

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 de formation  
d'aujourd'hui :  
Trouver des explications

# Exercice

Objectif :

Trouver autant d'explications que possible pour un événement

Lisa et Maria ont des projets ensemble aujourd'hui.  
Lisa ne se présente pas.

Pourquoi Lisa n'est-elle pas venue ?

???

# Raisons

Pourquoi Lisa n'est-elle pas venue ?

Explications possibles de Maria...

- Maria n'est pas importante pour Lisa. Cela ne serait pas arrivé à quelqu'un d'autre.
- Lisa oublie – elle a perdu la notion du temps.
- La voiture de Lisa est tombée en panne.

# Raisons

Pourquoi Lisa n'est-elle pas venue ?

Explications possibles de Maria...

- Maria n'est pas importante pour Lisa. Cela ne serait pas arrivé à quelqu'un d'autre. → **Maria elle-même**
- Lisa oublie – elle a perdu la notion du temps. → **Les autres**
- La voiture de Lisa est tombée en panne. → **Circonstances ou coïncidence**

# Conclusion

- Il existe de nombreuses explications possibles à la situation décrite.
- Si nous n'avons pas assez d'informations, nous ne devrions pas être trop rapides pour choisir une seule explication.

# Théorie

Trouver des explications

# Trouver des explications

Certaines personnes ont tendance à **toujours** se blâmer.

→ Raison = moi

# Trouver des explications

Certaines personnes ont tendance à **toujours** se blâmer.

→ Raison = moi

D'autres ont tendance à **toujours** blâmer les autres.

→ Raison = autres

# Trouver des explications

Certaines personnes ont tendance à **toujours** se blâmer.

→ Raison = moi

D'autres ont tendance à **toujours** blâmer les autres.

→ Raison = autres

**Avez-vous déjà constaté cela?**

# Trouver des explications

Certaines personnes ont tendance à **toujours** se blâmer.

→ Raison = moi

D'autres ont tendance à **toujours** blâmer les autres.

→ Raison = autres

C'est ce qu'on appelle le **style d'attribution**.

# Trouver des explications

Certaines personnes ont tendance à **toujours** se blâmer.

→ Raison = moi

D'autres ont tendance à **toujours** blâmer les autres.

→ Raison = autres

C'est ce qu'on appelle le **style d'attribution**.

**Il peut y avoir plusieurs causes différentes pour un seul événement!**

# Objectifs de la session d'entraînement

# Objectifs de la session

- Considérer les facteurs possibles qui contribuent à certaines situations.
- Ne pas choisissir une explication trop rapidement.
- Savoir que plusieurs facteurs différents peuvent souvent contribuer à une situation en même temps.
- Discuter des conséquences possibles de certains styles d'attribution.

# Exercice

But:

S'entraîner à chercher différentes explications pour un événement

Alex a échoué à un test.

Explorez les raisons possibles de cette situation !

# Alex a échoué à un test.

Explorez les raisons possibles de cette situation !

**Alex lui-même ?**

**Une autre personne ou d'autres personnes?**

**Circonstances ou coïncidences?**

# Alex a échoué à un test.

## Explications possibles :

Alex n'a pas assez étudié pour le test.

En plus de cela, son professeur est très dur et a rendu le test très difficile.

Et comme Alex n'avait pas bien dormi la nuit précédente, il ne pouvait pas se concentrer pendant le test.

# Alex a échoué à un test.

## Explications possibles :

Alex n'a pas assez étudié pour le test.

En plus de cela, son professeur est très dur et a rendu le test très difficile.

Et comme Alex n'avait pas bien dormi la nuit précédente, il ne pouvait pas se concentrer pendant le test.

**→ Alex lui-même, l'enseignant et les circonstances ont tous joué un rôle.**

Sophie n'a pas bien dormi la nuit dernière.

Explorez les raisons possibles de cette situation!

**Sophie elle-même?**

**Une autre personne ou d'autres personnes?**

**Circonstances ou coïncidences?**

Sophie n'a pas bien dormi la nuit dernière.

