

Thérapie métacognitive



MODULE THERAPEUTIQUE 4 : STYLE D'ATTRIBUTION

Attribution

Attribution = tentative d'explication de ce qui a abouti à une situation
(ex : rechercher les raisons d'un échec)

On néglige souvent la possibilité qu'un même événement puisse avoir des causes complètement différentes.

Quelles causes pourraient expliquer la situation suivante ?

Vous échouez à l'épreuve pratique du permis de conduire.

Pourquoi avez-vous échoué au permis de conduire ?

Causes possibles...

... soi-même

Stress, manque d'expérience

... les autres

Examineur sévère

**... la situation ou le
hasard**

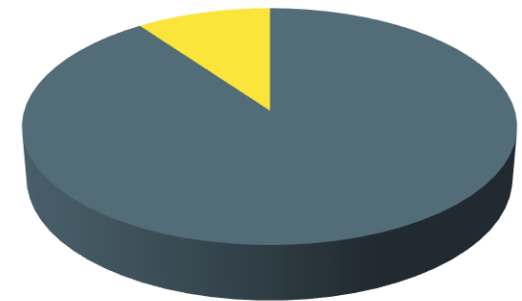
Mauvaise météo, route difficile,
beaucoup de circulation

Pourquoi tout cela ?

Des études montrent, que beaucoup de personnes qui souffrent de **dépression** (mais pas toutes !)

- o attribuent généralement à elles-mêmes la cause de leurs échecs
- o attribuent aux circonstances ou au hasard la cause de leurs succès plutôt qu'à elles-mêmes

**Ce style d'attribution renforce
une faible estime de soi !**



■ moi

Pourquoi tout cela ?

Des études ont montré que beaucoup de personnes souffrant de **troubles psychotiques** (mais pas toutes !) :

- ont tendance à donner des explications unilatérale voire simpliste ; chercher seulement chez les autres la cause de leurs échecs ou des événements négatifs qui leur arrivent.
- ont par moment tendance à percevoir les événements comme échappant à leur propre contrôle, qu'ils soient positifs ou négatifs

Le premier style d'attribution peut conduire en particulier à des problèmes inter-personnels !

(Proverbe dit : « Les yeux voient tout – pas seulement soi-même ! »).

Les autres se mettent à rire quand vous parlez

Qu'est ce qui a conduit les gens à rire alors que vous parliez ?

Quelle est la raison principale de cet événement ?

Réfléchissez aussi aux conséquences possibles de vos attributions.

Vous-même ?

Une autre personne ou d'autres personnes ?

La situation ou le hasard ?



Un ami vous a acheté un cadeau

Qu'est ce qui a conduit votre ami à vous faire un cadeau ?

Quelle est la raison principale de cet évènement ?

Réfléchissez aussi aux conséquences possibles de vos attributions.

Vous-même ?

Une autre personne ou d'autres personnes ?

La situation ou le hasard ?



Comment une attribution unilatérale ou simpliste peut provoquer des erreurs de jugement lors d'un épisode psychotique – Exemple



Module thérapeutique 4 : Style d'attribution

Feuille de travail 4.1. Comment les attributions biaisées ou unilatérales favorisent les erreurs d'interprétations, en particulier lors des épisodes psychotiques – exemples personnels

Evènement (ex : la voiture ne démarre pas)	Explication lors d'un épisode psychotique (ex : dans les films les voitures chargées d'explosifs ne démarrent pas non plus...)	Explications alternatives (ex : ma voiture est ancienne, je ne l'ai pas conduite depuis longtemps, le système est encrassé)



→ Feuille de travail 4.1

Conséquences de certains styles d'attribution face à des événements négatifs



Je suis désolé Mr Miller mais je ne vais pas renouveler votre contrat de travail.



Attribution : soi

(ex : « C'était vraiment ma faute, je n'ai pas travaillé assez dur ! »)

Inconvénient : ???

Avantage : ???

