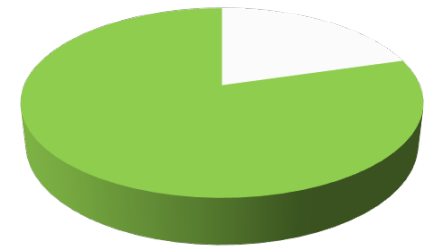
■ Situation

# Quels liens avec la dépression ?

Beaucoup de personnes, durant un épisode dépressif, ont tendance à attribuer d'une seule manière les causes des situations complexes et à généraliser ce raisonnement.



Les réussites sont souvent attribuées à la situation/au hasard ou sont considérées comme sans valeur (« ce n'est rien de spécial ! »).



■ Situation

Ces styles attributionnels ne reflètent pas la réalité et peuvent engendrer des comportements dommageables et réduire l'estime de soi !



# Styles attributionnels et comportements inefficaces

<b>Evènement</b>	<b>Style attributionnel dépressif (cause : moi-même )</b>	<b>Comportement</b>	<b>Conséquences à long terme</b>
???	???	???	???



# Styles attributionnels et comportements inefficaces

<b>Evènement</b>	<b>Style attributionnel dépressif (cause : moi-même )</b>	<b>Comportement</b>	<b>Conséquences à long terme</b>
Un collègue/un voisin ne vous dit pas bonjour quand il vous croise.	???	???	???



# Styles attributionnels et comportements inefficaces

<b>Evènement</b>	<b>Style attributionnel dépressif (cause : moi-même )</b>	<b>Comportement</b>	<b>Conséquences à long terme</b>
Un collègue/un voisin ne vous dit pas bonjour quand il vous croise.	« Il se rend compte que quelque chose ne va pas avec moi. Qui voudrait côtoyer un tel <i>looser</i> ? »	???	???



# Styles attributionnels et comportements inefficaces

<b>Evènement</b>	<b>Style attributionnel dépressif (cause : moi-même )</b>	<b>Comportement</b>	<b>Conséquences à long terme</b>
Un collègue/un voisin ne vous dit pas bonjour quand il vous croise.	« Il se rend compte que quelque chose ne va pas avec moi. Qui voudrait côtoyer un tel <i>looser</i> ? »	Baisser les yeux, ne pas saluer les autres.	???



# Styles attributionnels et comportements inefficaces

<b>Evènement</b>	<b>Style attributionnel dépressif (cause : moi-même )</b>	<b>Comportement</b>	<b>Conséquences à long terme</b>
Un collègue/un voisin ne vous dit pas bonjour quand il vous croise.	« Il se rend compte que quelque chose ne va pas avec moi. Qui voudrait côtoyer un tel <i>looser</i> ? »	Baisser les yeux, ne pas saluer les autres.	Retrait social, se priver d'opportunités sociales où on pourrait être accepté(e).





# Styles attributionnels et comportements inefficaces

<b>Evènement</b>	<b>Style attributionnel dépressif (cause : moi-même )</b>	<b>Comportement</b>	<b>Conséquences à long terme</b>
Un collègue/un voisin ne vous dit pas bonjour quand il vous croise.	« Il se rend compte que quelque chose ne va pas avec moi. Qui voudrait côtoyer un tel <i>looser</i> ? »	Baisser les yeux, ne pas saluer les autres.	Retrait social, se priver d'opportunités sociales où on pourrait être accepté(e).
<b>Evènement</b>	<b>Style attributionnel alternatif (cause : combinaison)</b>	<b>Comportement</b>	<b>Conséquences à long terme</b>
???	???	???	???



# Styles attributionnels et comportements inefficaces

<b>Evènement</b>	<b>Style attributionnel dépressif (cause : moi-même )</b>	<b>Comportement</b>	<b>Conséquences à long terme</b>
Un collègue/un voisin ne vous dit pas bonjour quand il vous croise.	« Il se rend compte que quelque chose ne va pas avec moi. Qui voudrait côtoyer un tel <i>looser</i> ? »	Baisser les yeux, ne pas saluer les autres.	Retrait social, se priver d'opportunités sociales où on pourrait être accepté(e).
<b>Evènement</b>	<b>Style attributionnel alternatif (cause : combinaison)</b>	<b>Comportement</b>	<b>Conséquences à long terme</b>
Un collègue/un voisin ne vous dit pas bonjour quand il vous croise.	???	???	???



