

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 :  
Faire face à l'humeur dépressive

# Exercice

Objectif :

Apprenez à vous concentrer sur l'ici et maintenant

Percevoir sans juger



# Être dans l'ici et maintenant

Trouvez une position confortable pour votre corps.

Trouvez un point dans la pièce où vous pourrez confortablement reposer votre regard.

# Être dans l'ici et maintenant

Trouvez une position confortable pour votre corps.

Trouvez un point dans la pièce où vous pourrez confortablement reposer votre regard.

Sur le moment, que percevez-vous avec vos sens ?

# Être dans l'ici et maintenant

Trouvez une position confortable pour votre corps.

Trouvez un point dans la pièce où vous pourrez confortablement reposer votre regard.

Sur le moment, que percevez-vous avec vos sens ?

Pour vous-même, nommez 3 choses que vous voyez.

# Être dans l'ici et maintenant

Trouvez une position confortable pour votre corps.

Trouvez un point dans la pièce où vous pourrez confortablement reposer votre regard.

Sur le moment, que percevez-vous avec vos sens ?

Pour vous-même, nommez 3 choses que vous voyez.

Puis 3 choses que vous entendez.

# Être dans l'ici et maintenant

Trouvez une position confortable pour votre corps.

Trouvez un point dans la pièce où vous pourrez confortablement reposer votre regard.

Sur le moment, que percevez-vous avec vos sens ?

Pour vous-même, nommez 3 choses que vous voyez.

Puis 3 choses que vous entendez.

Et puis 3 choses que vous ressentez.

# Être dans l'ici et maintenant

Trouvez une position confortable pour votre corps.

Trouvez un point dans la pièce où vous pourrez confortablement reposer votre regard.

Sur le moment, que percevez-vous avec vos sens ?

Pour vous-même, nommez 3 choses que vous voyez.

Puis 3 choses que vous entendez.

Et puis 3 choses que vous ressentez.

**Ce type d'exercice peut vous aider à faire face aux pensées négatives.**

Théorie

Ruminer : tourner en rond au lieu d'aller de l'avant



# Ruminer : tourner en rond au lieu d'aller de l'avant

De nombreuses personnes présentant des symptômes psychologiques rapportent des « ruminations » sans fin.

**Avez-vous entendu parler de la rumination?**

Est-ce que la rumination aide à...

# Est-ce que la rumination aide à...

... résoudre des problèmes?

... éviter les problèmes futurs?

... réfléchir?

# Est-ce que la rumination aide à...

... résoudre des problèmes?

... éviter les problèmes futurs?

... réfléchir?

NON !

Conclusion : Ruminer n'aide pas!

## Ruminer n'aide pas :

- Vos pensées tournent en rond et vous ne trouverez pas de solution.

## Ruminer n'aide pas :

- Vos pensées tournent en rond et vous ne trouverez pas de solution.
- Les pensées utiles et positives ne se produisent plus.

## Ruminer n'aide pas :

- Vos pensées tournent en rond et vous ne trouverez pas de solution.
- Les pensées utiles et positives ne se produisent plus.
- Les pensées négatives se répètent encore et encore.



# Objectifs de la séance d'apprentissage

# Objectifs de la séance

- Reconnaissez que certaines des stratégies d'adaptation que nous utilisons souvent ne sont pas utiles du tout.
- Comprenez que ces stratégies peuvent être nuisibles.
- Trouvez des moyens d'utiliser moins souvent ces stratégies d'adaptation inutiles.

Rumination – Qu'est-ce qui peut aider ?

# Rumination – Qu'est-ce qui peut aider ?

La suppression des pensées négatives aide-t-elle ?

# Exercice

Objectif :

Reconnaître que la suppression de la pensée n'est pas une stratégie utile

# Suppression de la pensée

Ne pensez **PAS** à un éléphant !

Suppression de la pensée  
Est-ce que ça marche? Non!

# Suppression de la pensée

## Est-ce que ça marche? Non!

La plupart d'entre nous ont probablement immédiatement pensé à un éléphant, ou sur quelque chose de similaire, comme un zoo ou l'Afrique.

Il est encore plus difficile de supprimer les **pensées désagréables**.

Par exemple, les pensées négatives sur vous-même, telles que penser: « *Je suis un échec* », ne peuvent souvent pas être supprimées.



# Conclusion

Stratégie d'adaptation problématique: « Je ne dois pas penser ces pensées négatives ».