Attribution : les autres/circonstances

(ex : « Le patron ne m'aimait pas depuis le début – j'ai été harcelé. »)

Inconvénient : ???

Avantage : ???

Conséquences de certains styles d'attribution face à des événements négatifs



Je suis désolé Mr Miller mais je ne vais pas renouveler votre contrat de travail.



Attribution : soi

(ex : « C'était vraiment ma faute, je n'ai pas travaillé assez dur ! »)

Inconvénient : se culpabiliser diminue l'estime de soi

Avantage : prendre ses responsabilités est considéré comme une attitude noble

Attribution : les autres/circonstances

(ex : « Le patron ne m'aimait pas depuis le début – j'ai été harcelé. »)

Inconvénient : il est mal vu de rendre les autres responsables

Avantage : l'estime de soi n'est pas menacée quand on recherche la culpabilité chez les autres

Conséquences de certains styles d'attribution face à des événements négatifs

« La victoire a cent pères, *mais la défaite est orpheline* »



Je suis désolé Mr
Miller mais je ne
vais pas renouveler
votre contrat de
travail.



Une attribution plus pondérée (par ex : prendre en compte à la fois l'influence des autres, de la situation et de soi-même ; donnez plus d'explications) :

« L'entreprise est en train de réduire le nombre de salariés. J'ai aussi remarqué moi-même que le poste que j'occupe ne correspond pas à ma formation et à mes intérêts et que le travail avec mes collègues ne se passait pas toujours très bien. »

Conséquences de certains styles d'attribution face à des événements positifs



L'appartement est à vous, nous sommes heureux de vous accueillir en tant que locataire !

Attribution : soi (ex : « J'ai tout simplement fait bonne impression. J'étais sûr que ma demande serait acceptée ! »)	Inconvénient : ??? Avantage : ???
Attribution : les autres/circonstances (ex : « J'étais sans doute la seule personne intéressée. Quel heureux hasard ! »)	Inconvénient : ??? Avantage : ???

Conséquences de certains styles d'attribution face à des événements positifs



L'appartement est à vous, nous sommes heureux de vous accueillir en tant que locataire !

Attribution : soi

(ex : « J'ai tout simplement fait bonne impression. J'étais sûr que ma demande serait acceptée ! »)

Inconvénient : se faire des éloges est vu comme de l'arrogance

Avantage : l'estime de soi sera réhaussée

Attribution : les autres/circonstances

(ex : « J'étais sans doute la seule personne intéressée. Quel heureux hasard ! »)

Inconvénient : l'estime de soi ne sera pas renforcée

Avantage : vous êtes considéré comme modeste et socialement adapté

Conséquences de certains styles d'attribution face à des événements positifs



L'appartement est à vous,
nous sommes heureux de
vous accueillir en tant que
locataire !

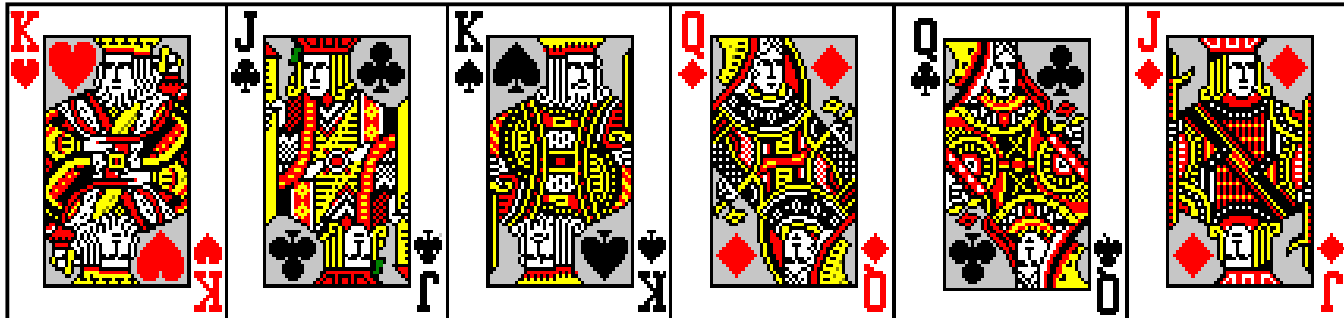
Une attribution plus pondérée (par ex : prendre en compte à la fois l'influence des autres, de la situation et de soi-même ; donnez plus d'explications) :

