

Thérapie métacognitive



MODULE THERAPEUTIQUE 8 : MÉMOIRE ET JUGEMENT DE CERTITUDE

Mémoire

- La capacité de stockage de notre mémoire est limitée.
- Exemple : environ 40% des informations d'une courte histoire que nous avons entendue une demi-heure plus tôt ne peuvent plus être récupérées.
- **Avantage** : ???
- **Inconvénient** : ???

Mémoire

- La capacité de stockage de notre mémoire est limitée.
- Exemple : environ 40% des informations d'une courte histoire que nous avons entendue une demi-heure plus tôt ne peuvent plus être récupérées.
- **Avantage** : notre cerveau ne se sature pas d'informations qui n'ont aucune importance, mais...
- **Inconvénient** : ... beaucoup d'informations importantes sont oubliées de la même façon (rendez-vous, souvenirs de vacances, connaissances scolaires, etc...).

Les personnes souffrant de troubles psychotiques sont-elles oubliieuses dans l'ensemble ?

???

Les personnes souffrant de troubles psychotiques sont-elles oublieuses dans l'ensemble ?

Oui et non !

Des études montrent que les personnes avec troubles psychotiques ont de moins bonnes performances dans les tests de mémoire et d'attention que les personnes n'ayant pas ces troubles.

Il faut cependant tenir compte des faits suivants :

1. Ces résultats sont basées sur des moyennes de groupes qui ne disent rien des performances d'un individu particulier. Plusieurs personnes avec troubles psychotiques n'ont aucun déficit.
2. Les déficits trouvés sont bien moins prononcés que chez les personnes souffrant de démence comme la maladie d'Alzheimer.
3. Les déficits – s'ils ont été trouvés – peuvent en partie régresser. Les ruminations, la distraction intérieure due aux hallucinations ou encore le manque de motivation peuvent renforcer ces problèmes voire les provoquer.
4. Grâce à certaines méthodes (qui seront présentées plus loin), ces problèmes peuvent en partie se normaliser.

Exercice 1

Nous allons à présent vous montrer une scène complexe.

Nous vous demanderons ensuite ce qui était présenté sur le dessin.

Merci de nous dire à combien vous estimez la certitude de vos réponses.

Rappelez-vous du plus de détails possibles !



L'artiste

Qu'est-ce qui était sur le dessin ? A quel point en êtes-vous sûr ?

- Boîte
- Chaise
- Pinceau
- Chevalet
- Gilet
- Chaussure
- Palette avec des couleurs
- Papier

L'artiste

- Boîte
- Chaise
- Pinceau
- **Chevalet**
- Gilet
- Chaussure
- **Palette avec des couleurs**
- Papier

 = non présentés



Pourquoi tout cela ?

- Quelques personnes souffrant de troubles psychotiques (mais pas toutes) ont des troubles de la mémoire qui pour partie sont renforcés par les ruminations ou la distraction liée au fait d'entendre des voix.
- Des études montrent que plusieurs personnes souffrant de troubles psychotiques (mais pas toutes !) ont une certitude plus élevée pour des faux souvenirs que les personnes sans troubles psychotiques.
- En même temps, les personnes souffrant de troubles psychotiques ont une plus faible certitude pour des souvenirs d'événements qui se sont réellement passés.
- **Autrement dit** : la capacité de discriminer entre des vrais et des faux souvenirs est diminuée ! Ceci peut conduire à des erreurs d'évaluation ! Quand on n'est pas absolument certain, on devrait prendre en compte le fait qu'on peut se tromper et demander des informations aux autres pour être plus sûr.

Comment les problèmes de mémoire et une certitude excessive peuvent favoriser des erreurs de jugement lors d'un épisode psychotique ? Exemple

Évènement	Faux souvenir	Situation réelle
On s'apprête à régler ses achats à la caisse du supermarché et le porte-monnaie est vide.	Souvenir d'avoir retiré de l'argent au distributeur. Suite à cela, des reproches au colocataire en l'accusant de lui avoir volé cet argent.	On avait simplement l'intention d'aller au distributeur mais on a oublié de le faire juste après.
Rendez-vous avec des amis de longue date.	Les personnes présentes se sont apparemment moquées de moi, parce que je suis sans emploi actuellement.	Les autres ont appris que je suis sans emploi lorsque j'en ai parlé avec un ami. Il y a eu ensuite un silence pesant mais personne n'a réagi en se moquant.



