

# Thérapie métacognitive



## **MODULE THERAPEUTIQUE 10 : ESTIME DE SOI**

# L'estime : qu'est-ce que c'est ?

d'après Potreck-Rose, 2006

???



# L'estime : qu'est-ce que c'est ?

d'après Potreck-Rose, 2006

- la *valeur* que l'on se donne à *soi-même*
- une grandeur *subjective*
- même si nous pensons souvent que l'estime de soi est indépendante de la façon dont les autres nous évaluent



# Comment sont les gens qui ont une saine estime d'eux-mêmes ?

- o Voix : ???
- o Mimique / gestuelle : ???
- o Posture corporelle : ???



# Manifestations visibles d'une estime de soi saine

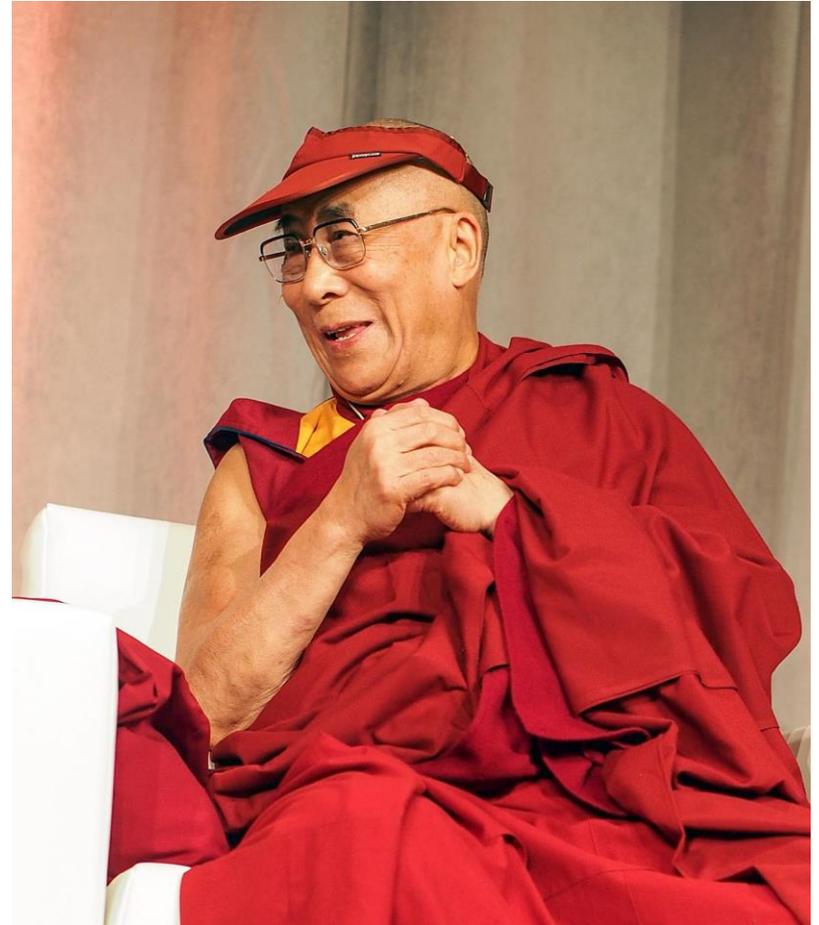
- o Voix : claire, affirmée, volume adapté
- o Mimique / gestuelle : contact visuel, assurance
- o Posture corporelle : droite



... comme pour chacun : ne pas exagérer (fixer les gens du regard, interrompre les autres en permanence, faire tout le temps son chef !)