« J'ai dû faire une bonne impression au propriétaire. Le courant est tout de suite bien passé. Par ailleurs, c'est certainement à son avantage que je fournisse l'équipement de la cuisine ! »

Jeu de cartes

Veillez choisir dans votre tête une carte parmi celles présentées ci-dessous et concentrez-vous sur cette carte.

Ne la montrez pas et ne me dites pas la carte que vous avez choisie. Quand vous aurez mémorisé cette carte, je tournerai la page...



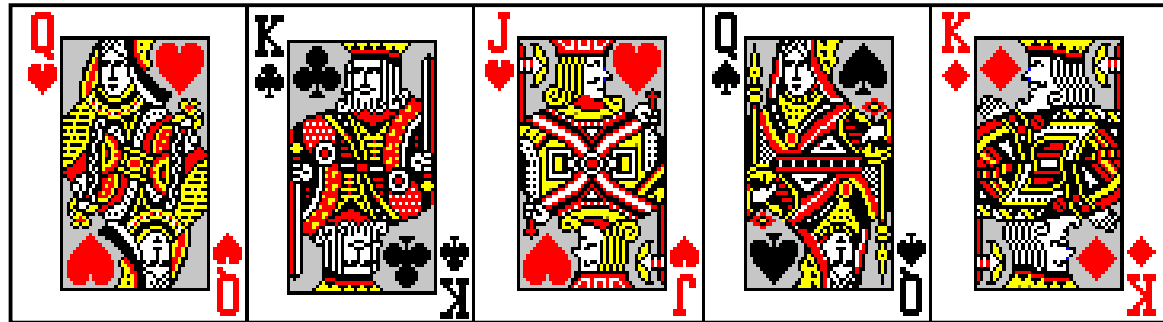
Jeu de cartes

La carte que vous avez choisie
va maintenant être retirée du jeu.

Je vais maintenant tourner la page...



Jeu de cartes



Est-ce que la carte que vous avez choisie a été retirée ?

Comment pensez-vous j'ai fait cela ?

Jeu de cartes

A votre avis, comment j'ai fait ?



télépathie ?

tour de magie ?

...

Non : il s'agit d'un tour de carte !

Dans notre vie de tous les jours, il nous arrive parfois de vivre des situations ou d'être confronté à des phénomènes, auxquels on ne peut pas attribuer une cause évidente. Réfléchissez : il existe souvent une explication simple aux événements qui paraissent étranges.



Persécution / odeurs bizarres les pour et les contre

Exemple :

Amélie remarque une odeur de gaz
lacrymogène dans les rues de Bangkok

Interprétation / attribution d'une cause :

Elle est persuadée que son voisin l'a suivie
jusqu'à Bangkok et essaye de lui faire du mal
avec des substances toxiques.

Quelles autres explications ou causes seraient
possibles

???



→ Feuille de travail 4.2

Persécution / odeurs bizarres les pour et les contre

Exemple : odeurs bizarres

Quelles autres explications ou causes seraient possibles ?

La situation / les circonstances :

Les autres :

Amélie elle-même :



→ Feuille de travail 4.2

Persécution / odeurs bizarres les pour et les contre

Exemple : odeurs bizarres

Quelles autres explications ou causes seraient possibles ?

