

Bienvenue!

Tour de présentation

Règles du groupe

1. Soyez respectueux vis-à-vis de chacun et chacune (par exemple, laissez les autres finir de parler).
2. Vous décidez vous-même ce que vous souhaitez partager.
3. Si vous avez besoin d'une pause et si vous souhaitez quitter le groupe, merci de sortir en silence pour ne pas déranger le groupe.

Entrainement MétaCognitif (EMC)



Entrainement MétaCognitif (EMC)



Meta: vient du grec et veut dire « au sujet de »

Cognition: vient du latin et fait référence à la « pensée »

Métacognition: Penser au sujet de notre pensée

Pour quoi l'EMC ?

- Éprouver des problèmes de santé mentale peut rendre les schémas de pensée négatifs plus forts.
- Beaucoup de ces schémas de pensée peuvent être modifiés par l'entraînement.

Séance d'entraînement
d'aujourd'hui :
L'humeur dépressive

Exercice

Objectif:

En savoir plus sur les différents aspects de la dépression

Quels sont les signes de dépression?

Quels sont les signes de dépression?

- Tristesse, découragement, morosité
- Manque d'envie ou de motivation
- Faible estime de soi, peur du rejet
- Peur, anxiété
- Problèmes de sommeil, douleur
- Baisse de performance (difficultés de mémoire et de concentration)
- ...

Théorie

De quoi s'agit-il ?

- De nombreuses personnes ayant des problèmes de santé mentale peuvent avoir des schémas de pensée négatifs.
- Ceux-ci peuvent favoriser la dépression.
- **CEPENDANT:** Ceux-ci peuvent être changés par la formation!

Objectifs de la session d'entraînement

Objectifs de la session d'entraînement

- Apprendre à reconnaître les façons de penser qui peuvent contribuer à la dépression.
- Développer des pensées plus utiles.
- Prendre conscience de vos propres qualités.
- Apprendre des astuces pour améliorer votre humeur.

Exercice

Objectifs:

Reconnaître les schémas de pensées inutiles

Penser à des pensées plus utiles

Quelles sont les caractéristiques de la façon de penser des personnes souffrant de **dépression** et de **faible estime de soi**?

1. Généralisation excessive

Incident/perception : Vous utilisez un mot étranger de manière incorrecte.

Généralisation excessive : « *Je suis tellement stupide!* »

Meilleure évaluation possible ?

1. Généralisation excessive

Incident/perception : Vous utilisez un mot étranger de manière incorrecte.

Généralisation excessive : « *Je suis tellement stupide!* »

Meilleure évaluation possible : « *D'autres personnes font aussi ce genre d'erreurs.* »

1. Généralisation excessive

Incident/perception : Vous échouez à un examen.

Généralisation excessive : « *Je suis un échec!* »

Meilleure évaluation possible ?

1. Généralisation excessive

Incident/perception : Vous échouez à un examen.

Généralisation excessive : « *Je suis un échec!* »

Meilleure évaluation possible : « *La prochaine fois, j'étudierai plus.* »

1. Généralisation excessive

Incident/perception : Vous échouez à un examen.

Généralisation excessive : « *Je suis un échec!* »

Meilleure évaluation possible : « *La prochaine fois, j'étudierai plus.* »

→ **Foutez-vous un peu la paix !** Tout le monde fait des erreurs. Même si vous faites une erreur, cela ne signifie pas que vous êtes un échec total.

Au lieu de cela:
Ne définissez pas tout en fonction d'une erreur !

Chaque personne est complexe. Nous avons toutes et tous nos bons et nos mauvais jours!

2. Perception sélective (Port d'œillères)

Événement : Les gens se tiennent ensemble et rient. Ils vous regardent.

Perception selective (restreinte) : « *Ils se moquent de moi!* »

Meilleure évaluation possible?

2. Perception sélective (Port d'œillères)

Événement : Les gens se tiennent ensemble et rient. Ils vous regardent.

Perception selective (restreinte) : « *Ils se moquent de moi!* »

Meilleure évaluation possible : « *Ils m'ont juste regardé.e par hasard ou m'ont pris.e pour quelqu'un d'autre.* »

2. Perception sélective (Port d'œillères)

Événement : Les gens se tiennent ensemble et rient. Ils vous regardent.

Perception selective (restreinte) : « *Ils se moquent de moi!* »

Meilleure évaluation possible : « *Ils m'ont juste regardé.e par hasard ou m'ont pris.e pour quelqu'un d'autre.* »

→ Ne déduisez pas trop des comportements des autres!

→ Il peut y avoir beaucoup d'explications possibles pour un événement!

3. Supposer que les autres ont les mêmes standards que nous

Il y a une différence entre la façon dont vous vous voyez et la façon dont les autres vous voient!

Il existe également des façons très différentes de voir les caractéristiques humaines, par exemple:

Qu'est-ce que l'attractivité ? Beauté intérieure ou extérieure?

Qu'est-ce que le succès ? Carrière, beaucoup d'amis, satisfaction envers vous-même et votre vie ?

Il y a beaucoup d'opinions, de points de vue et de préférences différents!

Théorie

Prendre conscience de ses qualités

- Nous ne devrions pas seulement prêter attention à nos faiblesses, mais nous devrions également être conscients de nos **forces personnelles**.
- Chaque personne a des capacités uniques dont elle peut être fière...
Il n'est **pas nécessaire qu'il s'agisse de records du monde ou d'inventions célèbres!**
- Dans quoi êtes-vous bon ? Pour quoi avez-vous reçu des compliments ?
Par exemple : j'ai du talent pour faire de l'artisanat...

Conseils pour augmenter l'humeur et l'estime de soi

Conseils pour augmenter l'humeur et l'estime de soi

- Faites des choses qui vous font du bien et qui sont amusantes – peut-être avec d'autres (comme la peinture, le bricolage, boire du thé, etc.).

Conseils pour augmenter l'humeur et l'estime de soi

- Faites des choses qui vous font du bien et qui sont amusantes – peut-être avec d'autres (comme la peinture, le bricolage, boire du thé, etc.).
- Écoutez vos chansons préférées.

Conseils pour augmenter l'humeur et l'estime de soi

- Faites des choses qui vous font du bien et qui sont amusantes – peut-être avec d'autres (comme la peinture, le bricolage, boire du thé, etc.).
- Écoutez vos chansons préférées.
- Soyez physiquement actif – il n'est pas nécessaire que ce soit trop fatigant – par exemple, en marchant ou en faisant du jogging.

Objectifs d'apprentissage

Objectifs d'apprentissage

- La dépression est traitable.

Objectifs d'apprentissage

- La dépression est traitable.
- Faites attention aux schémas de pensée dépressifs discutés.

Objectifs d'apprentissage

- La dépression est traitable.
- Faites attention aux schémas de pensée dépressifs discutés.
- Entraînez-vous à chercher des explications alternatives.
- Soyez conscient.e de vos forces personnelles.

Objectifs d'apprentissage

- La dépression est traitable.
- Faites attention aux schémas de pensée dépressifs discutés.
- Entraînez-vous à chercher des explications alternatives.
- Soyez conscient.e de vos forces personnelles.
- Utilisez les stratégies dont nous avons parlé pour améliorer votre humeur.

Ronde de clôture

Que retenez-vous de la séance d'aujourd'hui?

Merci
pour votre participation!