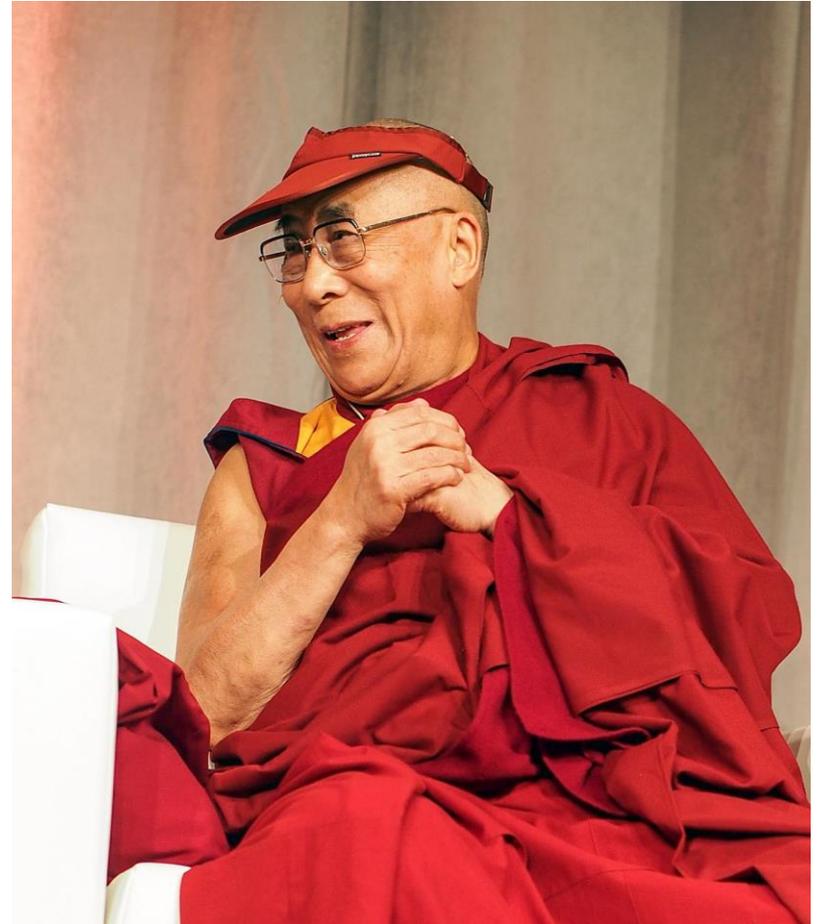
# Manifestations intérieures (non visibles) d'une estime de soi saine

???



# Manifestations intérieures (non visibles) d'une estime de soi saine

- Avoir confiance en ses capacités même quand tout ne se passe pas comme on le souhaite
- Accepter les erreurs et les échecs (sans se dévaloriser)
- Réfléchir sur soi ; être disposé à apprendre de ses erreurs
- Vision positive de soi-même, par ex : se faire des compliments pour quelque chose que l'on a réussi



# Troubles psychotiques et estime de soi

Les troubles psychotiques peuvent avoir des conséquences différentes sur notre état émotionnel



**Effets négatifs des troubles psychotiques sur l'estime de soi (et l'humeur)**



**Effets positifs immédiats des troubles psychotiques sur l'estime de soi (et l'humeur)**



→ Feuille de travail 10.1

# Troubles psychotiques et estime de soi

Les troubles psychotiques peuvent avoir des conséquences différentes sur notre état émotionnel

 <b>Effets négatifs des troubles psychotiques sur l'estime de soi (et l'humeur)</b>	 <b>Effets positifs <i>immédiats</i> des troubles psychotiques sur l'estime de soi (et l'humeur)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Au moment de l'épisode : vécu de persécution, angoisse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Au moment de l'épisode : coup de fouet, excitation, « enfin il se passe quelque chose ! »</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Au moment de l'épisode : entendre des voix insultantes. On se sent du coup blessé et sans valeur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Au moment de l'épisode : entendre des voix qui nous flattent. On se sent du coup moins seul</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Après l'épisode : honte, on se retrouve parfois devant une montagne de problèmes (par ex : les amis et les proches ont pris de la distance)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Après l'épisode : sentiment de puissance, talent, signification (des ennemis puissants) et sentiment d'être élu</li></ul>