# Styles attributionnels et comportements inefficaces

Evènement	Style attributionnel dépressif (cause : moi-même )	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue/un voisin ne vous dit pas bonjour quand il vous croise.	« Il se rend compte que quelque chose ne va pas avec moi. Qui voudrait côtoyer un tel <i>looser</i> ? »	Baisser les yeux, ne pas saluer les autres.	Retrait social, se priver d'opportunités sociales où on pourrait être accepté(e).
Evènement	Style attributionnel alternatif (cause : combinaison)	Comportement	Conséquences à long terme
Un collègue/un voisin ne vous dit pas bonjour quand il vous croise.	« Peut-être ne m'a t'il pas vu(e) ou reconnu(e). »	???	???



# Styles attributionnels et comportements inefficaces

<b>Evènement</b>	<b>Style attributionnel dépressif (cause : moi-même )</b>	<b>Comportement</b>	<b>Conséquences à long terme</b>
Un collègue/un voisin ne vous dit pas bonjour quand il vous croise.	« Il se rend compte que quelque chose ne va pas avec moi. Qui voudrait côtoyer un tel <i>looser</i> ? »	Baisser les yeux, ne pas saluer les autres.	Retrait social, se priver d'opportunités sociales où on pourrait être accepté(e).
<b>Evènement</b>	<b>Style attributionnel alternatif (cause : combinaison)</b>	<b>Comportement</b>	<b>Conséquences à long terme</b>
Un collègue/un voisin ne vous dit pas bonjour quand il vous croise.	« Peut-être ne m'a t'il pas vu(e) ou reconnu(e). »	Le saluer quand même.	???



# Styles attributionnels et comportements inefficaces

<b>Evènement</b>	<b>Style attributionnel dépressif (cause : moi-même )</b>	<b>Comportement</b>	<b>Conséquences à long terme</b>
Un collègue/un voisin ne vous dit pas bonjour quand il vous croise.	« Il se rend compte que quelque chose ne va pas avec moi. Qui voudrait côtoyer un tel <i>looser</i> ? »	Baisser les yeux, ne pas saluer les autres.	Retrait social, se priver d'opportunités sociales où on pourrait être accepté(e).
<b>Evènement</b>	<b>Style attributionnel alternatif (cause : combinaison)</b>	<b>Comportement</b>	<b>Conséquences à long terme</b>
Un collègue/un voisin ne vous dit pas bonjour quand il vous croise.	« Peut-être ne m'a t'il pas vu(e) ou reconnu(e). »	Le saluer quand même.	Rechercher le contact activement, vérifier les hypothèses sur son comportement pendant la conversation.



# Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

Évitez de faire des attributions globales :



# Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

Évitez de faire des attributions globales :

- Considérez les différentes causes possibles d'une situation, c'est-à-dire : moi-même, autrui, les circonstances ! Pour les évènements négatifs, partir des circonstances et pour les évènements positifs, partir de soi-même !



# Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

Évitez de faire des attributions globales :

- Considérez les différentes causes possibles d'une situation, c'est-à-dire : moi-même, autrui, les circonstances ! Pour les évènements négatifs, partir des circonstances et pour les évènements positifs, partir de soi-même !
- Essayez de trouver un point de vue alternatif : qu'est-ce que vous penseriez si quelqu'un d'autre était dans la même situation que vous ?





# Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

Évitez de faire des attributions globales :

- Considérez les différentes causes possibles d'une situation, c'est-à-dire : moi-même, autrui, les circonstances ! Pour les évènements négatifs, partir des circonstances et pour les évènements positifs, partir de soi-même !
- Essayez de trouver un point de vue alternatif : qu'est-ce que vous penseriez si quelqu'un d'autre était dans la même situation que vous ?
- Prendre conscience, observez que votre style attributionnel peut influencer vos comportements et avoir de possibles conséquences à long terme.



# Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

Nous devrions essayer d'être plus réalistes dans la vie de tous les jours :



# Comment peut-on évaluer une situation de manière plus objective ?

Nous devrions essayer d'être plus réalistes dans la vie de tous les jours :

Nous ne sommes pas toujours fautifs des échecs.  
De la même manière, les autres ne sont pas les seuls responsables si quelque chose va mal !

# Un ami ne vous souhaite pas votre anniversaire.

Pourquoi votre ami ne vous a-t-il pas souhaité votre anniversaire ?

A quoi attribuez-vous cela ?



Circonstance ou pur hasard ?

Une autre personne ou d'autres personnes ?

Vous-même ?

# Un ami vous fait un cadeau.

Qu'est-ce qui a incité votre ami à vous offrir un cadeau ?

