

Thérapie métacognitive



MODULE THERAPEUTIQUE 5 : TIRER DES CONCLUSIONS

Nous prenons souvent des décisions, sans connaître « toute la vérité ».

- **Raisons/Avantages :**

- **Inconvénients :**

Tirer des conclusions hâtives

Nous prenons souvent des décisions, sans connaître « toute la vérité ».

- **Raisons/Avantages** : gain de temps, rassure, on donne éventuellement l'impression aux autres d'être quelqu'un de décidé et de compétent (on dit parfois : « mieux vaut une mauvaise décision que pas de décision du tout ».)
- **Inconvénients** : risque, on évite de prendre des décisions lourdes de conséquences

Nous devrions tendre dans nos jugements vers un *juste milieu* entre :

- une décision trop rapide
et
- un long protocole exagérément détaillé

Pourquoi tout cela ?

Des études montrent que beaucoup de personnes souffrant de troubles psychotiques (mais pas toutes !) **ont tendance à prendre des décisions de façon précipitée.**

Cette façon de faire conduit souvent à des décisions erronées. Il est préférable – en particulier pour les choses importantes – de **prendre le plus possible d'informations en compte pour se faire une idée sur quelque chose.**

De quelle façon des conclusions hâtives peuvent favoriser des erreurs de jugement, par exemple lors d'un épisode psychotique – Exemple

Evènement	Jugement au cours d'un épisode psychotique	Autres explications
Douleurs abdominales, maux de tête	Je suis empoisonné	J'ai mangé quelque chose d'avarié, j'ai une grippe intestinale qui débute.
Un trac publicitaire pour une pharmacie sur internet a été posté dans ma boîte aux lettres.	Cela montre que l'industrie pharmaceutique est derrière tout cela, et que par la poste ou par internet elle cherche à rendre les gens malades. La firme a sans doute payé pour avoir accès à des informations confidentielles de patients.	Il s'agit d'une campagne de publicité que toutes les boîtes aux lettres du quartier ont reçue. Il y a beaucoup de publicité pour la vente de produits en lignes.

Conséquences possibles d'une explication précipitée ?

Conséquences possibles des différents types de décision

Evènement

Douleurs abdominales, maux de tête

Conclusion précipitée

J'ai été empoisonné



Conséquences possibles

- Angoisse et sentiment d'être menacé
- On fait éventuellement du tort à des personnes importantes en qui nous avons confiance à cause de nos accusations
- On passe à côté de la véritable cause médicale (voir ci-dessous)

Autres explications

J'ai mangé quelque chose d'avarié, j'ai une grippe intestinale qui débute.



Conséquences possibles

- Consulter son médecin traitant
- Il est possible qu'il soit utile de prendre des médicaments pour l'estomac



→ Feuille de travail 5.1 a, b

Exercice 1

Dans les diapositives suivantes, vous verrez une série d'images. Dans la première, vous ne verrez qu'un seul détail. Dans les images suivantes, d'autres détails seront ajoutés jusqu'à voir finalement l'objet complet.

- Réfléchissez à ce qui peut être représenté.
- Évaluez la plausibilité ou la vraisemblance des différentes réponses possibles et dites moi quand vous avez pris votre décision.

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

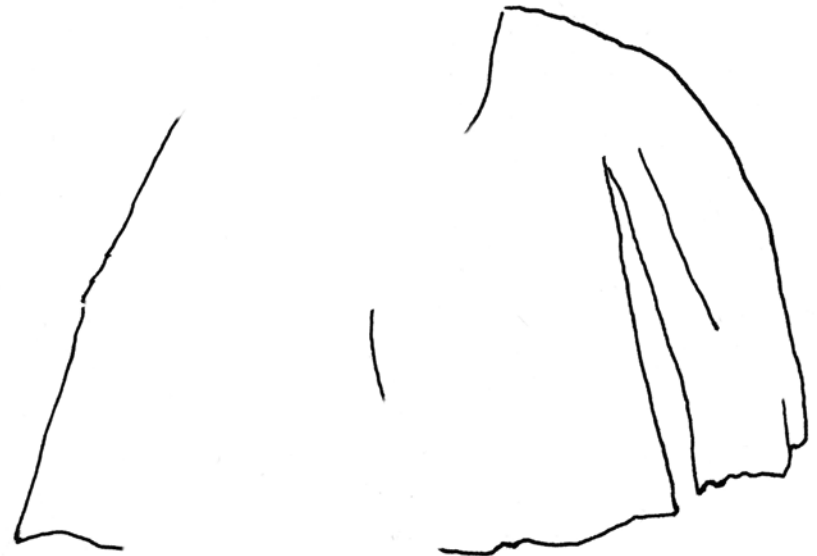
- Chemise
- Rocher
- L'enfer
- Jeune fille
- Vieille tente
- Fontaine



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

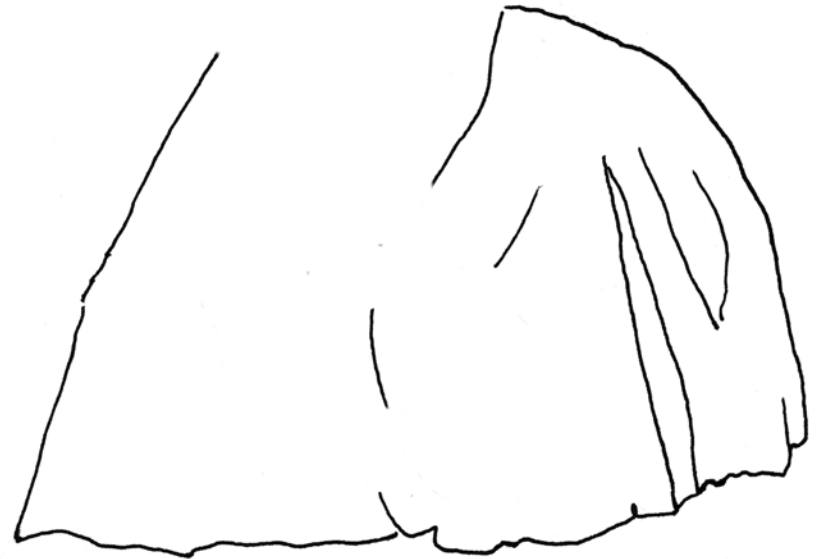
- o Chemise
- o Rocher
- o L'enfer
- o Jeune fille
- o Vieille tente
- o Fontaine