# Troubles psychotiques et estime de soi

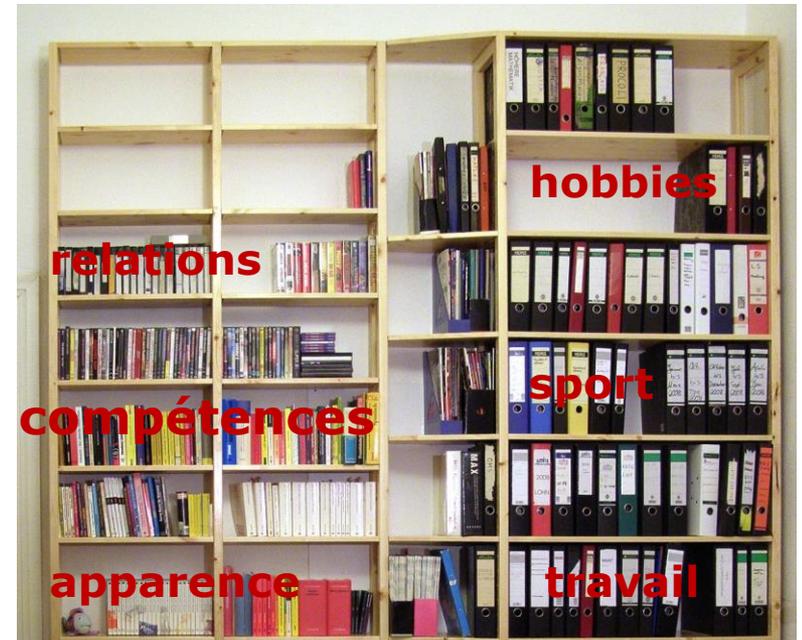
Les troubles psychotiques peuvent avoir des conséquences différentes sur notre état émotionnel

Les **conséquences positives *immédiates*** des symptômes psychotiques sur l'estime de soi sont généralement dépassées par leurs **conséquences négatives à *plus long terme***.

Arrêter d'un coup les médicaments pour revivre de nouveau dans un monde alternatif plus excitant, c'est jouer avec le feu – d'autant que c'est plus souvent l'angoisse qui prédomine lors des épisodes psychotiques !

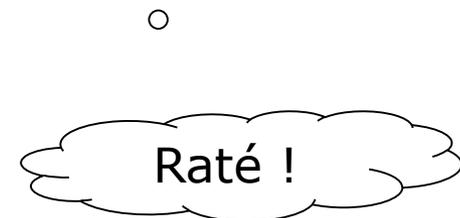
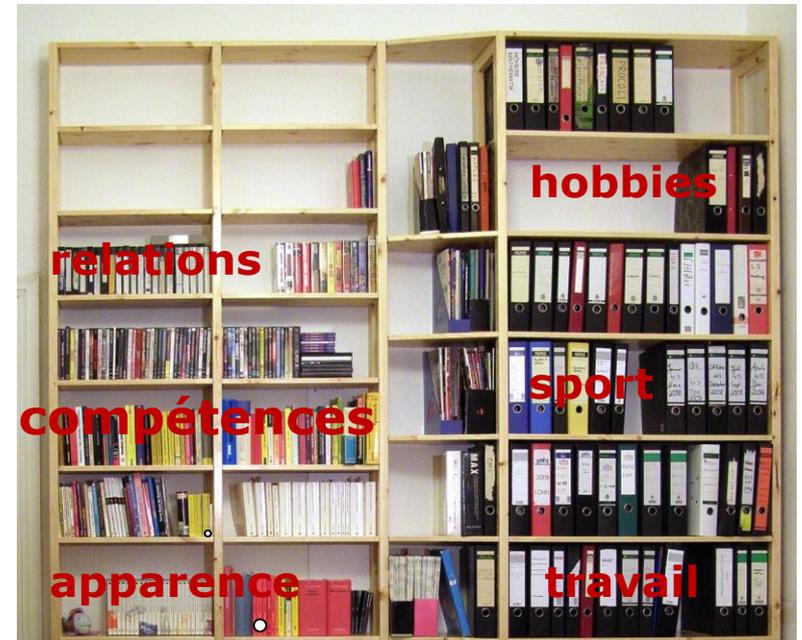
# Les sources de l'estime de soi