A quoi attribuez-vous cela ?

Circonstance ou pur hasard ?

Une autre personne ou d'autres personnes ?

Vous-même ?



# Vous êtes convoqué à un entretien d'embauche.

Pourquoi vous a-t-on convoqué ?

A quoi attribuez-vous cela ?

Circonstance ou pur hasard ?

Une autre personne ou d'autres personnes ?

Vous-même ?





# Pensées et Raisonnement 3

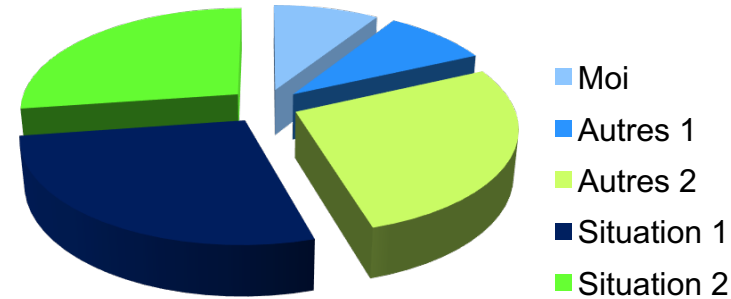
## Points à retenir



# Pensées et Raisonnement 3

## Points à retenir

- Prêtez attention aux maximalisations de vos erreurs et aux minimalisations de vos capacités et succès !



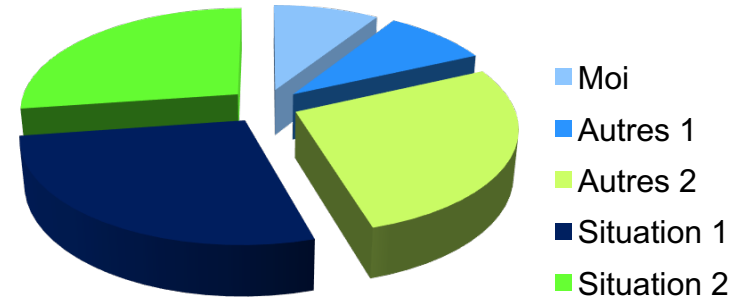




# Pensées et Raisonnement 3

## Points à retenir

- Prêtez attention aux maximalisations de vos erreurs et aux minimalisations de vos capacités et succès !
- Evitez d'évaluer les situations de manière uni-causale et de surgénéraliser dans la vie de tous les jours.

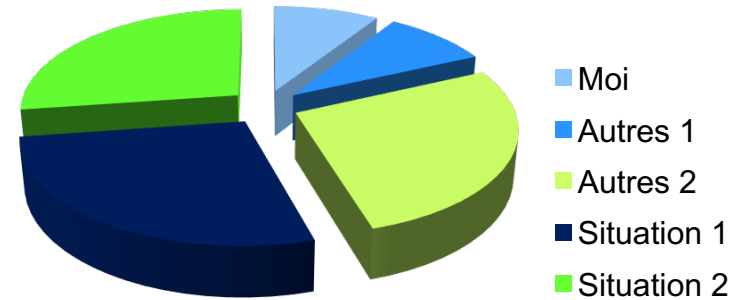




# Pensées et Raisonnement 3

## Points à retenir

- Prêtez attention aux maximalisations de vos erreurs et aux minimalisations de vos capacités et succès !
- Evitez d'évaluer les situations de manière uni-causale et de surgénéraliser dans la vie de tous les jours.
- Nous devrions essayer d'analyser les situations de tous les jours de manière plus réaliste : vous n'êtes pas toujours fautifs quand quelque chose va mal ! Pensez à d'autres facteurs qui auraient pu contribuer à l'évènement.





# Pensées et Raisonnement 3

## Points à retenir

- Pensez à ce que vous pourriez dire à quelqu'un s'il était dans cette même situation.



# Pensées et Raisonnement 3

## Points à retenir

- Pensez à ce que vous pourriez dire à quelqu'un s'il était dans cette même situation.
- Les évaluations unicausales des événements peuvent conduire à des comportements dommageables et à une faible estime de soi.



# Pensées et Raisonnement 3

## Points à retenir

- Pensez à ce que vous pourriez dire à quelqu'un s'il était dans cette même situation.
- Les évaluations unicausales des événements peuvent conduire à des comportements dommageables et à une faible estime de soi.
- Avant d'émettre un jugement ou une décision, prenez en considération les différentes conséquences (sur son comportement, son humeur, son estime de soi) des attributions causales que vous faites.

**Merci !**