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

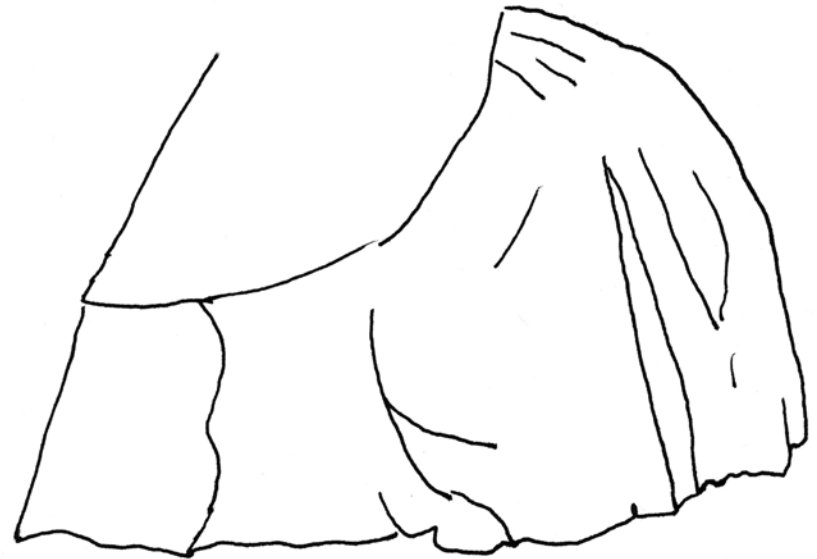
- Chemise
- Rocher
- L'enfer
- Jeune fille
- Vieille tente
- Fontaine



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

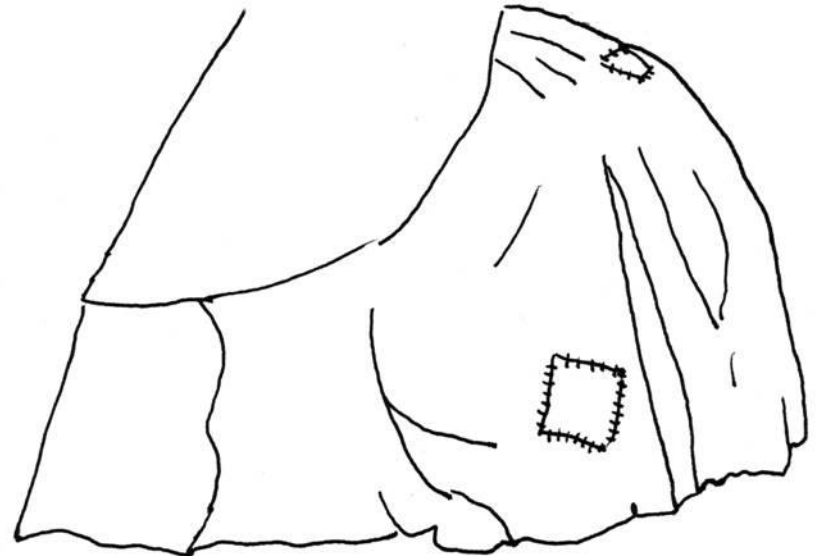
- Chemise
- Rocher
- L'enfer
- Jeune fille
- Vieille tente
- Fontaine



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

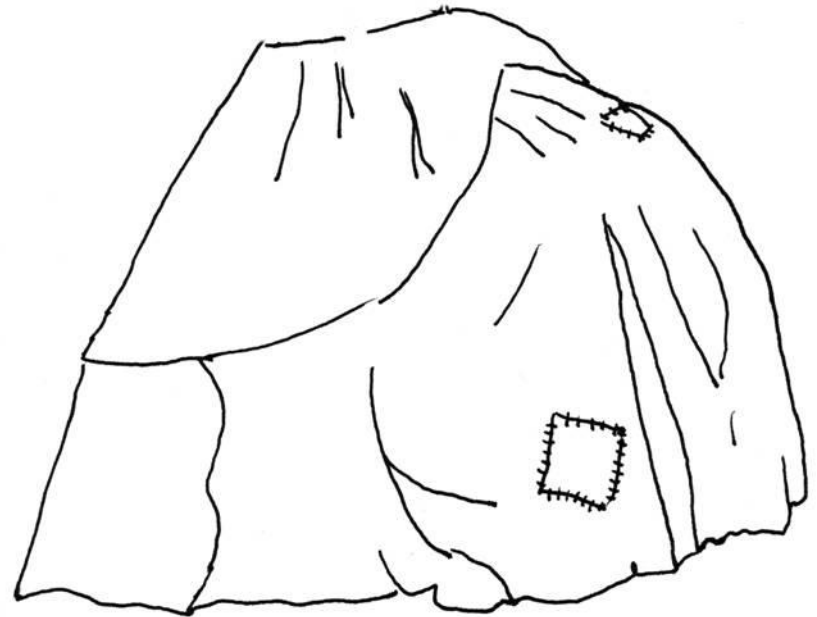
- Chemise
- Rocher
- L'enfer
- Jeune fille
- Vieille tente
- Fontaine