- L'estime de soi n'est pas une grandeur fixe mais peut être très variable dans les différents domaines de sa vie (symbolisés à droite par cette étagère)
- Le plus important est : regardons nous seulement ce qui nous manque (= les casiers *vides* de l'étagère) ou aussi nos compétences et nos points forts (= les casiers *remplis*)



# Les personnes qui ont une faible estime d'elle-même...

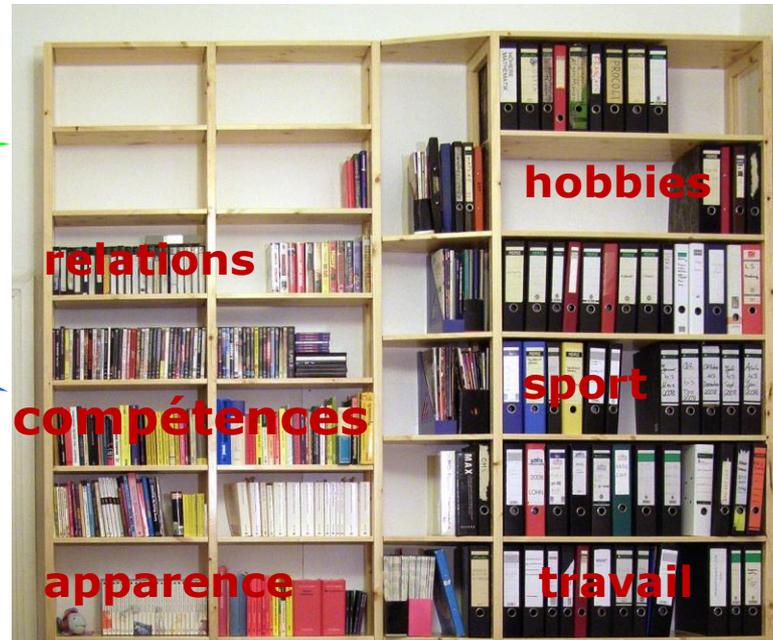
- o ... ont tendance à regarder leurs casiers vides et les casiers pleins des autres
- o ... ont tendance à avoir des jugements négatifs sur eux-mêmes qu'ils généralisent ensuite à l'ensemble (« je n'arrive rien à faire »)
- o ... confondent souvent le comportement et la personne (quelque chose a raté = je suis un raté)



# Ne jamais oublier...

*Je suis proche de ma famille et peux faire rire les autres...*

*Je trouve que j'ai de beaux cheveux, ma peau me plaît bien, mais je me trouve un peu rond(e)...*



*Je suis un(e) bon(ne) cuisinier(ère) ; je m'y connais un peu sur les voitures ; j'aime bien danser même si je danse assez mal ; je m'intéresse beaucoup au cinéma...*

*Je me sens sous pression dans mon travail ; j'ai raté mon examen ; des conflits avec mes collègues...*

Dans quels casiers n'avez-vous pas regardé depuis longtemps ? Quels trésors cachés y sommeillent ?



→ Feuille de travail 10.2

# Se rappeler ses qualités

Pourquoi nous est-il parfois difficile de nommer nos propres qualités ?

- Suppositions qui nous bloquent : « se faire des compliments à soi-même pue » (dit un proverbe)
- Dans les phases aiguës de la maladie, il y a moins de possibilités de montrer ses qualités et de les reconnaître soi-même



# Se rappeler ses qualités

Retrouver « les trésors perdus » :

- Demandez à vos amis ou à votre famille les qualités qu'ils reconnaissent chez vous et en quoi ils trouvent que ce sont des qualités.
- Pensez à des situations concrètes dans lesquelles vous avez réussi quelque chose et où vous avez peut-être reçu des compliments en retour – il peut aussi s'agir de petites choses.
- ... et écrivez ces événements dans votre « journal du bonheur »\* de façon à pouvoir vous y référer dans les moments difficiles.

