



Module thérapeutique 8 : Mémoire et jugement de certitude

Feuille de travail 8.2. Information sur le module thérapeutique 8

Beaucoup de personnes avec un trouble psychotique (mais pas toutes !) ont des troubles de la mémoire. Des symptômes comme les ruminations ou les hallucinations auditives peuvent les majorer.

Des études montrent que beaucoup de personnes avec des troubles psychotiques 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.

La capacité de discriminer entre des vrais et des faux souvenirs peut être diminuée. Ceci peut conduire à de fausses interprétations.

- Si vous ne vous rappelez pas de façon vivante (ou détaillée) de quelque chose, envisagez la possibilité que vous vous trompez.
- Si vous n'êtes pas sûr de votre souvenir, demandez à d'autres personnes qui étaient présentes comment elles se souviennent de la situation.
- Utilisez des aides-mémoire (calendrier sur votre smartphone ; post-its, petit carnet, etc...) si vous avez tendance à oublier certaines choses.

Les devoirs :

Quels sont les éléments du module thérapeutique « Mémoire et jugement de certitude » que j'ai trouvés 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 ?