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

- Chemise
- Rocher
- L'enfer
- Jeune fille
- Vieille tente
- Fontaine



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

- Chemise
- Rocher
- L'enfer
- Jeune fille
- Vieille tente
- Fontaine



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

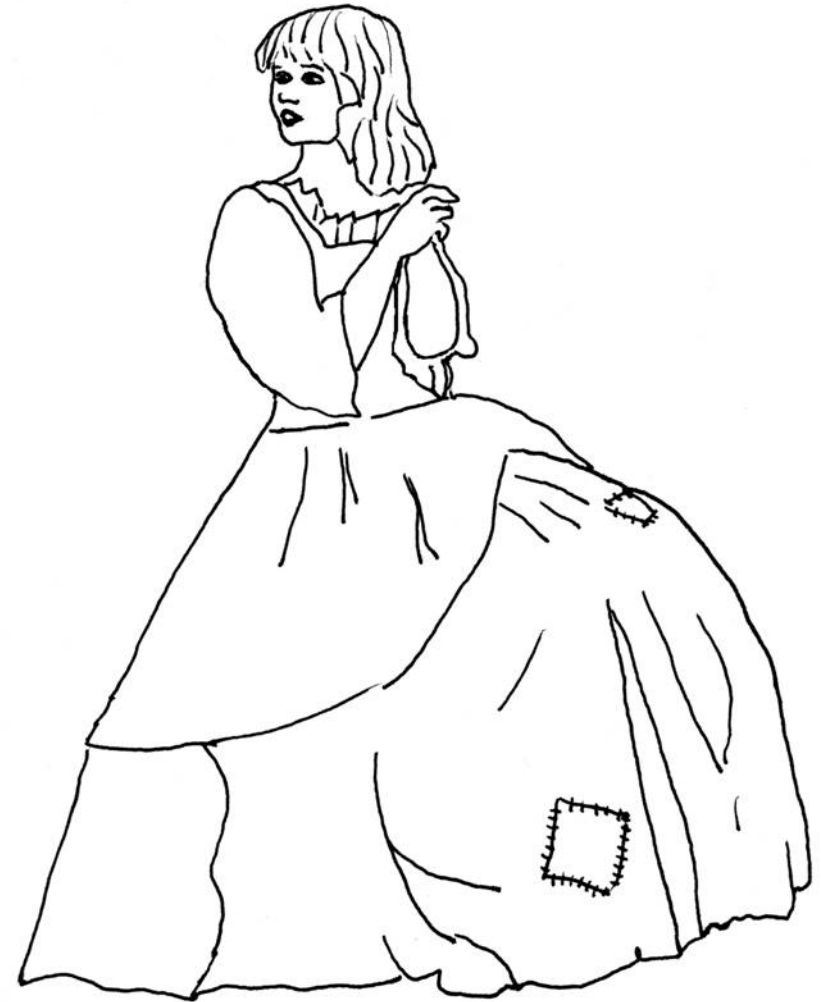
- Chemise
- Rocher
- L'enfer
- Jeune fille
- Vieille tente
- Fontaine



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Des décisions trop rapides peuvent conduire à des erreurs

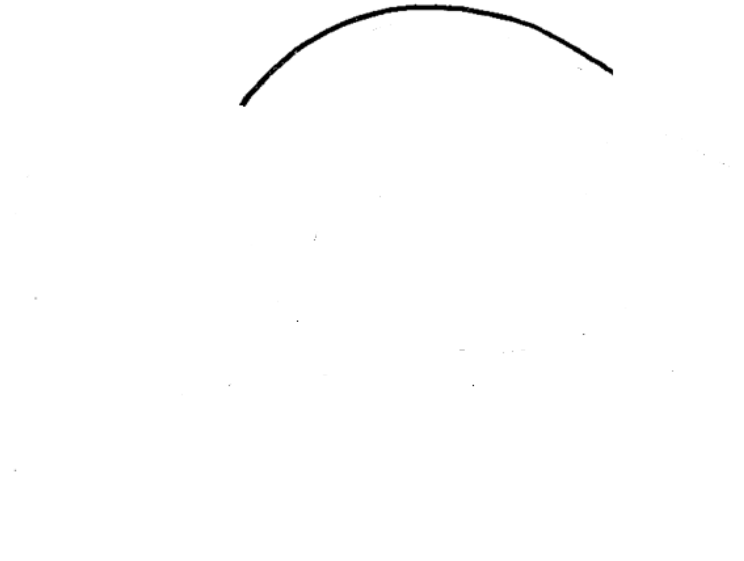
- o Chemise
- o Rocher
- o L'enfer
- o Jeune fille
- o Vieille tente
- o Fontaine



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

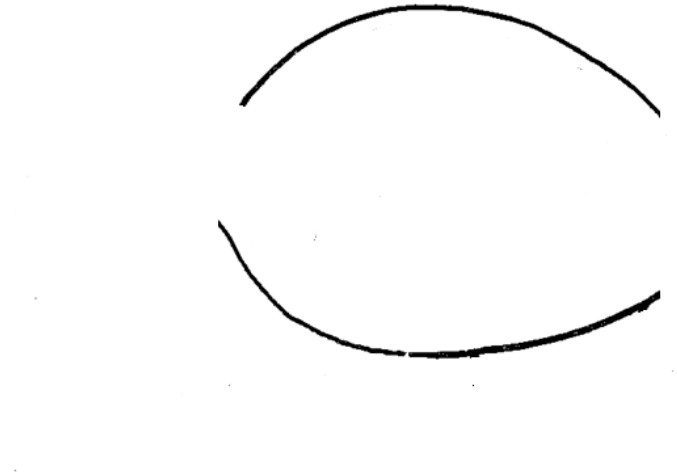
- Citron
- Tortue
- Moule
- Noisette
- Palette de couleur
- Bouche



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

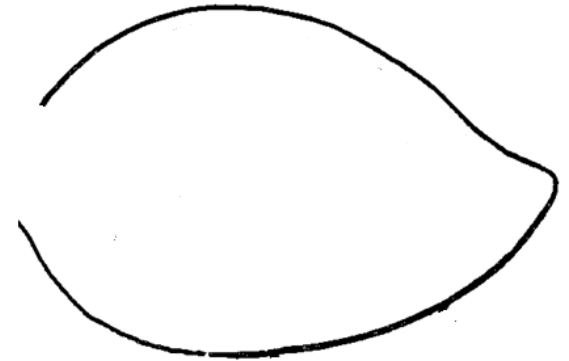
- Citron
- Tortue
- Moule
- Noisette
- Palette de couleur
- Bouche



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

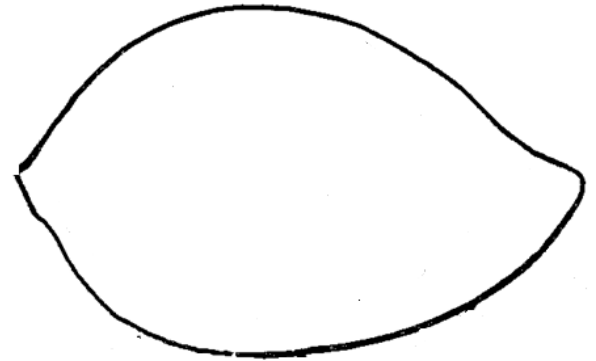
- Citron
- Tortue
- Moule
- Noisette
- Palette de couleur
- Bouche