\* Dans un journal du bonheur, seuls les événements positifs qui se sont passés dans la journée doivent être notés.



→ Feuille de travail 10.3



La plupart des gens ont une voix intérieure, que l'on appelle « le juge intérieur ». Celui-ci dit souvent des choses, que nous avons autrefois entendues venant d'autres personnes (par ex : des camarades de classes qui ont été méchants avec nous, des professeurs sévères, des parents qui avaient beaucoup d'ambition et d'exigences). Le juge intérieur n'est pas une personne réelle ou un ennemi extérieur, mais nous montre plutôt combien nous avons intériorisé les critiques et les exigences excessives que nous avons reçues.



Juge intérieur :  
celui qui sait mieux,  
celui qui râle,  
celui qui nous pousse à faire,  
celui qui a toujours raison

Quelle fonction a le juge intérieur ?

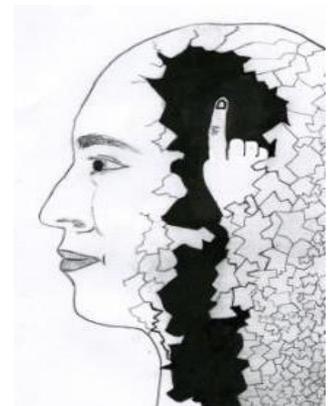
## **Fonction du juge intérieur :**

Il nous stimule, nous permet de réaliser des performances toujours plus élevées et de nous lancer des défis.

## **Danger :**

Les personnes qui ont une faible estime d'elle-même ont un juge intérieur très fort et souvent très exigeant.

Le juge intérieur devrait avoir sa juste place et non pas nous diriger dans toute notre vie.

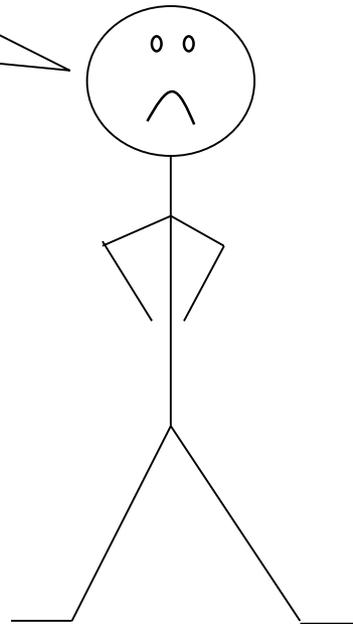


# Le juge intérieur et l'accompagnateur bienveillant

d'après Potreck-Rose, 2006

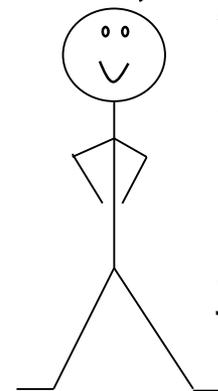
L'adversaire du juge intérieur est l'accompagnateur intérieur bienveillant. Ce dernier, tout comme le juge intérieur, n'est pas une personne réelle mais rassemble les appréciations et souvenirs positifs (qui augmentent l'estime que nous avons de nous-mêmes). Chez les personnes qui ont une faible estime d'elle-même, l'accompagnateur bienveillant est tout petit et parle très doucement au contraire du juge intérieur qui est grand et parle très fort.

T'es un incapable !  
Tu ne vaux rien.



Juge intérieur :  
celui qui sait mieux,  
celui qui râle,  
celui qui nous pousse  
à faire,  
celui qui a toujours  
raison

C'est bien ce que  
tu as fait,  
tu peux être fier de toi !



