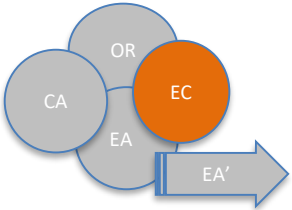


Programme Emotions Positives pour la Schizophrénie

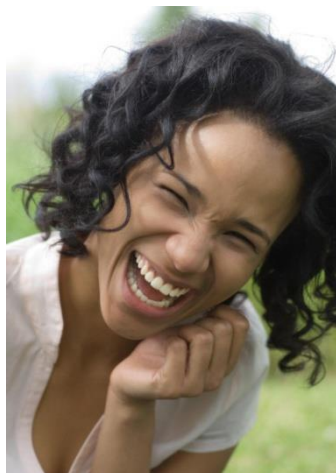
PEPS – séance 1

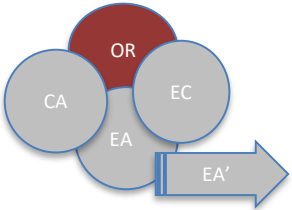
Changer les croyances défaitistes



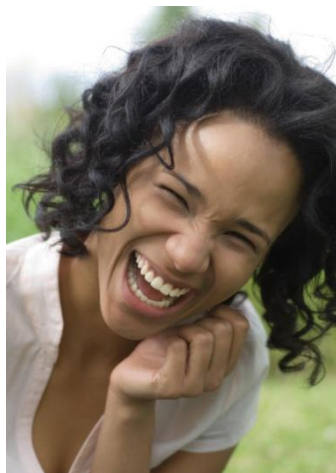


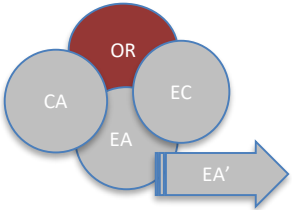
Regardez ces images...





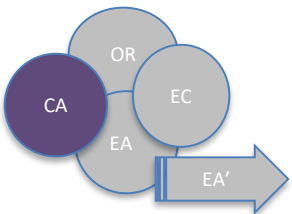
Que provoquent ces images en vous?





Pourquoi est-il important d'éprouver des émotions positives (1) ?

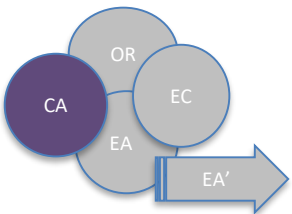




Pourquoi est-il important d'éprouver des émotions positives (1) ?

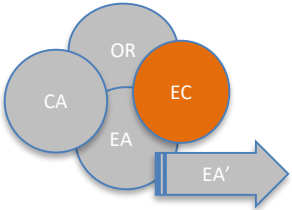
- Les émotions positives et les sentiments agréables renforcent nos comportements dirigés vers un but.
- Elles favorisent la motivation et le bien-être.





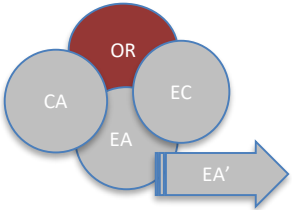
Pourquoi est-il important d'éprouver des émotions positives (2) ?

- Les personnes qui ont une schizophrénie peuvent avoir des difficultés à anticiper et maintenir les émotions positives.
- **PEPS** vise à augmenter les capacités à anticiper et savourer les émotions positives.



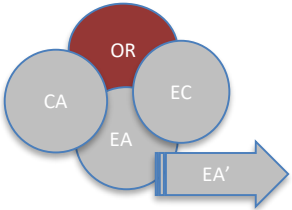
Regardez ces images...





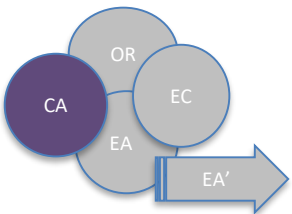
Que provoquent ces images en vous?