La situation / les circonstances : il y a beaucoup d'odeurs qu'Amélie ne connaît pas et beaucoup de pollution à Bangkok

Les autres : la police a fait une intervention et utilisé du gaz lacrymogène (peu probable)

Amélie elle-même : Amélie est fatiguée par le décalage horaire. Elle est nerveuse et stressée. Elle a en plus un odorat sensible. Amélie a déjà eu un épisode psychotique au cours duquel elle a eu des perceptions inhabituelles du même type.



→ Feuille de travail 4.2

Persécution / odeurs bizarres les pour et les contre

Exemple : odeurs bizarres

Quelles autres explications ou causes seraient possibles ?

Amélie elle-même / les autres / la situation:

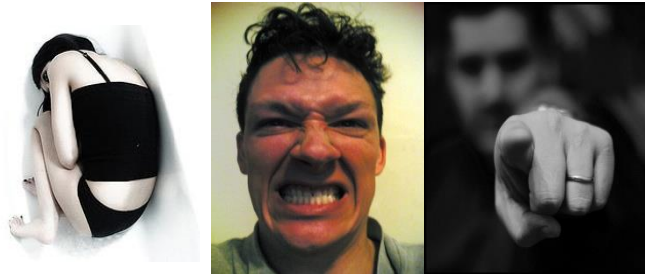
A cause de la longueur du voyage et du décalage horaire, Amélie se sent nerveuse et stressée. Les odeurs non familières, la sensibilité de son odorat et la peur de son voisin ont exacerbé ses perceptions, ce qui a favorisé son erreur d'interprétation (son voisin la persécuterait).



→ Feuille de travail 4.2

Evènements négatifs au cours des dernières semaines (stress, conflit, deuil, déception...)

Que s'est-il passé ?



A quoi avez-vous attribué cet événement en priorité ?

Quelles sont les conséquences de votre explication ?

Quelles explications alternatives pourrait-on donner ?



→ Feuille de travail 4.3

Evènements positifs au cours des dernières semaines (compliments, rencontre, invitation...)

Que s'est-il passé ?



A quoi avez-vous attribué cet événement en priorité ?

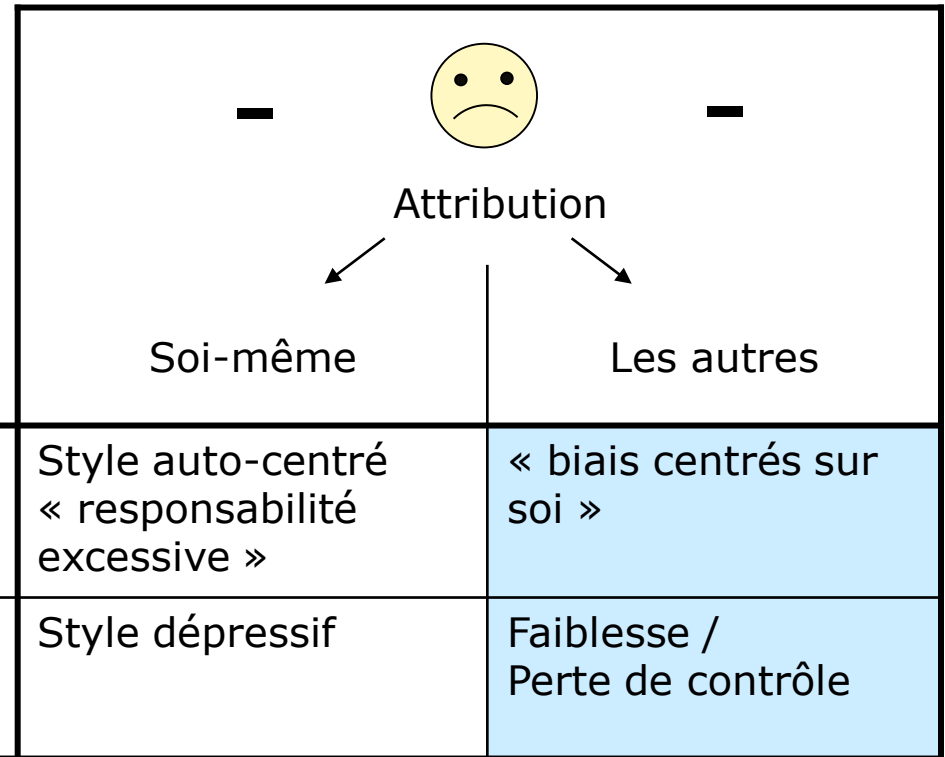
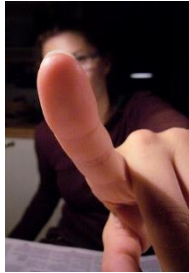
Quelles sont les conséquences de votre explication ?