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

- Citron
- Tortue
- Moule
- Noisette
- Palette de couleur
- Bouche



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

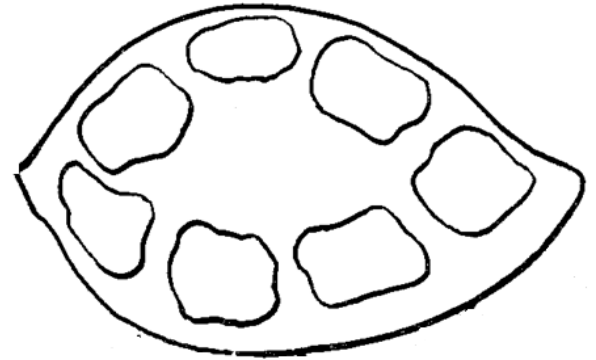
- Citron
- Tortue
- Moule
- Noisette
- Palette de couleur
- Bouche



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

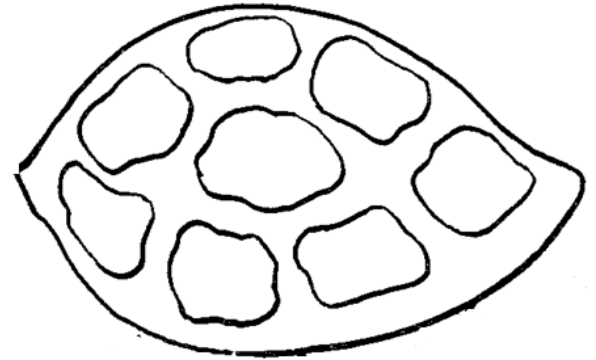
- Citron
- Tortue
- Moule
- Noisette
- Palette de couleur
- Bouche



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

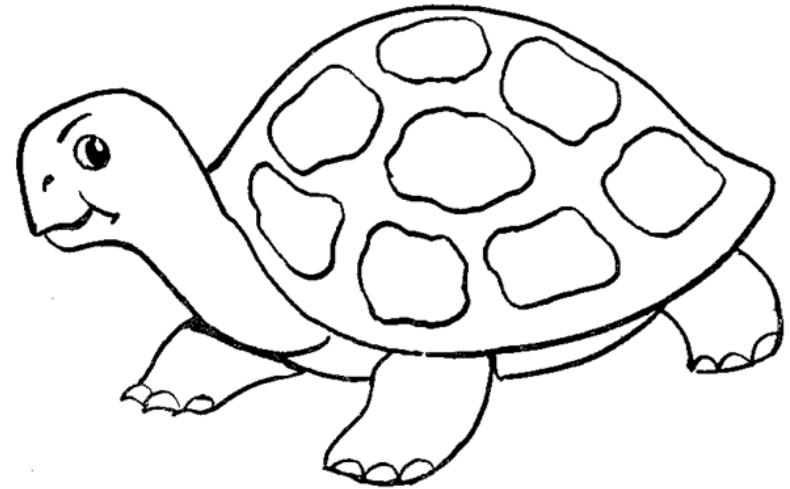
- Citron
- Tortue
- Moule
- Noisette
- Palette de couleur
- Bouche



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Des décisions trop rapides peuvent conduire à des erreurs

- Citron
- Tortue
- Moule
- Noisette
- Palette de couleur
- Bouche



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

- Bouteille dans une cave à vin
- Cigogne livrant un bébé
- Ballon dirigeable
- Saint-Nicolas avec un sac en jute
- Laboratoire
- Globe terrestre



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

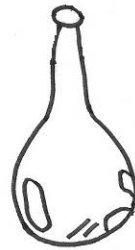
- Bouteille dans une cave à vin
- Cigogne livrant un bébé
- Ballon dirigeable
- Saint-Nicolas avec un sac en jute
- Laboratoire
- Globe terrestre



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

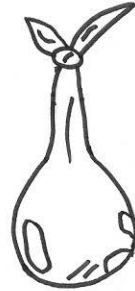
- Bouteille dans une cave à vin
- Cigogne livrant un bébé
- Ballon dirigeable
- Saint-Nicolas avec un sac en jute
- Laboratoire
- Globe terrestre



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

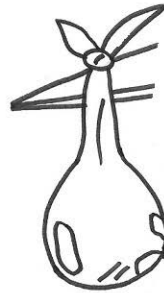
- Bouteille dans une cave à vin
- Cigogne livrant un bébé
- Ballon dirigeable
- Saint-Nicolas avec un sac en jute
- Laboratoire
- Globe terrestre



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

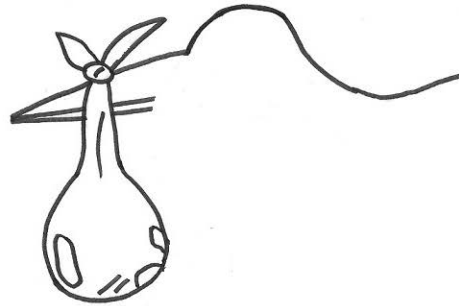
- Bouteille dans une cave à vin
- Cigogne livrant un bébé
- Ballon dirigeable
- Saint-Nicolas avec un sac en jute
- Laboratoire
- Globe terrestre



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

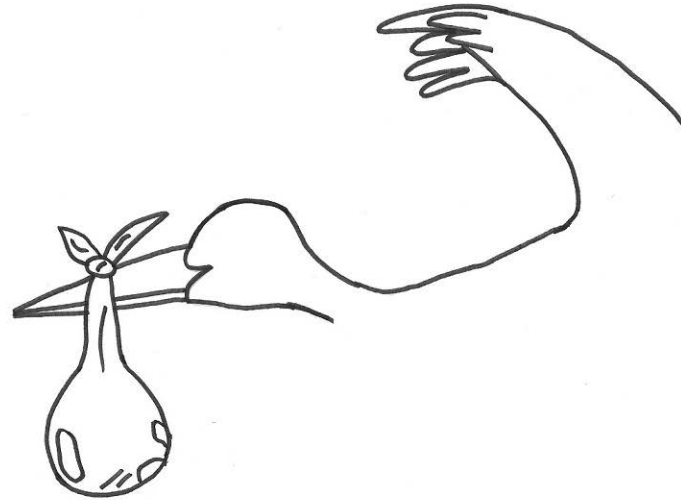
- Bouteille dans une cave à vin
- Cigogne livrant un bébé
- Ballon dirigeable
- Saint-Nicolas avec un sac en jute
- Laboratoire
- Globe terrestre