→ Feuille de travail 8.1

Exercice 2

Nous allons à présent vous montrer une scène complexe.

Nous vous demanderons ensuite ce qui était présenté sur le dessin.

Merci de nous dire à combien vous estimez la certitude de vos réponses.

Rappelez-vous du plus de détails possibles !



Brainstorming

Que voit-on classiquement quand on fait un barbecue ?

...

...

...

...

Barbecue

Qu'est-ce qui était sur le dessin ? A quel point en êtes-vous sûr ?

- o Saucisses
- o Ketchup
- o Charbon
- o Chaises de jardin
- o Moutarde
- o Pince à grillades
- o Verres

Barbecue

- Saucisses
- **Ketchup**
- Charbon
- Chaises de jardin
- Moutarde
- **Pince à grillades**
- Verres



 = non présentés



Brainstorming

Que voit-on classiquement dans une chambre d'enfant ?

...

...

...

...

Chambre d'enfant

Qu'est-ce qui était sur le dessin ? A quel point en êtes-vous sûr ?

- Epicerie
- Poupée
- Peluche
- Chaise pour enfant
- Livre
- Maison de poupée
- Grue

Chambre d'enfant

- Epicerie
- Poupée
- **Peluche**
- **Chaise pour enfant**
- Livre
- Maison de poupée
- Grue



 = non présentés



Brainstorming

Que voit-on classiquement dans une cuisine ?

...

...

...

...

Cuisine

Qu'est-ce qui était sur le dessin ? A quel point en êtes-vous sûr ?

- Poêle
- Grille-pain
- Poignées /
maniques
- Bouilloire électrique
- Torchon de
vaisselle
- Bouteilles
- Range couteaux

Cuisine

- Poêle
- Grille-pain
- **Poignées / maniques**
- Bouilloire électrique
- Torchon de vaisselle
- Bouteilles
- **Range couteaux**



= non présentés

Types d'erreurs de mémoire

- **Oublis**
- **Souvenirs déformés :**
 - les mauvais souvenirs sont oubliés en premier (refoulement)
 - les souvenirs agréables sont oubliés en premier (en cas d'humeur dépressive)
- **Illusions / Faux souvenirs :** on se rappelle de choses qui n'ont pas du tout eu lieu !

Quelles sont les causes de nos faux souvenirs ?

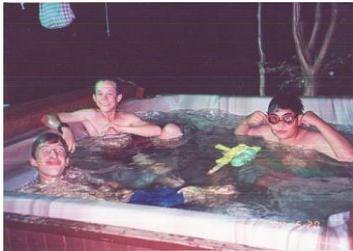
Notre cerveau rajoute et mélange des impressions actuelles avec d'autres événements antérieurs semblables (visite au zoo, safari), beaucoup de choses sont notamment rajoutées par simple déduction logique (dans notre exemple : un rhinocéros, un lion !)

Le stress augmente la propension aux erreurs de mémoire !

La plupart du temps, les vrais souvenirs peuvent être distingués des faux souvenirs par leur « **vivacité** » particulière : les faux souvenirs sont souvent plus fades et ne sont pas remémorés en détails.

Faux souvenirs dans la vie quotidienne

Par ex : souvenirs d'enfance



- Les frères et sœurs se souviennent souvent d'un même évènement de façon très différente
- On pense parfois se rappeler de façon très réelle de certains évènements, alors que parfois nous les avons simplement vu en photo ou nos parents nous les ont racontés.

Par ex : quand des situations se ressemblent

- Par ex, chercher une place de parking : nous sommes sûrs d'avoir garé la voiture à un endroit particulier, alors que c'était peut-être là qu'on l'avait garée la veille.

Par ex : comprendre quelque chose de travers

- Notre humeur rajoute des choses à et teinte souvent nos souvenirs (après une dispute, les paroles des autres dont nous nous souvenons sont souvent plus méchantes qu'elles ne l'ont été en réalité)

Faux souvenirs dans la population générale

Exemple : attribution d'une cause



En 2006, l'opéra « Idomène » a été annulé au programme de l'Opéra de Berlin par simple crainte de réactions de groupes islamistes (plusieurs guides religieux, notamment Mohammed étaient représentés d'une façon qui pouvait être ressentie comme méprisante par des gens très religieux)

Aujourd'hui, quelques personnes se rappellent rétrospectivement que la représentation a été empêchée par des protestations et des menaces publiques de Musulmans, ce qui n'est pas vrai. Au contraire, à l'époque déjà, des Musulmans avaient eux-mêmes critiqué l'annulation de cet opéra.