Supprimer activement les pensées négatives ne fonctionne souvent pas. L'essayer à tout prix peut être très frustrant.

Les pensées deviennent souvent encore plus fortes.

# Exercice

Objectif :

Démontrer que le cycle de rumination peut être rompu

# Distraction physique

1. Lève-toi
2. Mettez votre main gauche sur votre épaule droite
3. Mettez votre main droite sur votre épaule gauche
4. Soulevez une jambe
5. Déplacez votre jambe en cercle...

# Distraction physique

1. Lève-toi
2. Mettez votre main gauche sur votre épaule droite
3. Mettez votre main droite sur votre épaule gauche
4. Soulevez une jambe
5. Déplacez votre jambe en cercle...

À quoi pensez-vous en ce moment ?

# Distraction physique

1. Lève-toi
2. Mettez votre main gauche sur votre épaule droite
3. Mettez votre main droite sur votre épaule gauche
4. Soulevez une jambe
5. Déplacez votre jambe en cercle...

Cet exercice aide à interrompre le cercle sans fin des pensées.

# Théorie

Quelles sont les autres stratégies d'adaptation inutiles pour les problèmes de santé mentale ?

Quelles sont les autres stratégies d'adaptation inutiles pour les problèmes de santé mentale ?

Exemple : Retrait social



Retrait social :  
Comment cela se passe-t-il ?

# Retrait social : Comment cela se passe-t-il ?

Si vous vous sentez déprimé...

# Retrait social : Comment cela se passe-t-il ?

Si vous vous sentez déprimé...

- ... le contact avec d'autres personnes peut être épuisant.

# Retrait social :

## Comment cela se passe-t-il ?

Si vous vous sentez déprimé...

- ... le contact avec d'autres personnes peut être épuisant.
- ... vous pourriez souvent vous sentir incompris par les autres (« Ils ont la vie si facile, je préférerais avoir leurs problèmes »).

# Retrait social :

## Comment cela se passe-t-il ?

Si vous vous sentez déprimé...

- ... le contact avec d'autres personnes peut être épuisant.
- ... vous pourriez souvent vous sentir incompris par les autres (« Ils ont la vie si facile, je préférerais avoir leurs problèmes »).
- ... vous pourriez ne pas avoir envie de faire quoi que ce soit.

# Retrait social :

## Comment cela se passe-t-il ?

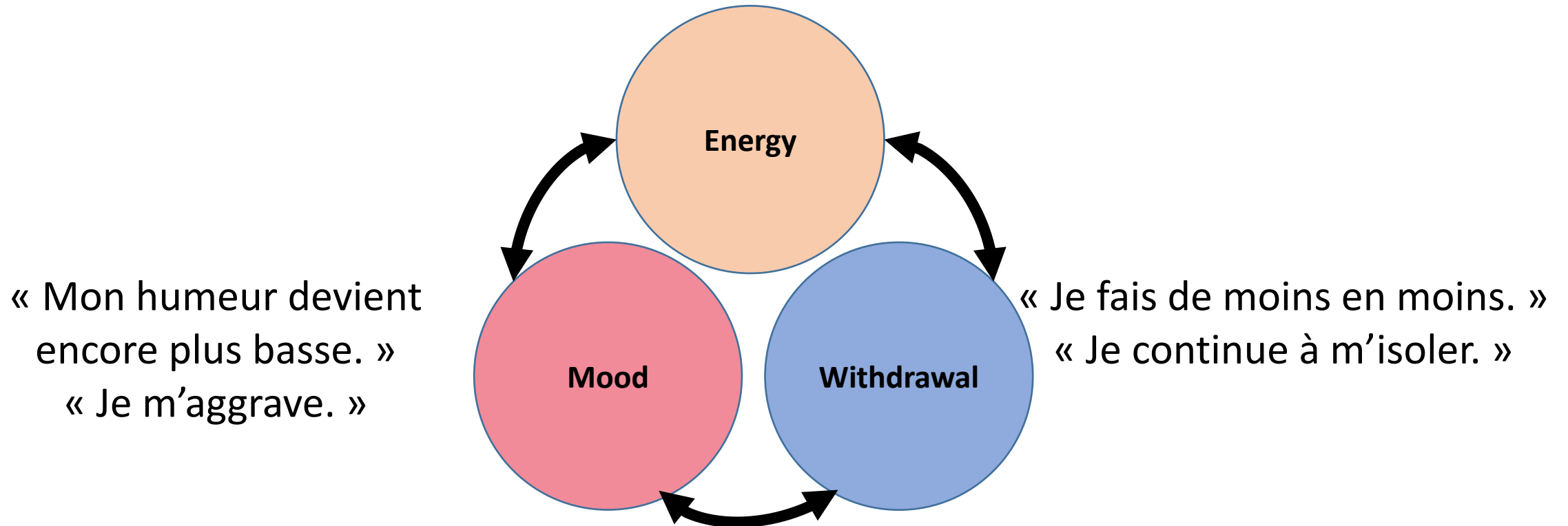
Si vous vous sentez déprimé...