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

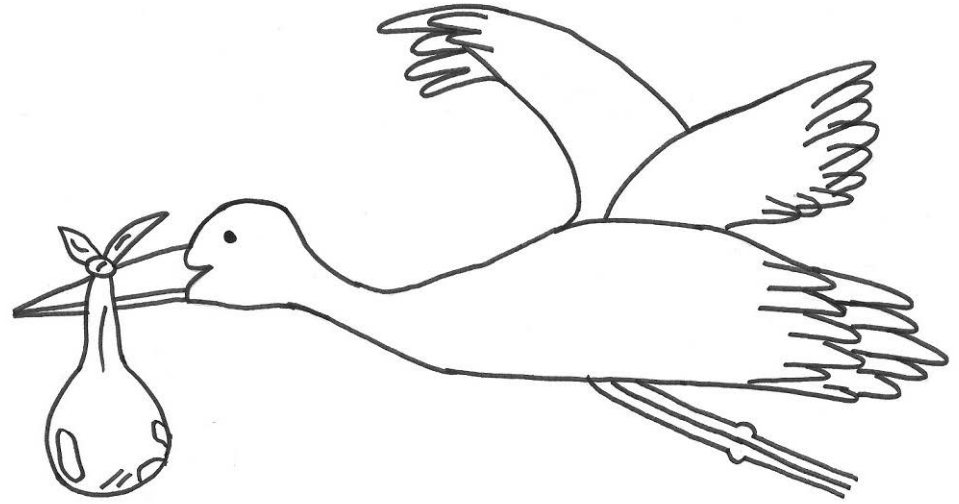
- Bouteille dans une cave à vin
- Cigogne livrant un bébé
- Ballon dirigeable
- Saint-Nicolas avec un sac en jute
- Laboratoire
- Globe terrestre



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Qu'est-ce qui est montré sur ce dessin ? Quelle certitude avez-vous ?

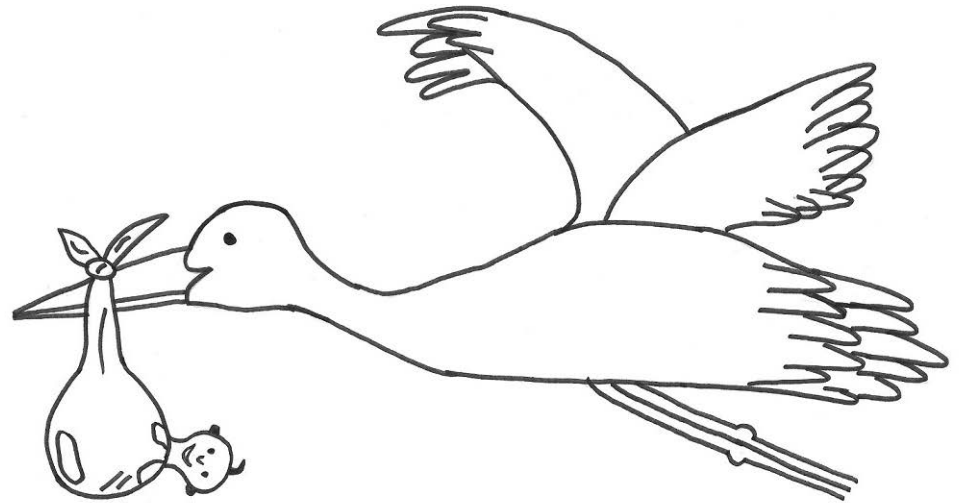
- Bouteille dans une cave à vin
- Cigogne livrant un bébé
- Ballon dirigeable
- Saint-Nicolas avec un sac en jute
- Laboratoire
- Globe terrestre



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

Des décisions trop rapides peuvent conduire à des erreurs

- Bouteille dans une cave à vin
- Cigogne livrant un bébé
- Ballon dirigeable
- Saint-Nicolas avec un sac en jute
- Laboratoire
- Globe terrestre