Persévérer dans ses faux souvenirs Quelles peuvent en être les conséquences?

Quelles peuvent être les conséquences si vous persévérer dans vos faux souvenirs, c'est-à-dire si vous êtes faussement convaincu que quelque chose s'est réellement passé ?

???

Persévérer dans ses faux souvenirs Quelles peuvent en être les conséquences?

Quelles peuvent être les conséquences si vous persévérer dans vos faux souvenirs, c'est-à-dire si vous êtes faussement convaincu que quelque chose s'est réellement passé ?

- J'entre en conflit avec les autres parce que nous n'avons pas les mêmes souvenirs de cet événement (par ex : je demande qu'on me rembourse une somme d'argent qu'on m'a en fait déjà rendue)
- S'il s'agit de (faux) souvenirs avec un contenu négatif (par ex : j'ai été apparemment exclu), je réagis peut-être avec hostilité avec ce qui m'entoure et fais des choses injustes aux autres.
- Réalité et imagination peuvent se mélanger.

Améliorer sa mémoire dans la vie quotidienne

Ne surchargez pas votre mémoire. Trouvez un moyen de vous mettre des aides-mémoire :

1. Utilisez un agenda ou le calendrier de votre smartphone (si vous en avez un).
2. Pas de bouts de papiers éparpillés : utilisez un carnet dans lequel centraliser les choses à noter ou utilisez un système de notes électroniques (smartphone)
3. Affichez vos aides mémoire pour des événements importants qui se répètent (par ex : le moment de prendre vos médicaments) à des endroits à côtés desquels vous passez souvent dans la journée (par ex : un panneau où accrocher des messages, le réfrigérateur, le miroir de la salle de bain).
4. Ecrivez ce que vous souhaitez faire ! Ce qui est écrit noir sur blanc soulage votre mémoire.
5. Essayez cependant de retenir aussi des choses sans ces aides-mémoire.

