

CONTACTS

PEPS

Programme d'Emotions Positives pour la Schizophrénie



Ce cahier appartient à :

Conception : Alexandra Nguyen & Jérôme Favrod,

Illustrations : Sébastien Perroud, PET - octobre 2015

Les animateurs de mon groupe s'appellent : _____

Bienvenue au Programme PEPS

PEPS est un programme d'éducation thérapeutique. Son but est de réduire l'anhédonie (la difficulté d'anticiper ou d'éprouver du plaisir).

Il s'agira d'apprendre à diminuer les émotions négatives ainsi que les pensées défaitistes et en augmenter le contrôle cognitif des émotions positives (par leur anticipation et leur maintien).

Vous serez accueilli(e) et accompagné(e) durant les huit séances du programme par des professionnels de la santé et/ou du social.

Vous expérimenterez ensemble des techniques de méditation et de relaxation.

Vous vous entraînerez également à anticiper les plaisirs de la vie et à les savourer afin de susciter des émotions positives. Vous pourrez observer les effets des exercices que vous mènerez pendant et entre les séances.

Les thèmes des séances seront :

1. Gérer les croyances défaitistes
2. Savourer l'expérience agréable
3. Changer les croyances défaitistes
4. Capitaliser les émotions positives
5. Savourer et se remémorer les bonnes choses
6. Anticiper le plaisir
7. Anticiper les moments agréables
8. Mettre tout ensemble

L'équipe PEPS vous souhaite du plaisir dans la participation à ce programme !

Votre Journal de cours

Ce journal vous est offert et vous appartient.

Il vous accompagnera à chaque séance et entre les séances.

Il contient les exercices principaux que vous expérimenterez et sera en quelque sorte un aide-mémoire. Vous pourrez en tout temps le consulter et y retrouver des points de repères.

A la fin de chaque séance, tous les membres du groupe prendront un temps pour choisir une activité à expérimenter avant la séance suivante. Plusieurs possibilités vous seront suggérées dans ce journal. Un espace est consacré pour noter ce que vous aurez choisi.

En début de chaque séance, vous aurez du temps pour vous remémorer les expériences en lien avec l'activité que vous aviez choisie à la séance précédente. Vous partagerez ensuite avec le groupe votre vécu et vos idées.

Au fil des séances, ce journal deviendra votre témoin des exercices et des techniques que vous aurez appréciés et qui vous sont utiles.

Il pourra également vous servir pour communiquer avec vos référents à propos de ce programme et concernant vos expériences.

Techniques expérimentées durant la séance

La Crise de calme

Manœuvre vagale pour « se ralentir »

Expirez l'air de vos poumons, calmement, comme un «ballon qui se dégonfle ».

Inspirez un tout petit peu d'air, sans effort.

Gardez un tout petit moment cet air, afin de bien favoriser les échanges gazeux au niveau des poumons.

Laissez l'air de vos poumons s'échapper, sans forcer.



Neutralisation pour régulariser le rythme cardiaque

Focalisez votre attention sur la région du cœur.

Respirez confortablement, sans effort à travers cette zone, recherchez la respiration la plus agréable.

Focalisation sur une émotion, sur un sentiment agréable

La crise de calme est sur le CD

Les exercices que je pratiquerai :

Ce dont je me souviendrai

Les idées, les mots clés, les techniques :

SEANCE 1 – Gérer les croyances défaitistes

Pour la prochaine fois

Veillez choisir une image ou un objet qui provoque une émotion ou un sentiment agréable pour vous, en vue de présenter votre choix au groupe.

Mes notes :

Mon image ou mon objet : (veuillez coller ci-dessous une représentation de votre objet ou une copie de votre image ; vous pouvez aussi simplement écrire le nom de ce qui a provoqué un sentiment agréable)



SEANCE 2 – Savourer l'expérience agréable

Pour aujourd'hui :

Je devais choisir une image ou un objet qui provoque une émotion ou un sentiment agréable pour moi, en présenter mon choix au groupe. (Vous pouvez reprendre la fiche précédente pour vous aider)

Techniques expérimentées durant la séance

Savourer l'expérience agréable

Diriger délibérément son attention sur l'expérience agréable actuelle.