- ... le contact avec d'autres personnes peut être épuisant.
- ... vous pourriez souvent vous sentir incompris par les autres (« Ils ont la vie si facile, je préférerais avoir leurs problèmes »).
- ... vous pourriez ne pas avoir envie de faire quoi que ce soit.
- ... vous pourriez avoir moins d'intérêt pour les autres (et leurs problèmes).

Le retrait est compréhensible.  
Mais est-ce utile ?

# Non – Le retrait peut devenir un cercle vicieux !

« Je ne me sens pas à la hauteur. »  
« Je ne peux pas me ressaisir. »





# Essayez de briser ce cercle vicieux

Tous les débuts sont difficiles!

**Mais** : Essayez de le surmonter! Faites de petits pas en avant!

# Essayez de briser ce cycle vicieux !

Tous les débuts sont difficiles!

**Mais** : Essayez de le surmonter! Faites de petits pas en avant!

**Étape par étape** : Commencez par un petit pas (par exemple, sortir du lit), suivi de plus grands pas (par exemple, sortir). N'en faites pas trop!

# Essayez de briser ce cercle vicieux

Assumer des responsabilités, par exemple :

- Hygiène personnelle
- Passez les coups de téléphone urgents

Mais faites aussi des choses que vous aimez faire, telles que:

- Ecouter de la musique
- Aller dehors
- Parler avec d'autres
- Peindre ou dessiner
- Regarder la TV
- Lire
- Bricoler
- Jouer à des jeux
- Faire de l'exercice physique

# Essayez de briser ce cercle vicieux

Assumer des responsabilités, par exemple :

- Hygiène personnelle
- Passez les coups de téléphone urgents

Mais faites aussi des choses que vous aimez faire, comme écouter de la musique ou faire des activités créatives.

Essayez-le: **les activités peuvent améliorer votre humeur!**

# Objectifs d'apprentissage

# Objectifs d'apprentissage

- Certains comportements (comme le retrait social) sont plus susceptibles d'aggraver la dépression à long terme!

# Objectifs d'apprentissage

- Certains comportements (comme le retrait social) sont plus susceptibles d'aggraver la dépression à long terme!
- La rumination n'aide pas à résoudre les problèmes, mais intensifie plutôt les pensées et les sentiments négatifs.

# Objectifs d'apprentissage

- Certains comportements (comme le retrait social) sont plus susceptibles d'aggraver la dépression à long terme!
- La rumination n'aide pas à résoudre les problèmes, mais intensifie plutôt les pensées et les sentiments négatifs.
- Les pensées ruminantes ne peuvent pas être supprimées.



# Objectifs d'apprentissage

A la place :

# Objectifs d'apprentissage

A la place :

- Entraînez-vous à être dans l'ici et maintenant. Lorsque des pensées ruminatoires arrivent, reconnaissez-les, mais essayez de ne pas les juger.

# Objectifs d'apprentissage

A la place :

- Entraînez-vous à être dans l'ici et maintenant. Lorsque des pensées ruminatoires arrivent, reconnaissez-les, mais essayez de ne pas les juger.
- Si vous vous sentez déprimé·e, essayez de rester en contact avec d'autres personnes quoi qu'il arrive.

# Objectifs d'apprentissage

A la place :

- Entraînez-vous à être dans l'ici et maintenant. Lorsque des pensées ruminatoires arrivent, reconnaissez-les, mais essayez de ne pas les juger.
- Si vous vous sentez déprimé·e, essayez de rester en contact avec d'autres personnes quoi qu'il arrive.
- Faites des choses. Commencez petit. Les activités peuvent aider à améliorer votre humeur.

# Ronde de clôture

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

Merci de votre participation!