



Module thérapeutique 2 : Introduction au programme de thérapie métacognitive

Feuille de travail 2.1. Symptômes et problèmes : Veuillez signaler les problèmes qui vous avez en ce moment et dans quelle mesure ils vous gênent. Vous pouvez aussi signaler à quel point ces symptômes ou problèmes étaient gênants pour vous dans le passé.

Symptômes/Problèmes	Degré de désespoir (0 à 100%)	
	Maintenant	Avant
○ Entendre des voix et avoir d'autres perceptions ou illusions désagréables (ex : sentir une odeur que personne d'autres ne sent)		
○ Idée/Conviction d'être persécuté		
○ Sentiment d'avoir des capacités particulières, hors du commun		
○ Sentiment d'avoir été choisi(e) pour une mission spéciale à accomplir		
○ Sentiment d'être transparent (les autres peuvent lire dans mes pensées)		
○ Peur que d'autres puissent chercher à prendre le contrôle de moi et/ou de mes pensées		
○ Rejet/dépression		
○ Apathie/épuisement		
○ Problèmes de concentration ou de mémoire		
○ Fil de la pensée en permanence perturbé (ex : les pensées vont trop vite ou se bloquent)		
○ Perte d'intérêts pour les situations sociales		
○ Retrait actif de la vie sociale (du à des peurs ou de l'anxiété)		
○ Pensées suicidaires ou projets de suicide		
○ Capacité de travail réduite		
○ Problème de logement		
○ Problèmes financiers		
○ Sentiment de culpabilité		
○ Nervosité, tension		
○ Préoccupations sur la santé		
○ Agression / tempérament violent / perte de contrôle		
○ Conflit avec la famille ou des proches		
○ Entendre des voix et avoir d'autres perceptions ou illusions désagréables (ex : sentir une odeur que personne d'autres ne sent)		
○		



Module thérapeutique 2 : Introduction au programme de thérapie métacognitive

Feuille de travail 2.2. Buts : Quels buts aimeriez-vous atteindre au cours de cette thérapie ?

Buts	Sur quels critères pourriez-vous considérer que ce but est atteint ?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Module thérapeutique 2 : Introduction au programme de thérapie métacognitive

Feuille de travail 2.3. Informations sur le programme d'entraînement métacognitif

Qu'est-ce que la métacognition ?

Meta = à propos
Cognition = pensée } = « penser au sujet de la pensée »

Dans ce programme métacognitif (MCT+) seront traitées les erreurs cognitives qui peuvent contribuer au développement d'un trouble psychotique. Vous apprendrez ici différentes stratégies pour identifier et désamorcer ces pièges du mental pour prévenir la survenue de nouveaux épisodes psychotiques.

La carte jaune et la carte rouge

Vous pouvez utiliser la carte jaune dans les situations où vous vous sentez menacé ou insulté (par exemple).

La carte rouge est une carte « en cas d'urgence » qui comprend les numéros de téléphone des personnes ou institutions vers lesquelles vous pouvez vous adresser en cas de crise.

Vous pouvez porter ces deux cartes sur vous, par exemple dans votre portefeuille ou votre poche.

Les devoirs :

Quels sont les éléments du module d'introduction à MCT+ que j'ai trouvé particulièrement utiles ou aidants ?

Quand et dans quelle situation concrète je souhaite utiliser / appliquer ce que j'ai appris dans les prochaines semaines ?

Qu'est-ce qui n'est pas encore clair ? Qu'est-ce que je souhaite demander lors de la prochaine session ?