Accompagnateur  
bienveillant :  
valorise ce qui a été  
réussi, aimant,  
indulgent dans ses  
jugements

- Pour laisser davantage l'accompagnateur bienveillant s'exprimer en nous, une aide est de trouver un personnage ou un symbole pour le représenter. Ce symbole nous relie alors uniquement à ce qui est positif. Cela peut être par exemple une bonne fée, un ange gardien, un personnage de bandes dessinées ou encore une peluche peu importe, pourvu qu'il représente cet accompagnateur bienveillant.
- Au mieux ne choisissez pas de vraies personnes, parce que l'on n'arrive généralement pas à ne lier que des choses positives à une personne qui existe vraiment.



## **A quoi pourrait ressembler votre accompagnateur bienveillant ?**

Fermez les yeux et imaginez comment devrait être pour vous un tel accompagnateur bienveillant et ressentez en vous quel symbole vous pouvez trouver. Laissez-vous le temps pour cela. Plusieurs images montent peut-être. Quelle est celle qui apparaît plus au premier plan ?

Vérifiez si votre accompagnateur bienveillant n'émane que du bien, du réconfort, et du soutien.

# Renforcer l'accompagnateur bienveillant

d'après Potreck-Rose, 2006

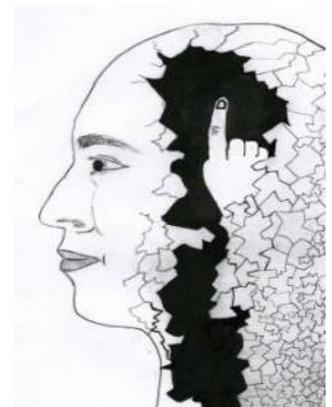
Au quotidien, les personnes qui ont une faible estime d'elle-même ont souvent du mal à laisser s'exprimer l'accompagnateur bienveillant. C'est pourquoi, ce peut être une aide d'écrire une ou plusieurs phrases positives de cet accompagnateur bienveillant pour s'en servir en cas de besoin.

Exemple : Lionel aimerait arrêter de fumer et a déjà réussi à tenir trois jours. Après une dispute avec sa copine, il s'allume de nouveau une cigarette.

Son juge intérieur monte le ton : « Espèce de raté ! J'étais sûr que tu n'y arriverais pas ! T'es un bon à rien ! »

Que pourrait dire l'accompagnateur bienveillant ?

???



# Renforcer l'accompagnateur bienveillant

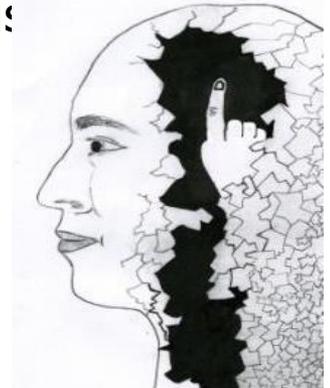
d'après Potreck-Rose, 2006

Au quotidien, les personnes qui ont une faible estime d'elle-même ont souvent du mal à laisser s'exprimer l'accompagnateur bienveillant. C'est pourquoi, ce peut être une aide d'écrire une ou plusieurs phrases positives de cet accompagnateur bienveillant pour s'en servir en cas de besoin.

Exemple : Lionel aimerait arrêter de fumer et a déjà réussi à tenir trois jours. Après une dispute avec sa copine, il s'allume de nouveau une cigarette.

Son juge intérieur monte le ton : « Espèce de raté ! J'étais sûr que tu n'y arriverais pas ! T'es un bon à rien ! »

Que pourrait dire l'accompagnateur bienveillant : « Ne soit pas si sévère avec toi ! C'est vraiment pas facile d'arrêter de fumer, en plus quand même tenu trois jours. Dans les situations de stress c'est encore plus difficile. Ce n'est pas parce que tu viens juste d'en fumer une que tu te remets à fumer. Les anciens fumeurs ont aussi eu besoin de plusieurs essais pour réussir définitivement à arrêter. »