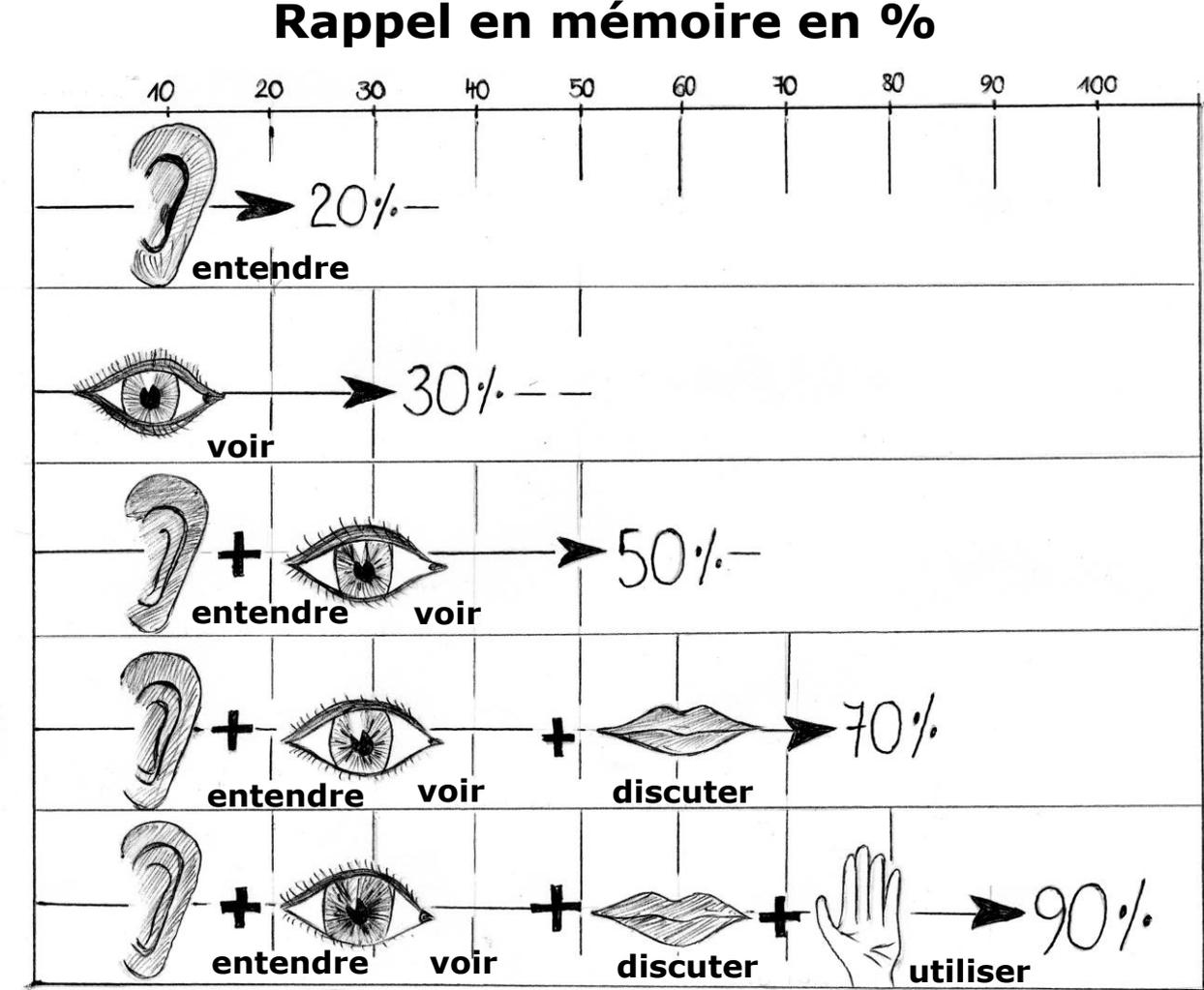


Comment mieux retenir les choses ?

- Répéter & retravailler ; **COMPRENDRE**
- Utiliser ou inventer des moyens mnémotechniques, surtout pour des relations abstraites comme par ex :
 - Changement d'heure :
Au printemps on met les meubles de jardin devant la maison
A l'automne, on les range derrière dans l'abri jardin.
- Faire des liens entre les nouvelles informations que nous recevons et les anciennes.
- Ne pas apprendre trop longtemps
- Ne pas consommer d'alcool pendant qu'on apprend quelque chose
- Aller dormir peu après avoir appris quelque chose
- Utiliser au mieux le plus de sens possible (par ex : l'ouïe, la vue)

Comment mieux retenir les choses ?

Plus j'utilise de sens pendant que je suis en train d'apprendre, meilleur sera ma capacité de mémorisation !



Objectifs d'apprentissage :

- Nos souvenirs peuvent nous tromper ! Cela vaut en particulier pour des évènements importants (dispute, témoin oculaire, etc...) :
- Si vous ne vous rappelez pas de façon vivante (ou détaillée) de quelque chose, **envisagez la possibilité que vous vous trompez peut-être. Rassemblez plus de preuves (par ex : demander à quelqu'un qui était présent).**
- Utilisez des aides-mémoire (calendrier ; smartphone ; carnet dans lequel noter les rendez-vous et des courses à faire).

Objectifs d'apprentissage :

- Les faux souvenirs apparaissent plus facilement quand on est angoissé, quand on se sent menacé ou quand on est sous l'effet d'un stress.
- Avant de tirer des conclusions qui peuvent avoir des conséquences graves, posez-vous la question à quel point vos souvenirs ou vos suppositions sont objectifs, solides ou convaincants !
- Réfléchissez en plus à ceci : les faux souvenirs sont souvent plus vagues (c'est-à-dire, moins détaillés et vivaces) que les vrais souvenirs.

Application à la vie quotidienne

Au cours de troubles psychotiques, il existe un risque de se rappeler d'événements, qui n'ont pas du tout eu lieu ou qui se sont passés autrement.

Quels sont les éléments du module être en empathie 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 ?)



→ Feuille de travail 8.2

Quel rapport avec les troubles psychotiques ?

Exemple : Karine est convaincue que quelqu'un a cambriolé son appartement.

Contexte : lorsqu'elle est rentrée du travail chez elle, la porte de son appartement n'était pas fermée à clé et la porte de l'armoire dans sa chambre était ouverte. Par ailleurs, elle s'est sentie observée le matin dans la rue. Karine est sur le point d'appeler la police pour faire état du cambriolage et décrire son soi-disant persécuteur.

Mais : Karine se rappelle soudain qu'elle a raté son réveil le matin même et qu'elle a dû quitter précipitamment son appartement. De ce fait, elle a oublié de fermer la porte de son armoire et de fermer à clé la porte de son appartement.