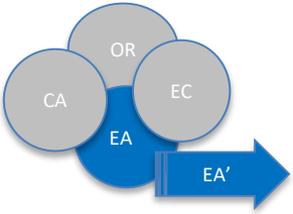


Programme Emotions Positives pour la Schizophrénie

PEPS – séance 6

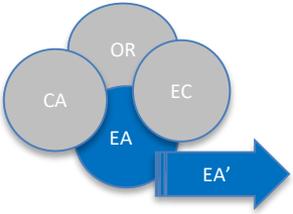
Anticiper le plaisir





Les expériences en intersession

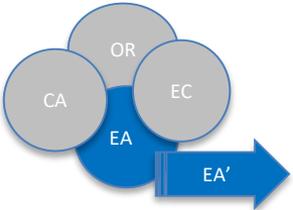
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?



Les expériences en intersession

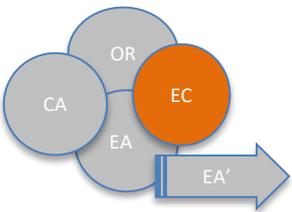
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?

- Nous devions nous entraîner à apprécier les moments agréables le plus souvent possible, dans notre vie.
- Nous devions évaluer notre capacité à savourer le plaisir de 0 à 10.



Les expériences en intersession

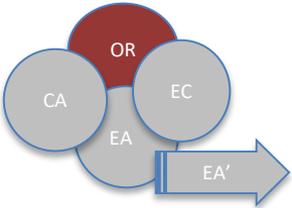
- Partageons nos expériences !



Savourer un morceau de musique

- Prenez conscience des sensations agréables
- Lancez **A beautiful summer day** de *Tanaël Nguyen* 
 - Toutefois, le groupe peut choisir un autre morceau de musique à disposition :
 - Confident moment de Noram Nguyen 
 - A good day de Tanaël Nguyen 
 - Pure body de Noram Nguyen 

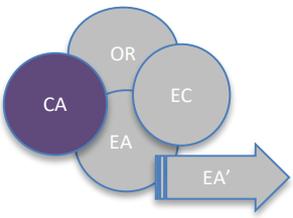




Partage de l'expérience...

- Qu'avez-vous ressenti ?
 - Sensations agréables, désagréables, confort, inconfort, concentration, disponibilité, intérêt, ennui, etc.
- Comment vous sentez-vous maintenant ?





Changer les croyances défaitistes

- Jill a rencontré un problème avant la séance, elle a raté son bus.
- Elle se dit qu'elle va être en retard. C'est une catastrophe pour elle.
- Notre tâche est de l'aider à trouver une croyance positive.



Est-ce une catastrophe ?

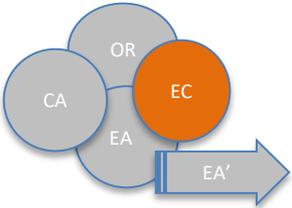
Quelles seraient les croyances positives ?

Est-ce une catastrophe ?

Quelles seraient les croyances positives ?

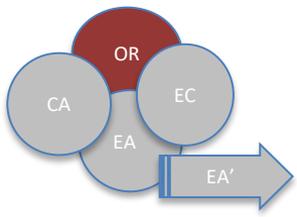
- Cela peut arriver d'être en retard.
- Mieux vaut tard que jamais.
- Le bus suivant avait plus de places assises, c'était bien pour elle finalement.
- Elle n'est pas passée inaperçue en arrivant tard, c'est un bon exercice.
- Etc.





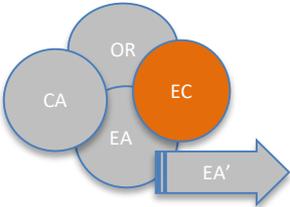
Liste des activités agréables

- Etablissez une liste de trois à quatre activités agréables que vous aimeriez reprendre, augmenter ou initier.



Partagez au sujet de vos listes

- Vous pouvez compléter votre liste en vous inspirant des idées des autres.

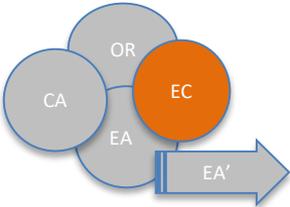


Liste des activités agréables

Notez les activités dans le tableau de votre cahier (page 13).