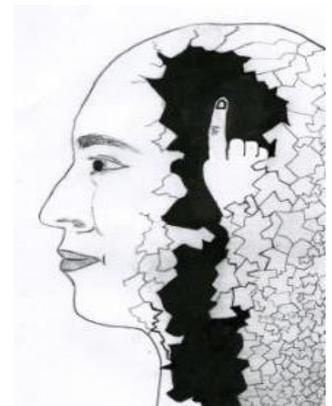
# Renforcer l'accompagnateur bienveillant

d'après Potreck-Rose, 2006

Quelles sont les situations typiques dans lesquelles le juge intérieur devient très fort et vous dévalorise ? Que pourrait dire l'accompagnateur bienveillant dans ces situations ? Écrivez-le.

Revenez à vous plusieurs fois dans la journée et posez-vous la question de ce que dirait l'accompagnateur bienveillant dans cette situation. Cherchez-le vraiment activement parce que cela vous paraîtra d'abord très inhabituel de faire attention seulement au positif et non au négatif.

Ecrivez la réponse de votre accompagnateur bienveillant. Dans les moments de désespoirs, vous pouvez la relire pour vous redonner du courage.



→ Feuille de  
travail 10.4

# Généraliser ce qu'on voit chez soi aux autres

## **Il y a une différence entre la vision que j'ai de moi-même et la façon dont les autres me perçoivent !**

- Quand je me considère comme détestable, inintéressant(e), etc... les autres ne voient pas nécessairement la même chose. Il existe des goûts et des points de vue différents !
- Pour beaucoup de personnes, leur plus grand ennemi est elle-même. Ces personnes se critiquent elles-mêmes de façon démesurée ! Comme nous l'avons vu plus haut, leur juge intérieur est particulièrement grand et parle fort.



## La comparaison aux autres

---

Vous comparez-vous beaucoup avec d'autres personnes ?

Si oui, avec qui ?

Comment vous évaluez-vous dans ces comparaisons ?

## La comparaison aux autres

- De façon rapide et souvent inconsciente, nous nous comparons aux autres. Ceci est normal.
- Avec qui et à propos de quel sujet nous nous comparons peut influencer l'estime que nous avons de nous-mêmes. Les personnes qui ont des problèmes d'estime de soi choisissent souvent des personnes à qui se comparer qui sont hors de portée (par ex : des super-dirigents très riches)



## La comparaison aux autres

### D'autres exemples de comparaisons injustes

- Les filles qui comparent leur physique à celui des top-models qu'elles voient dans des magazines de mode « où tout brille de partout » (le maquillage et les retouches informatiques sur les images rendent la comparaison encore plus injuste).

Ne vous comparez pas si fortement aux autres ! Il y a toujours des personnes qui sont plus belles, plus appréciées et qui ont plus de succès que les autres.

- Quand quelqu'un a en apparence une « biographie parfaite », regardez si c'est vraiment le cas dans tous les domaines de sa vie pour vous faire vraiment une idée de lui.

## « Une vie parfaite ? »

Connaissez-vous les personnes sur ces photos ?



## « Une vie parfaite ? »

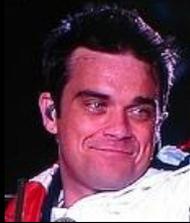
Connaissez-vous les personnes sur ces photos ?



...connus, riches, beaux, couverts de succès ???

**MAIS** : chacune de ces célébrités a eu des troubles psychiques.

## « Une vie parfaite ? »



Robbie Williams s'est fait connaître comme membre du groupe « Take That », qui l'a exclu à cause de ses problèmes de drogues. Il a débuté ensuite avec succès une carrière de chanteur. En février 2007, il a été hospitalisé en psychiatrie malgré ses médicaments contre sa dépression et ses dépendances.



Princesse Diana, la première femme du Prince Charles en Angleterre, donnait l'apparence extérieure d'avoir une vie de rêve : l'argent, le luxe, l'admiration du monde entier pour sa beauté et son engagement social. Elle a pourtant souffert pendant des années de boulimie et de dépressions. En 1997, elle est morte accidentellement dans un accident de voiture.