Cette stratégie est accompagnée d'une augmentation de l'intensité et de la fréquence des émotions positives.

Il s'agit d'éprouver consciemment les sensations agréables provoquées par l'expérience.



Bilan

A la fin de ce programme, je me sens

(Veuillez décrire votre sentiment, votre sensation liés aux apprentissages dans le programme PEPS.)

SEANCE 8 – Tout mettre ensemble

Pour aujourd'hui :

Je devais sélectionner une activité avec un score de plaisir-bénéfice plus grand que 0 et m'entraîner à anticiper le plaisir que l'activité m'apporterait en le savourant consciemment.

Je devais noter les sens que j'ai utilisés.

Je devais dire comment j'ai savouré le plaisir et quelles étaient les sensations agréables.

(Vous pouvez reprendre la fiche précédente pour vous aider)

SEANCE 2 – Savourer l'expérience agréable

Pour la prochaine fois

Pour la prochaine fois, sélectionnons une situation agréable et observons consciemment les sensations provoquées afin de les savourer.

Veillez noter comment vous les avez savourées afin de pouvoir le raconter à la prochaine rencontre.

Mes notes :

Ma situation agréable :

.....

.....

.....

.....

Les sensations que j'ai éprouvées et savourées :

.....

.....

.....

.....

SEANCE 3 – Expression comportementale

Pour aujourd'hui :

Je devais sélectionner une situation agréable et observer consciemment les sensations provoquées afin de pouvoir les savourer. Je devais noter comment je les ai savourées afin de pouvoir le raconter. (Vous pouvez reprendre la fiche précédente pour vous aider)



Techniques expérimentées durant la séance

Expression comportementale

Exprimer les émotions positives par des comportements non-verbaux. L'expression faciale des émotions peut augmenter la force de celles-ci.

Exemples :

- Sautiller
- Serrer les points
- Gonfler le torse et tendre les bras en arrière
- Fermer le poing et le bras fléchi, marquer l'émotion d'un mouvement
- Tendre le bras vers le ciel pour marquer la victoire
- Danser
- Chanter, fredonner

SEANCE 7 – Anticiper les moments agréables

Pour la prochaine fois

Sélectionnez une activité avec un score de plaisir-bénéfice plus grand que 0.

Entraînez-vous à anticiper le plaisir de cette activité : imaginez le plaisir que cette activité vous apporterait en le savourant consciemment.

Notez les sens que vous avez utilisés.

Indiquez comment vous avez savouré le plaisir.

Mes notes :

L'activité que j'ai sélectionnée :

.....

Quels sens j'ai utilisés pour anticiper le plaisir :

-
-
-

Quelles sensations ont été agréables :

.....

.....

Comment j'ai savouré ces sensations agréables :

.....

.....

.....

SEANCE 7 – Anticiper les moments agréables

Pour aujourd'hui :

Je devais m'entraîner à anticiper les moments agréables.

Je devais sélectionner une ou deux activités que j'apprécie ou un événement positif qui allait survenir.

Je devais m'entraîner à anticiper, en imagination, cette activité ou cet événement. J'ai coté ma réussite pour cet exercice.

(Vous pouvez reprendre la fiche précédente pour vous aider)



SEANCE 3 – Expression comportementale

Pour la prochaine fois

Veillez noter les comportements que vous avez utilisés pour augmenter les sensations agréables éprouvées. Ceci afin de pouvoir le raconter à notre prochaine rencontre.

Mes notes :

Les événements agréables qui me sont arrivés :

-
-
-

Mes comportements qui augmentent les sensations agréables :

-
-
-
-
-
-

SEANCE 4 – Capitaliser les émotions positives

Pour aujourd'hui :

Je devais noter, sur la page 8, les comportements qui augmentent mes sensations agréables. (Vous pouvez reprendre la fiche précédente pour vous aider)

Techniques expérimentées durant la séance

Capitaliser :

Communiquer et célébrer les événements positifs avec les autres.