exclu, improbable, possible, probable, DECISION

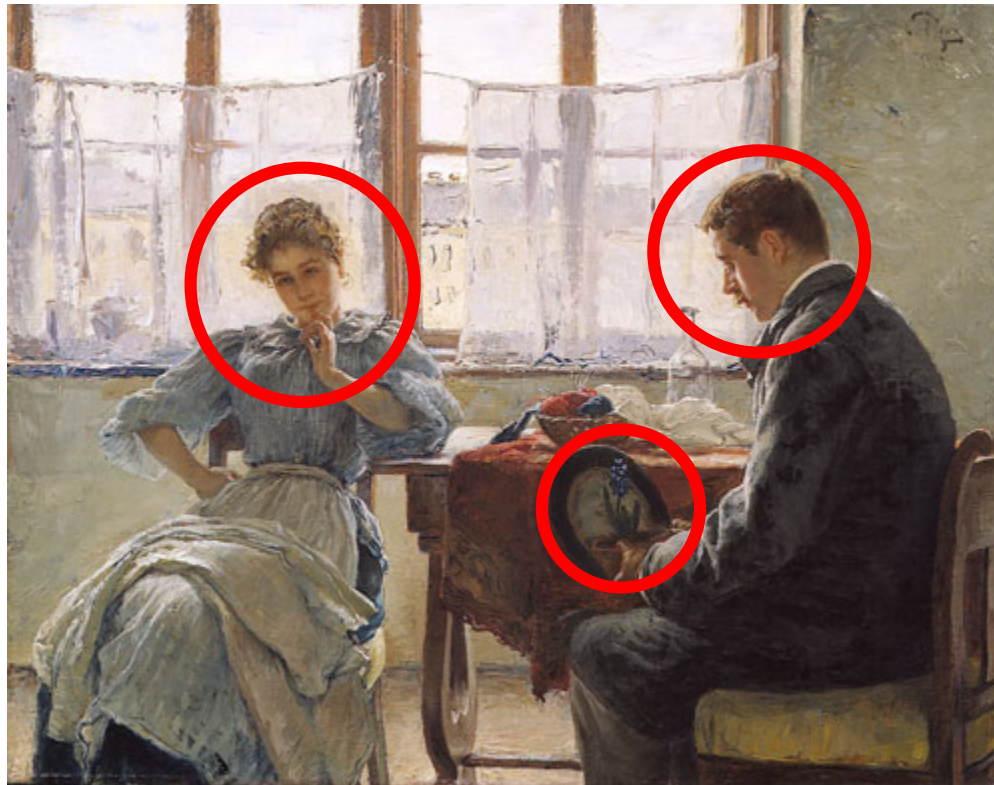
Exercice 2

- Essayez dans cet exercice de trouver le véritable titre d'un tableau classique et d'exclure les titres qui ne conviennent pas.
- Pesez le ***pour*** et le ***contre*** des différentes propositions de titre. Ayez une attention particulière pour les détails de l'image qui vont à l'évidence contre certaines propositions de titre.

Quel est le titre correct ? Quelle certitude avez-vous ?



- a. Confession d'adultère
- b. Courtoisie
- c. Annonce de la mort d'un proche
- d. Le marchand de fleur



- a. Confession d'adultère
- b. **Courtoisie** (Karl Zewy, 1896)
- c. Annonce de la mort d'un proche
- d. Le marchand de fleur



L'expression du visage de la femme est plutôt coquet et sensuel et non triste ou en colère. Cet argument va contre la proposition de titre « Confession d'adultère » (a).

L'homme lui a apporté un cadeau (des fleurs), il adopte une posture de déférence et regarde timidement vers le sol. Ceci va dans le sens du vrai titre « Courtoisie » (b).

L'expression du visage de la femme n'est pas vraiment triste, ce qui va également contre la proposition de titre « Annonce de la mort d'un proche » (c).

Un marchand de fleur n'entre quasiment jamais au domicile des personnes et quand bien même ce serait le cas, il n'aurait pas qu'un seul bouquet. Ceci va donc contre la proposition de titre « le marchand de fleur » (d).

Quel est le titre correct ? Quelle certitude avez-vous ?

- a. Le jardin des roses
- b. Photo de famille
- c. Enfant faisant des bulles de savon
- d. Père rentrant à la maison



- a. Le jardin des roses
- b. Photo de famille
- c. **Enfant faisant des bulles de savon**
(Ferdinand Georg Waldmüller, 1842)
- d. Père rentrant à la maison





On voit en effet des roses mais celles-ci ne sont pas l'élément important du tableau, ce qui va contre le titre (a).

Il s'agit d'un vieux tableau réalisé à une époque où le développement des appareils photos vient tout juste de commencer. En plus, les personnages devraient – si c'est le cas – regarder l'appareil et non pas en l'air, ce qui va contre le titre (b).

Le jeune enfant à la fenêtre fait des bulles de savon. Les autres enfants le regardent ou cherchent à attraper ces bulles. Ce sont des arguments pour le vrai titre du tableau (c).

Il n'existe pas vraiment d'indice pour dire que le père rentre à la maison, ce qui va contre le titre (d).

Exercice 3 : que voyez-vous ?



Des conclusions hâtives ne conduisent pas toujours à de mauvaises décisions, mais à ne voir parfois qu'une « demi-vérité » !



Idées bizarres dans la population générale – les légendes modernes


Légende : Elvis Presley est vivant !

Les journaux américains rapportent ceci :




“Elvis Presley a mené une vie secrète mais étonnamment active et gratifiante depuis qu’il a maquillé sa mort par infarctus et qu’il est parti se cacher en 1977...”

Idées bizarres dans la population générale – les légendes modernes

Légendes	Arguments pour	Arguments contre
<div>Elvis est vivant !</div> <div></div>	???	???

Idées bizarres dans la population générale – les légendes modernes

Légendes	Arguments pour	Arguments contre
<p>Elvis est vivant !</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Son assurance vie n'a jamais été payée.2. Les obsèques ont eu lieu seulement un jour après sa mort. Les fans n'étaient pas invités.3. Les fans ont vu une photo dans un magazine du corps inanimé qui ne ressemblait pas au "King".4. Le nom d'Elvis était "Elvis Aron Presley", or on peut lire Aaron sur la pierre tombale.5. De nombreuses personnes ont raconté avoir vu Elvis après sa mort.	<ol style="list-style-type: none">1. Il n'a jamais souscrit d'assurance vie.2. Une cérémonie s'est tenue à Graceland où il a été incinéré une semaine plus tard.3. On qu'Elvis était vaniteux. Il ne voulait probablement pas qu'on le voit dans l'état où il était et c'est la raison pour laquelle il a pu mettre du maquillage lorsqu'il était encore en vie.4. On dit qu'il voulait un jour changer son nom (pour "Aaron").5. Il n'a jamais pu être prouvé que les observations correspondaient bien à celles d'Elvis.

Idées bizarres dans la population générale – les légendes modernes

Elvis est-il vivant et sa mort a-t-elle juste été truquée ?



Selon une étude allemande qui a inclu 1143 participants, 72% connaissent cette légende et 9,45% y croient encore !

Comment cette légende moderne et d'autres théories du complot émergent ?

Comment en arrive-t-on à ces légendes modernes ou à d'autres théories du complot ?

- Les légendes sont souvent plus excitantes que la réalité !
- Les revues *people* font leurs affaires avec des « histoires à scandales ». Un exemple actuel vous vient en tête ?
- Les légendes reposent sur des suppositions difficiles à vérifier (par ex : le cadavre ne ressemble pas au « vrai » Elvis), mais auxquelles certaines personnes croient facilement.
- Elles gardent sous silence les explications alternatives (par ex : même du temps de son vivant, le second nom d'Elvis a souvent été écrit de façon erronée avec Aa).
- Les légendes déconstruisent les relations entre certains faits et rajoutent encore d'autres faits. La déclaration du manager d'Elvis : « Elvis n'est pas mort, seulement son corps. J'ai parlé avec lui aujourd'hui et il va bien » a été interprétée au pied de la lettre comme le signe qu'il était pas mort du tout. Or cette phrase doit être comprise en ce sens que, même si le corps d'Elvis est bien mort, sa musique elle, ne l'est pas.
- Souvent des légendes voient le jour parce que des personnes trouvent ainsi une occasion d'être plus soudées entre elles ; par ex, il existe des associations de fans qui cherchent désespérément des preuves que leur *King* est encore vivant.