L'acteur comique Jim Carrey a souffert longtemps d'une dépression sévère et chronique. Les antidépresseurs l'ont d'abord aidé à dépasser ses phases dépressives. Par la suite, il a utilisé avec succès d'autres méthodes contre sa dépression (par ex : une psychothérapie).



La star du foot-ball anglais David Beckham souffre de TOCs. Il a de grandes difficultés à supporter que certains objets ne soient pas en ordre chez lui (par ex : qu'ils ne soient pas rangés de façon symétrique). Dans une interview, il a exprimé qu'il en souffrait beaucoup en raison de l'importante perte de temps et des conflits avec les autres que ces troubles génèrent.

### **Objectifs d'apprentissage :**

- L'estime de soi est une valeur, que nous nous attribuons à nous-mêmes. Ce n'est pas une grandeur objective.
- Essayez de considérer l'estime que vous avez de vous-même dans les différents domaines de votre vie et de la renforcer.
- Partez à la recherche de vos qualités cachées – par ex : en posant la question à vos amis ou en tenant un « journal du bonheur ».
- Ne vous lancez pas dans des comparaisons injustes.
- Ne considérez pas comme vrai, sans réfléchir, ce que votre juge intérieur vous dit.
- Laissez s'exprimer aussi votre accompagnateur bienveillant, qui peut vous regarder en vous valorisant. Vous pouvez vous dire tous les jours devant le miroir par exemple : « je t'aime bien, ce que tu as fait est super ! » (ou encore : « je m'aime bien ! »)

## Application à la vie quotidienne

Un truc, pour mieux valoriser les belles choses que nous rencontrons dans une journée :

- Quand vous sortez de chez vous, mettez une poignée pleine de petites boules (haricots secs, billes, etc...) dans la poche droite de votre veste.
- Chaque fois que vous vivez quelque chose de bien ou que vous rencontrez quelqu'un que vous appréciez (par ex : un sourire avec un ami, une discussion sympa, un bon repas, etc...), prenez une petite boule dans la poche droite de votre veste et mettez la dans la poche gauche.
- Le soir, prenez les petites boules de votre poche gauche et rappelez-vous des belles choses que vous avez vécues dans la journée.
- De cette façon, vous restez un peu plus en contact avec les beaux moments de la journée et vous pouvez apprécier cet instant. Malheureusement, nous nous laissons trop facilement à ressasser les choses désagréables de la vie, souvent sans même le remarquer.

Connaissez-vous d'autres méthodes qui peuvent permettre de mieux apprécier ou de mieux se rappeler des belles choses de la journée ?

# Quel rapport avec les troubles psychotiques ?

Beaucoup de personnes ayant des troubles psychotiques (mais pas toutes !) ont une faible estime d'elle-même, en particulier après les épisodes psychotiques (par ex : par honte, angoisse, les amis peuvent avoir pris de la distance).

La phase aiguë de la psychose déclenche chez beaucoup de personnes, en plus de l'angoisse, d'autres émotions intenses :

- Excitation (« enfin il se passe quelque chose ! »)
- Impression d'être élu (accomplir une mission ; impression d'être quelqu'un d'important)

Les techniques dont nous avons parlé ont pour but d'aider à construire une estime de soi saine et stable.

*Quels sont les éléments du module estime de soi 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 :** Maxime se sent de plus en plus triste et croit qu'il ne sert plus à rien : « j'ai plus de travail et je vis au crochet de ma famille. »

**Mais :** Maxime est actuellement inscrit comme demandeur d'emploi, ce qui ne veut pas dire qu'il n'est plus bon à rien. Il a beaucoup de talents et de qualités, qui peuvent l'aider à trouver un travail (par ex : il s'y connaît bien en mécanique et a réparé l'ordinateur de certains de ces amis, il s'y connaît aussi dans d'autres domaines encore). Par ailleurs, il a une famille et quelques bons amis qui l'apprécient beaucoup.