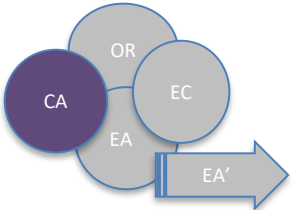
Pourquoi est-il important de réduire les émotions négatives ?



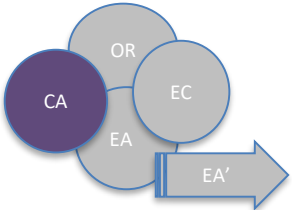


Pourquoi est-il important de réduire les émotions négatives ?

- Les émotions négatives (la peur, la colère, la dépression, la honte, etc.) peuvent être la conséquence d'échecs répétés.
- Elles peuvent conduire à des comportements de protection et d'évitement qui empêchent de s'engager dans de nouvelles activités.

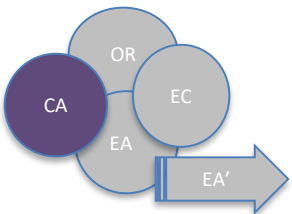


Pourquoi est-il important d'augmenter les émotions positives ?



Pourquoi est-il important d'augmenter les émotions positives ?

- Les émotions positives (la joie, le calme, la gentillesse, le contentement, etc.) ont un effet de réconfort et d'apaisement.
- Elles permettent de nous restaurer, de récupérer et de nous épanouir.

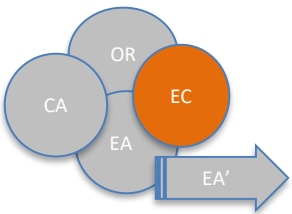


Pour être motivé-e, les émotions positives devraient dépasser les émotions négatives

Système de
restauration
Emotions positives


Système de
protection
Emotions négatives

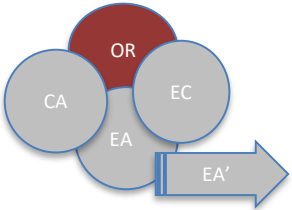




La crise de calme



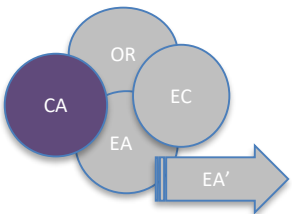
- Cherchez une position confortable bien assis sur votre chaise.
- Prenez un petit moment pour trouver la bonne position.
- Dans la mesure du possible, posez vos pieds au sol et tenez votre dos droit décollé du dossier.
- Toutefois, si cette position ne vous convient pas, cherchez une position plus confortable.
- Soyez attentif aux paroles suivantes : lancez *crise de calme jf.* 



Partage de l'expérience...

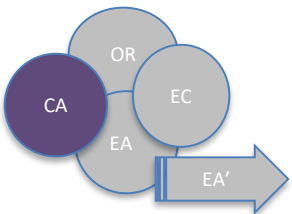
- Qu'avez-vous ressenti ?
 - Sensations agréables, désagréables, confort, inconfort, concentration, disponibilité, intérêt, ennui, etc.
- Comment vous sentez-vous maintenant ?





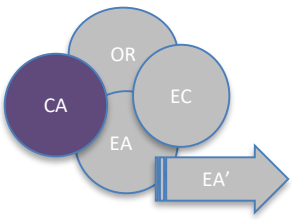
La crise de calme

- Les exercices de relaxation permettent de se rendre disponible aux sensations agréables.
- Ils visent à ralentir la respiration, à canaliser l'activité mentale.
- La pratique régulière de ces exercices favorisent les émotions positives.



Les croyances défaitistes

- Les croyances défaitistes sont des pensées négatives à propos de nos performances.
- Elles sont liées aux émotions négatives et peuvent être un frein important à la motivation.
- Les réduire permet d'augmenter les émotions positives.