A quel point les théories du complot sont-elles connues et combien de personnes y croient ?

Théorie du complot	Familiarité parmi les 1143 participants (en %)	Accord (en %)
Dans le triangle des Bermudes, un nombre disproportionné de bateaux/avions disparaissent mystérieusement	???	???
L'atterrissage sur la Lune en 1969 a été mis en scène par la NASA	???	???
Lady Di a été assassinée	???	???
Sur les billets de 1-dollar on trouve des preuves d'une infiltration de la Réserve Fédérale américaine par des sociétés secrètes.	???	???

A quel point les théories du complot sont-elles connues et combien de personnes y croient ?

Théorie du complot	Familiarité parmi les 1143 participants (en %)	Accord (en %)
Dans le triangle des Bermudes, un nombre disproportionné de bateaux/avions disparaissent mystérieusement	98.2%	44.6%
L'atterrissage sur la Lune en 1969 a été mis en scène par la NASA	92.7%	26.7%
Lady Di a été assassinée	93.3%	31.1%
Sur les billets de 1-dollar on trouve des preuves d'une infiltration de la Réserve Fédérale américaine par des sociétés secrètes.	71.0%	21.3%

Cette enquête en ligne de Sebastian Bartoschek n'a porté que sur les théories du complots qui ont été officiellement résolues. Selon les connaissances actuelles, il n'existe pas de preuve suffisante pour soutenir ces théories.

Harcèlement / complot ?

Exemple : Marina arrive le matin au bureau et son chef ne la salue pas. Au cours de la semaine passée, une collègue avait réagi de façon impolie à son égard. A cause de cet événement, elle a pris de la distance avec ses collègues (par ex : elle ne mange avec elles). Elle suppose qu'on va la forcer lentement mais sûrement à quitter l'entreprise.



Les arguments sont-ils suffisants pour parler de harcèlement ?

Comment pourrait-on expliquer le comportement de son chef
et de sa collègue ?

Quels sont les arguments contre la conviction de Marina ?



Rassemblez les arguments pour et contre la conviction de Marina !

Que se passerait-il si... (conséquences) ?



→ Feuille de
travail 5.2 a, b



Que se passerait-il si... (conséquences) ?

Conséquences et convictions

Hypothèse Réalité	Marina est harcelée par ses collègues de travail.	Marina <u>n'est pas</u> harcelée par ses collègues de travail.
Marina est harcelée par ses collègues de travail.	<ul style="list-style-type: none">Marina a raison de se faire du soucis et devrait consulter un représentant du personnel concernant ses craintes d'être forcée à partir.	<ul style="list-style-type: none">Marina fait trop facilement confiance aux autres.Sans qu'elle ne le remarque, les autres lui font du mal, inventent des histoires derrière son dos. Heureusement, il n'est pas trop tard pour contacter un représentant du personnel ou un avocat en droit du travail.
Marina <u>n'est pas</u> harcelée par ses collègues de travail.	<ul style="list-style-type: none">Marina accuse les autres à tort.Ses performances au travail se réduisent à cause de ses soucis, sa rancune et sa colère.A cause de son comportement méfiant, elle a maintenant provoqué la méfiance chez les autres.	Tout va bien !

Faire l'objet d'une enquête contre sa personne ?

Exemple : Daniel est un militant activiste pour la protection de l'environnement. Il participe à une manifestation où beaucoup de policiers et de journalistes sont présents. Lors de la manifestation des affrontements ont lieu entre la police et les manifestants. Daniel retourne chez lui avant que la police n'interpelle certains manifestants. En regardant les informations le soir, il voit des images de la manifestation et se reconnaît au milieu de la foule. Il prend cela comme une preuve qu'il est recherché comme ennemi de l'état.



Les preuves sont-elles suffisantes pour parler d'une enquête personnelle dont Daniel ferait l'objet ?

Comment pourrait-on expliquer autrement le fait que Daniel ait été filmé et soit passé à la télévision ?

Quels sont les arguments contre la conviction de Daniel ?



Rassemblez les arguments pour et contre la conviction de Daniel !

Que se passerait-il si... (conséquences) ?



→ Feuille de
travail 5.3 a, b



Que se passerait-il si... (conséquences) ?

Conséquences et convictions

Réalité \ Hypothèse	Daniel a été filmé et il fait l'objet d'une enquête.	Les manifestants ont juste été filmés, aucune enquête contre lui.
Daniel a été filmé et il fait l'objet d'une enquête.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Daniel a raison de se faire du soucis. ○ Il devrait contacter un avocat, qui pourrait lui expliquer la procédure et l'aider à trouver la meilleure solution. ○ Par ailleurs, il a maintenant usé de son droit démocratique. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Daniel est peut être trop naïf. ○ S'il devait faire l'objet d'une plainte, il pourrait contacter un bon avocat. En principe, il n'a causé aucun tort et a juste usé de son droit démocratique de manifester.
Les manifestants ont juste été filmés, aucune enquête contre lui.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Daniel se fait des soucis pour rien. ○ Il va en plus dépenser beaucoup d'argent pour rien pour payer un avocat et pour mettre en place des mesures de sécurité (par ex : des nouvelles serrures). ○ Il néglige des choses importantes de la vie quotidienne (par ex : ses amis, son travail). 	Tout va bien !

Quels sont les arguments contre certaines de vos idées particulières ?

Que se passerait-il si... ?

Arguments pour & contre

 **Module thérapeutique 5 : Tirer des conclusions**

Feuille de travail 5.4. Vos propres idées

5.4a Qu'est-ce qui confirme ou remet en cause vos propres idées ?

Idées/ hypothèses :

Degré de conviction : _____ %

Pour (ce qui les confirme ?)	Contre (ce qui les remet en question ?)