Activités	Plaisir	Effort	Plaisir - Effort
<i>Ex : aller au cinéma</i>			

- 1. Un peu plaisir ----- 10. Extrêmement plaisir
- 1. Un peu d'effort ----- 10. Enorme effort

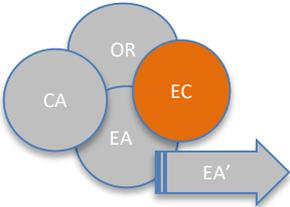


Liste des activités agréables

Notez combien l'activité vous rapporte en terme de plaisir et vous coûte en terme d'efforts

Activités	Plaisir	Effort	Plaisir - Effort
<i>Ex : aller au cinéma</i>	5	3	

1. Un peu plaisir ----- 10. Extrêmement plaisir
1. Un peu d'effort ----- 10. Enorme effort

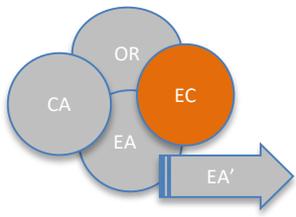


Liste des activités agréables

Déduisez le score d'effort du score de plaisir
(score plaisir – score effort)

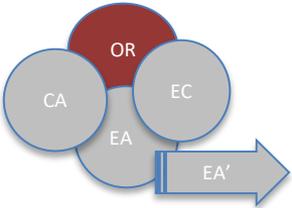
Activités	Plaisir	Effort	Plaisir - Effort
<i>Ex : aller au cinéma</i>	5	3	2

1. Un peu plaisir ----- 10. Extrêmement plaisir
 1. Un peu d'effort ----- 10. Enorme effort



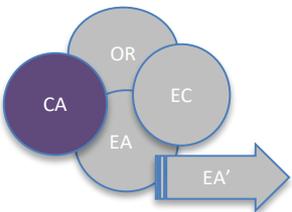
Anticiper le plaisir

- Sélectionnez dans votre liste, une activité agréable à avec un score de plaisir-effort supérieur à «0».
- Imaginez-vous faisant cette activité et cherchez à ressentir le plaisir qu'elle vous apporte (**utilisez vos cinq sens**).
- Savourez le plaisir.
- Lancez **Anticiper le plaisir d'accomplir une activité agréable** 



Partage de l'expérience...

- Qu'avez-vous ressenti ?
 - Sensations agréables, désagréables, confort, inconfort, concentration, disponibilité, intérêt, ennui, etc.
- Comment vous sentez-vous maintenant ?



Anticiper le plaisir

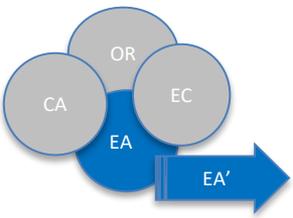
- La capacité d'anticiper le plaisir est associée au bonheur.
- Il s'agit de se réjouir d'un événement futur positif et d'éprouver consciemment les sensations agréables provoquées par cette anticipation.



L'instant parfait



Frode Sandbech, twistedsifter.com



Pour la prochaine fois

- Entraînons-nous à anticiper les moments agréables.
- Sélectionnons un événement positif qui va survenir prochainement.
- Entraînons-nous à anticiper en imaginant cet événement.

PEPS v2.0

- Conception : Jérôme Favrod et Alexandra Nguyen
- Illustrations : Sébastien Perroud, PET
- Comédiens : Charlotte Aeschbacher & Yael Horowitz
- Musique : Tanaël (piano) et Noram (guitare) Nguyen



Références

- 1 Favrod J, Nguyen A, Chaix J, Pellet J, Frobert L, Fankhauser C, Ismailaj A, Brana A, Tamic G, Suter C, Rexhaj S, Golay P, Bonsack C: Improving Pleasure and Motivation in Schizophrenia: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics* 2019;1-12.
- 2 Nguyen A, Frobert L, McCluskey I, Golay P, Bonsack C, Favrod J: Development of the Positive Emotions Program for Schizophrenia: An Intervention to Improve Pleasure and Motivation in Schizophrenia. *Front Psychiatry* 2016;7:13.
- 3 Nguyen A, Frobert L, Favrod J: Schizophrénie : réduire l'anhédonie et l'apathie. *Santé mentale* 2016:70-75.
- 4 Favrod J, Nguyen A, Frobert L, McCluskey I, Fankhauser C, Rexhaj S: Programme Emotions positives pour la schizophrénie (PEPS); in Franck N (ed) *Les outils de la réhabilitation en psychiatrie*. Issy-les-Moulineaux, Elsevier Masson SAS, 2016
- 5 Favrod J, Nguyen A, Fankhauser C, Ismailaj A, Hasler JD, Ringuet A, Rexhaj S, Bonsack C: Positive Emotions Program for Schizophrenia (PEPS): a pilot intervention to reduce anhedonia and apathy. *BMC Psychiatry* 2015;15:231.
- 6 Favrod J, Maire A, Rexhaj S, Nguyen A: *Se rétablir de la schizophrénie : un guide pratique pour les professionnels*, ed 2nd. Issy-les-Moulineaux, Elsevier Masson SAS, 2015.