Cette stratégie est associée à une amélioration de l'affect, au-delà de l'impact de l'événement positif lui-même et améliore la réponse immunitaire.



SEANCE 6 – Savourer

Pour la prochaine fois

Entraînez-vous à anticiper les moments agréables.

Sélectionnez une activité que vous appréciez ou un événement positif qui va survenir prochainement.

Entraînez-vous à anticiper, en imagination, cette activité ou cet événement.

Mes notes :

L'événement positif que j'anticipe :

J'ai réussi à anticiper en imagination cet événement :

| | |
|------------|---------------|
| Pas réussi | Un peu réussi |
|------------|---------------|

L'événement positif que j'anticipe :

J'ai réussi à anticiper en imagination cet événement :

| | |
|------------|---------------|
| Pas réussi | Un peu réussi |
|------------|---------------|

L'événement positif que j'anticipe :

J'ai réussi à anticiper en imagination cet événement :

| | |
|------------|---------------|
| Pas réussi | Un peu réussi |
|------------|---------------|

SEANCE 6 – Anticiper le plaisir

Pour aujourd'hui :

Je devais m'entraîner à apprécier le moment présent, le plus souvent possible et dans différentes circonstances de ma vie. J'ai évalué mon aptitude à savourer le plaisir de 0 à 10 pour quelques événements agréables. (Vous pouvez reprendre la fiche précédente pour vous aider)

Exercice de la séance

Liste des activités agréables :

| Activités | Plaisir | Effort | Plaisir-Effort |
|-----------|---------|--------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Pour chaque activité notez le plaisir que l'activité vous apporterait
1 = un peu plaisir <----->10 =extrêmement de plaisir

Pour chaque activité notez l'effort que l'activité coûterait
1 = un peu d'effort <----->10 = énorme effort

Déduisez le score d'effort du score de plaisir

score plaisir – score effort

SEANCE 4 – Capitaliser les émotions positives

Pour la prochaine fois

Entraînez-vous à capitaliser les événements positifs.

Racontez les événements positifs à vos amis et observez les effets que cela produit chez vous.

Mes notes :

Les événements positifs :

-
-
-

A qui je les ai racontés :

-
-
-

Ce que cela m'a fait :

.....

.....

.....

.....

SEANCE 5 – Savourer et se remémorer les bonnes choses

Pour aujourd’hui :

Je devais m’entraîner à capitaliser les événements positifs en racontant les événements positifs à mes amis et en observant les effets que cela produit sur moi. (Vous pouvez reprendre la fiche précédente pour vous aider)

Éléments de synthèse de la séance

Savourer l’expérience agréable

- Diriger délibérément son attention sur le souvenir d’une expérience agréable est associée au bonheur.
- Il s’agit de raviver le passé et d’éprouver consciemment les sensations agréables provoquées par le souvenir.



SEANCE 5 – Savourer et se remémorer les bonnes choses

Pour la prochaine fois

Entraînez-vous à apprécier le moment présent, le plus souvent possible et dans différentes circonstances de votre vie. Évaluez votre aptitude à savourer le plaisir de 0 à 10.

Prenez l’habitude d’apprécier toutes les petites et les grandes choses dont vous pouvez profiter.

Mes notes :

Événement agréable :

Mon appréciation de ma capacité à savourer cet événement, faites une coche sur la ligne ci-dessous :

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|----|
| 0 | | | | | 5 | | | | | 10 |
|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|----|

Événement agréable :

Mon appréciation de ma capacité à savourer cet événement, faites une coche sur la ligne ci-dessous :

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|----|
| 0 | | | | | 5 | | | | | 10 |
|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|----|

Événement agréable :

Mon appréciation de ma capacité à savourer cet événement, faites une coche sur la ligne ci-dessous :

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|----|
| 0 | | | | | 5 | | | | | 10 |
|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|----|