**Raisons possibles (plusieurs causes en même temps):**

# Sophie n'a pas bien dormi la nuit dernière.

## Explications possibles :

Sophie a beaucoup de choses en tête ces derniers temps (par exemple, elle s'inquiète pour l'avenir). De plus, sa colocataire faisait beaucoup de bruit pendant la nuit. Il y avait aussi une forte tempête à l'extérieur.

**→ Sophie elle-même, sa colocataire et les circonstances ont toutes joué un rôle.**

Hannah a acheté un cadeau à John.

Explorez les raisons possibles de cette situation!

**Hannah elle-même?**

**John?**

**Circonstances ou coïncidences?**

Hannah a acheté un cadeau à John.

**Raisons possibles (plusieurs causes en même temps):**

# Les gens arrêtent de parler quand Ben entre dans la pièce.

Explorez les raisons possibles de cette situation!

**Ben lui-même?**

**Une autre personne ou d'autres personnes?**

**Circonstances ou coïncidences?**

Les gens arrêtent de parler quand Ben entre dans la pièce.

**Raisons possibles (plusieurs causes en même temps):**

Quelqu'un dit à John qu'il a l'air épuisé.

Explorez les raisons possibles de cette situation!

**John lui-même?**

**Une autre personne ou d'autres personnes?**

**Circonstances ou coïncidences?**

Quelqu'un dit à John qu'il a l'air épuisé.

**Raisons possibles (plusieurs causes en même temps):**

# Jasmine gagne une partie.

Explorez les raisons possibles de cette situation!

**Jasmine elle-même?**

**Une autre personne ou d'autres personnes?**

**Circonstances ou coïncidences?**

Jasmine gagne une partie.

**Raisons possibles (plusieurs causes en même temps):**

Théorie

# Conclusion

Comme nous l'avons vu, les situations peuvent avoir des causes très différentes.

# Conclusion

Comme nous l'avons vu, les situations peuvent avoir des causes très différentes.

De plus, plusieurs facteurs sont souvent impliqués **en même temps**.

# Conclusion

Comme nous l'avons vu, les situations peuvent avoir des causes très différentes.

De plus, plusieurs facteurs sont souvent impliqués **en même temps**.

Néanmoins, beaucoup de gens préfèrent souvent des explications unilatérales (par exemple, blâmer les autres plutôt qu'eux-mêmes, ou l'inverse).

# Conclusion

Comme nous l'avons vu, les situations peuvent avoir des causes très différentes.

De plus, plusieurs facteurs sont souvent impliqués **en même temps**.

Néanmoins, beaucoup de gens préfèrent souvent des explications unilatérales (par exemple, blâmer les autres plutôt qu'eux-mêmes, ou l'inverse).

= **Styles d'attribution**

# Tendances explicatives inefficaces

Prendre l'habitude de **toujours** trouver des explications unilatérales peut entraîner des problèmes à long terme, par exemple:

# Tendances explicatives inefficaces

Prendre l'habitude de **toujours** trouver des explications unilatérales peut entraîner des problèmes à long terme, par exemple:

- Conflits avec d'autres personnes si vous blâmez toujours les autres pour les événements négatifs.

# Tendances explicatives inefficaces

Prendre l'habitude de **toujours** trouver des explications unilatérales peut entraîner des problèmes à long terme, par exemple:

- Conflits avec d'autres personnes si vous blâmez toujours les autres pour les événements négatifs.
- Faible estime de soi si vous vous blâmez toujours pour les événements négatifs.

# Exercice

## (Exemples de la vie de tous les jours)

Objectif :