Quelles explications alternatives pourrait-on donner ?



→ Feuille de travail 4.4

Quel style d'attribution avez-vous ?



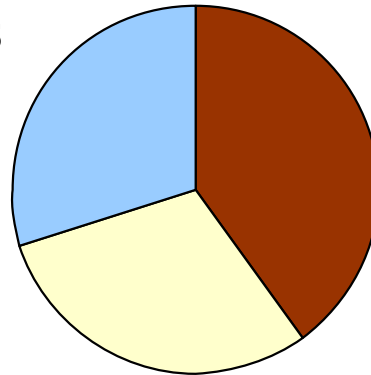
 Evènement positif

 Evènement négatif

Persécution : Les circonstances, les autres, moi-même !

Exemple : Pierre est convaincu que ses voisins veulent le forcer à quitter son appartement. Le conflit augmente quand il décide d'appeler la police alors qu'il est sous l'emprise de drogues. Quels facteurs ont contribué à l'escalade de ce conflit ?

Autres personnes : des
voisins méchants
(30%)



Circonstances : alcool,
drogue (40%)

Pierre lui-même :
sensibilité excessive
(30%)



Une voix vous insulte, sans que vous n'arriviez à identifier une source extérieure

Attributions possibles...

... dues à soi-même

... dues aux autres

... dues à la situation ou au hasard



Une voix vous insulte, sans que vous n'arriviez à identifier une source extérieure

Attributions possibles...

... dues à soi-même

- Accusation de soi, haine de soi larvée
- Symptôme d'une maladie mentale
- Décharge soudaine dans le cerveau (ex : dans les aires du langage)
- Vos propres pensées que vous ressentez simplement de manière très intense

... dues aux autres

- Quelque chose a été implanté dans votre cerveau (comme une puce ou une électrode) ou transmis de l'extérieur
- Quelqu'un a pris le contrôle de vos pensées
- Autres

... dues à la situation ou au hasard

- Stress
- Chanson obsédante dans la tête, ruminations, rouleaux de pensées (par ex : suite à une dispute)



Une voix vous insulte, sans que vous n'arriviez à identifier une source extérieure

Attributions typique lors d'un épisode psychotique :

- Quelque chose a été implanté dans mon cerveau (comme une puce ou une électrode) ou transmis de l'extérieur
- Quelqu'un a pris le contrôle de mes pensées
- Autres



→ Feuille de travail 4.6

Entendre des voix

Vos propres pensées ou un contrôle extérieur ?
Les pour et les contre



Contrôlé de l'extérieur ?	Y a-t-il peut-être d'autres explications possibles ?
« Je l'entends très clairement. A l'inverse mes pensées sont complètement silencieuses. »	???
« Ces pensées sont incontrôlables. Quand j'essaye de les arrêter, c'est pire. Ça prouve que quelqu'un cherche vraiment à me faire du mal. »	???
« Ces sont des pensées horribles ! Je ne pourrais jamais avoir des pensées aussi démoniaques moi-même. Je ne pourrais jamais faire de mal à quelqu'un. Mais j'entends toujours des voix agressives »	???