Changer les croyances défaitistes

- Jill a rencontré un problème durant la crise de calme.
- Elle se dit qu'elle n'a pas réussi à se relaxer et qu'elle est nulle.
- Notre tâche est de l'aider à trouver une croyance positive.



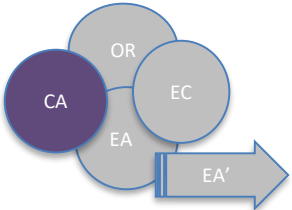
Jill se dit qu'elle n'a pas réussi à se relaxer et qu'elle est nulle.

- Développez d'autres explications :
 - Qu'est-ce qui peut être lié à elle ?
 - Qu'est-ce qui peut être lié aux autres ?
 - Qu'est-ce qui peut être lié à la situation ?



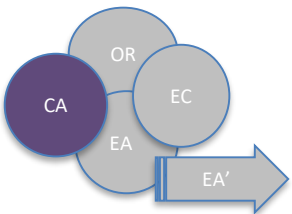
Jill se dit qu'elle n'a pas réussi à se relaxer et qu'elle est nulle.

- Développez d'autres explications :
 - Qu'est-ce qui peut être lié à elle ?
 - Elle a de la peine à se relaxer. Elle a des idées parasites. Elle est trop stressée.
 - Qu'est-ce qui peut être lié aux autres ?
 - Les animateurs ont des attentes trop élevées, leurs instructions ne sont pas claires. La présence des autres la perturbe pour se relaxer. Elle n'aime pas la voix de l'exercice.
 - Qu'est-ce qui peut être lié à la situation ?
 - Il y a trop de bruit dans la pièce. L'exercice ne lui convient pas.



Jill, est-elle vraiment nulle ?

Quelles seraient des croyances positives ?

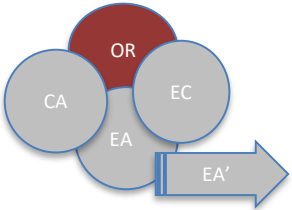


Jill, est-elle vraiment nulle ?

Quelles seraient les croyances positives ?

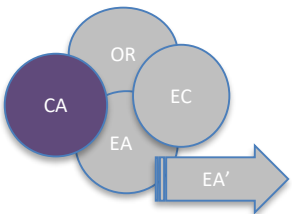
- Ce n'est pas parce qu'elle n'y arrive pas du premier coup qu'elle est nulle.
- Peut-être qu'en s'entraînant, elle y parviendra.
- Certaines zones de son corps se sont détendues.
- L'exercice ne lui convient pas; un autre peut-être.
- Etc.





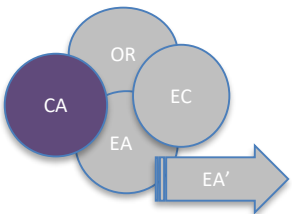
Partage de l'expérience...

- Avez-vous déjà eu des croyances défaitistes ?
- Quelles ont été les conséquences de ces croyances dans votre vie ?



Les croyances défaitistes

- Les croyances défaitistes sont souvent le résultat d'échecs dans le passé.
 - Echecs scolaires et professionnels
 - Echecs dans les relations sociales et affectives
 - Echecs dans la gestion de l'argent et de ses affaires



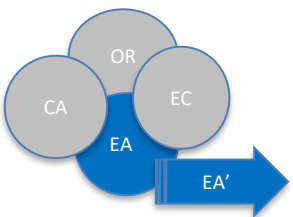
Quelles sont les conséquences de ces croyances ?

- Accepter ces croyances empêche de réussir, car cela conduit à se résigner et à ne pas s'engager dans des activités.
- Changer les croyances permet de s'engager dans des activités et de vérifier que l'on est capable de réussir.

L'instant parfait



Prabhu B Doss, twistedsifter.com



Pour la prochaine fois

- Choisissons une image ou un objet qui provoque une émotion ou un sentiment agréable pour nous, en vue de la ou le présenter au groupe.



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.