Explorer différentes explications pour les événements courants

# Exemple de la vie de tous les jours : Explications unilatérales

**Événement** : D'autres rient pendant que vous parlez.

**Explication unilatérale** : on se moque de moi.

**Autre explication?**

# Exemple de la vie de tous les jours : Explications unilatérales

**Événement** : D'autres rient pendant que vous parlez.

**Explication unilatérale** : on se moque de moi.

**Autre explication** : Coïncidence – quelqu'un a raconté une blague en même temps.

# Exemple de la vie de tous les jours : Explications unilatérales

**Événement** : D'autres rient pendant que vous parlez.

**Explication unilatérale** : on se moque de moi.

**Autre explication** : Coïncidence – quelqu'un a raconté une blague en même temps.

**Pouvez-vous vous identifier à cela?  
Quelqu'un aimerait-il partager une expérience  
similaire?**

# Exemple de la vie de tous les jours : explications unilatérales

**Événement** : Vous ne trouvez pas votre montre dans votre chambre.

**Explication unilatérale** : Quelqu'un a volé la montre.

**Autre explication?**

## Exemple de la vie de tous les jours : explications unilatérales

**Événement** : Vous ne trouvez pas votre montre dans votre chambre.

**Explication unilatérale** : Quelqu'un a volé la montre.

**Autre explication** : Vous aviez caché la montre dans le placard pour que personne ne puisse la voir. Vous aviez oublié cela.

**Pouvez-vous vous identifier à  
cela?**

# Exemple de la vie de tous les jours : explications unilatérales

**Événement** : Pendant que vous prenez l'autobus, un étranger vous dit quelque chose d'hostile.

**Explication unilatérale** : La personne veut vous faire quelque chose de mal.

**Autre explication?**

## Exemple de la vie de tous les jours : explications unilatérales

**Événement** : Pendant que vous prenez l'autobus, un étranger vous dit quelque chose d'hostile.

**Explication unilatérale** : La personne veut vous faire quelque chose de mal.

**Autre explication** : Cette personne est toujours hostile.

**Ou** : Juste une coïncidence – peut-être que cette personne est soumise à beaucoup de stress.

**Pouvez-vous vous identifier à  
cela?**

# Exemple de la vie de tous les jours : explications unilatérales

**Événement** : Un autre patient vous donne des bonbons.

**Explication unilatérale** : C'est seulement parce qu'il est attentionné et gentil.

**Autre explication?**

## Exemple de la vie de tous les jours : explications unilatérales

**Événement** : Un autre patient vous donne des bonbons.

**Explication unilatérale** : C'est seulement parce qu'il est attentionné et gentil.

**Autre explication** : Vous êtes aussi toujours gentil.le avec lui et l'avez souvent aidé.

**Ou** : Simple coïncidence – vous êtes arrivé.e juste au moment où il ouvrait le sachet de bonbons.

## Exemple de la vie de tous les jours : explications unilatérales

**Événement** : Un autre patient vous donne des bonbons.

**Explication unilatérale** : C'est seulement parce qu'il est attentionné et gentil.

**Autre explication** : Vous êtes aussi toujours gentil.le avec lui et l'avez souvent aidé.

**Ou** : Simple coïncidence – vous êtes arrivé.e juste au moment où il ouvrait le sachet de bonbons.

**Pouvez-vous vous identifier à cela?**

# Objectifs d'apprentissage

# Objectifs d'apprentissage

- Réfléchissez toujours aux différents éléments qui pourraient avoir contribué à une situation ou à un événement (en particulier soi-même / les autres / les circonstances).

# Objectifs d'apprentissage

- Réfléchissez toujours aux différents éléments qui pourraient avoir contribué à une situation ou à un événement (en particulier soi-même / les autres / les circonstances).
- Dans la vie de tous les jours, nous devrions essayer de juger les situations de manière réaliste : les autres ne sont pas **toujours** à blâmer si quelque chose ne va pas – tout comme nous-mêmes ne sommes pas **toujours** à blâmer si quelque chose ne fonctionne pas!

# Objectifs d'apprentissage

- Réfléchissez toujours aux différents éléments qui pourraient avoir contribué à une situation ou à un événement (en particulier soi-même / les autres / les circonstances).
- Dans la vie de tous les jours, nous devrions essayer de juger les situations de manière réaliste : les autres ne sont pas **toujours** à blâmer si quelque chose ne va pas – tout comme nous-mêmes ne sommes pas **toujours** à blâmer si quelque chose ne fonctionne pas!
- Habituellement, plusieurs facteurs différents contribuent à un événement.

# Ronde de clôture

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

Merci  
pour votre participation!