Entendre des voix

Vos propres pensées ou un contrôle extérieur ?
Les pour et les contre



Contrôlé de l'extérieur ?	Y a-t-il peut-être d'autres explications possibles ?
« Je l'entends très clairement. A l'inverse mes pensées sont complètement silencieuses. »	<ul style="list-style-type: none">○ Environ 15-20% des gens dans la population générale disent entendre des voix par moment.○ On peut parfois entendre certaines pensées qui sont intenses (chanson obsédante, rumination), certaines personnes disent entendre la voix d'une personne qu'elles connaissent bien quand elles lisent une de ses lettres ou se sentir accompagnées par la voix de certaines personnes qu'elles connaissent.
« Ces pensées sont incontrôlables. Quand j'essaye de les arrêter, c'est pire. Ça prouve que quelqu'un cherche vraiment à me faire du mal. »	<ul style="list-style-type: none">○ Nos pensées ne sont pas totalement contrôlables, sinon il n'y aurait pas d'éclairs de pensées comme des idées géniales ou à l'inverse des ruminations qui nous pèsent.○ Si l'on essaye de s'opposer à ces pensées, elles deviennent presque automatiquement plus fortes.○ Expérience : Essayez de ne pas penser au chiffre 8 ! Vous ne pourrez pas y arriver !
« Ces sont des pensées horribles ! Je ne pourrais jamais avoir des pensées aussi démoniaques moi-même. Je ne pourrais jamais faire de mal à quelqu'un. Mais j'entends toujours des voix agressives »	<ul style="list-style-type: none">○ Les pensées qui s'opposent à notre manière de penser habituelle sont fréquentes. Pensées ≠ Actions : 20% des gens dans la population générale disent qu'ils ont des pensées suicidaires, pour autant ils ne passent pas à l'acte. Même envers les personnes que nous aimons, nous pouvons avoir des pensées agressives (par ex : une mère face à son bébé qui pleure).

Entendre des voix

Vos propres pensées ou un contrôle extérieur ?
Les pour et les contre

L'hypothèse de pensées contrôlées par quelqu'un à distance engendre plus de questions que de réponses, par exemple :

- Est-ce techniquement faisable ?
- Quand et comment l'insertion de ces pensées a eu lieu ?
- Qui aurait un intérêt, le temps et l'argent pour vous faire du mal ?
- Il y a des moyens plus faciles de faire du mal à quelqu'un ? Pourquoi choisirait-on une telle méthode ?



Objectifs d'apprentissage :

- Considérez toujours trois causes possibles qui ont pu contribuer à ce qu'une situation arrive : **soi-même, les autres et les circonstances.**
- Nous devons nous efforcer au quotidien d'évaluer les situations de la façon la plus réaliste possible :
Les autres ne sont pas *toujours* responsables de vos échecs – de même que nous ne sommes pas *toujours* coupables quand quelque chose ne fonctionne pas !
- La plupart du temps, plusieurs facteurs contribuent à ce qu'un événement arrive.

Quel rapport avec les troubles psychotiques ?

Beaucoup de personnes qui souffrent de troubles psychotiques (mais pas toutes !) ont tendance à réduire des événements *complexes* à une cause *unique*.

Les autres sont alors souvent considérés comme les *seuls responsables* de leur propres échecs. Certains patients à l'inverse s'attribuent à eux-mêmes la cause de tous les maux.

Quels sont les éléments du module style d'attribution que je trouve particulièrement utiles ou aidants ?

Quand et dans quelle situation concrète je pourrais utiliser ce que j'ai appris dans les prochains temps ? En quoi cela pourrait être aidant (par ex : pour me sentir moins tendu ?)



Quel rapport avec les troubles psychotiques ?

Exemple : Anne souffre de fortes douleurs au ventre.

Attribution / conviction personnelle : Anne croit qu'elle a mangé quelque chose d'empoisonné.

Mais : Anne était très stressée ces derniers temps, son emploi du temps était très chargé. A cause de cela, elle a peu dormi et a sauté plusieurs repas. Anne réagit souvent au stress par des problèmes d'estomac.