Degré de conviction : ____ % après comparaison des arguments pour et contre



→ Feuille de travail 5.4 a, b

Conséquences et convictions

 **Module thérapeutique 5 : Tirer des conclusions**

Feuille de travail 5.4b Et si... ? Les convictions et leurs conséquences

<div>Hypothèses</div> <div>Réalité</div>	Je _____	Je ne _____ pas
Je _____		
Je ne _____ pas		

Conséquences négatives de convictions erronées : comportements d'évitement et de sécurité



Comportements d'évitement et de sécurité : de quoi s'agit-il ?

Conséquences négatives de convictions erronées : comportements d'évitement et de sécurité



Comportement d'évitement

On entend ici l'évitement actif de situations, personnes ou lieux ressentis comme menaçants (par ex : évitement de rassemblements de personnes, de policiers ou de lieux publics de peur d'être surveillé). Dans les cas extrêmes, les personnes concernées ne quittent plus leur domicile et coupent tout contact avec les autres.



Comportements de sécurité

On entend ici les actions qui sont mises en place pour éviter que des événements redoutés n'arrivent (par ex : porter une cagoule, porter une amulettes pour se protéger).

Même si ces comportements d'évitement et de sécurité réduisent l'angoisse à court terme, à long terme ils la renforcent : reste alors l'idée fixe que les mesures entreprises ont réussi à empêcher ces malheurs... or il est probable qu'il ne serait de toute façon rien passé !

Tout ceci est-il vraiment indispensable ?



Module thérapeutique 5 : Tirer des conclusions

Feuille de travail 5.5a. Comportements d'évitement et de sécurité : Tout cela est-il bien nécessaire ?

Actions souvent réalisées pour éviter un mal ?	Qu'est-ce qui s'applique à vous ?	Dans quelle mesure cela a-t-il du sens pour vous (de +5= beaucoup de sens ; 0= n'a aucun sens ; -5= ne fait qu'empirer la situation)	Que se passerait-il si vous vous empêchiez de faire ces actions ? Avez-vous déjà essayé ? Que s'est-il passé ? A quel point ce comportement est-il limitant dans votre vie de tous les jours et pour votre qualité de vie ? (de +5= beaucoup d'avantages; 0= ni avantage ni inconvénient ; -5= limite clairement ma qualité de vie)
Evitement : par ex, éviter la foule, la police, les lieux publics, certains aliments			
Mascarades : porter des lunettes de soleil, écharpes, regarder par terre			
Mesure de protection : par ex, installer p... verrous, porter des amulettes, des porte-bonheurs, bloquer la porte avec le lit, faire des rondes, porter une arme, faire des gestes menaçants aux personnes dont vous vous méfiez			
Se préparer à s'échapper d'une situation : par ex, être toujours sur le qui vive, rester près de la sortie dans les transports en commun			
Autres :			

feuille de travail du module thérapeutique 5 : tirer des conclusions



Module thérapeutique 5 : Tirer des conclusions

Feuille de travail 5.5b. Remettre en question les comportements d'évitement et de sécurité

Je veux bien tenter de réduire ou de me défaire du comportement suivant (par ex : retirer mes lunettes de soleil, sortir plus souvent de chez moi) :

De quoi ai-je peur si je défais de ce comportement de sécurité ? Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ?

Pour (Quels sont les avantages à réduire ce comportement de sécurité ?)

Contre (Quels sont les inconvénients à réduire ce comportement de sécurité ?)

Après l'exercice, ce que je craignais s'est-il réalisé ? Si non, comment je l'explique ? Quelle conclusion je peux en tirer ?

feuille de travail du module thérapeutique 5 : tirer des conclusions



→ Feuille de travail 5.5 a, b

Quand vous vous sentez insulté ou menacé : Posez-vous les 3 questions de la carte jaune

Thérapie métacognitive (MCT) « **3 questions** »

... quand par exemple j'ai l'impression, d'être insulté, menacé ou qu'on fait des choses dans mon dos



1. Quelles sont les preuves ?

D'où je tiens ces preuves ? Preuves réelles, « on-dit », « j'ai entendu que », suppositions ? Ai-je assez d'informations pour conclure ?



2. Autres points de vue ?

Des personnes en qui j'ai confiance évalueraient-elles cette situation différemment ? S'agit-il de conclusions précipitées de ma part ? Mon évaluation est-elle juste et objective ?



3. Même si j'ai raison, ma réaction est-elle excessive ?

Ma réaction est-elle adaptée ? Est-ce que je me fais du tort à moi-même si je réagis de façon excessive ? D'abord penser avant d'agir !

Objectifs d'apprentissage :

- Des conclusions hâtives conduisent souvent à des erreurs de jugement ou à ne reconnaître que des « demi-vérités ».
- Prenez en compte le plus possible d'informations et échangez avec des personnes de confiance quand vous devez prendre une décision avec des conséquences graves (par ex : ne pas agresser un voisin quand vous avez l'impression qu'il vous poursuit et vous persécute).
- Pesez le *pour* et le *contre* de vos points de vue et réfléchissez s'il existe des explications alternatives.
- Pour des choses de moindre importance, il vaut mieux au contraire prendre rapidement des décisions (par ex : choisir une marque de yaourt, une part de gâteau à la pâtisserie, les chiffres du loto).
- L'erreur est humaine – envisagez toujours la possibilité, que vous pouvez vous tromper.

Quel rapport avec les troubles psychotiques ?

Beaucoup de personnes qui souffrent de troubles psychotiques (mais pas toutes !) ont une tendance à avoir des jugements trop hâtifs et extrêmes sans avoir collecté suffisamment d'informations au préalable. Ceci peut contribuer à l'émergence de fausses convictions.

Avant de prendre des décisions importantes, vous devriez récolter plus d'informations et examiner en détail d'autres explications possibles avec des personnes en qui vous avez confiance.

Quels sont les éléments du module tirer des conclusions 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 : Thomas se sent persécuté par les services secrets. Il est sur le point de faire ses valises et de partir se cacher.

Contexte : lorsqu'il s'est promené pour la dernière fois, une Mercedes noire a roulé au pas en passant à côté de lui. Le chauffeur a regardé dans sa direction avec insistance et avec – lui a-t-il semblé – un air méchant.

Mais : il s'agit d'un chauffeur mal luné qui vient d'une autre ville et qui vient de se perdre. Par conséquent, il essaye péniblement de s'orienter avec le nom des rues et les numéros des maisons pour retrouver son chemin.