

Programme Emotions Positives pour la Schizophrénie

PEPS – séance 2

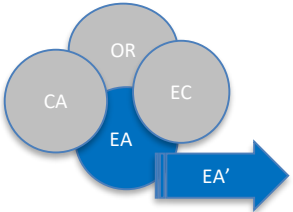
Savourer l'expérience agréable



Chaque séance PEPS se déroule en plusieurs étapes:

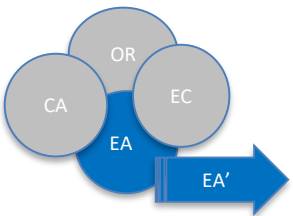


1. Partage d'expérience à propos de l'exercice mené en intersession (cahier du participant)
2. Exercice de relaxation (crise de clame, appréciation d'un moment agréable, sollicitude, etc.)
3. Travail sur les croyances défaitistes avec Jill & Jack
4. Entraînement d'une habileté PEPS
5. Présentation de l'exercice à mener chez soi (cahier du participant)



Les expériences en intersession

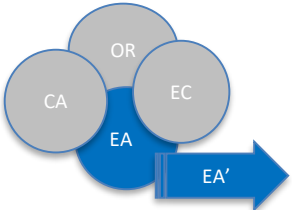
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?



Les expériences en intersession

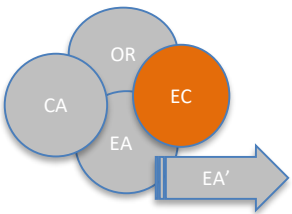
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?

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




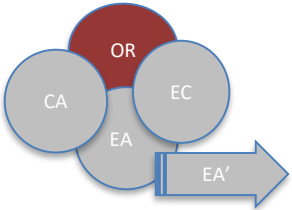
Les expériences en intersession

- Présentons et discutons les images ou les objets que nous avons apportés !



La crise de calme

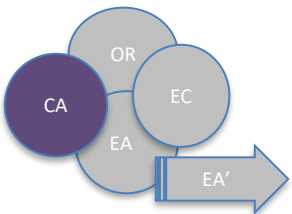
- Cherchez une position confortable bien assis sur votre chaise.
- Prenez un petit moment pour trouver la bonne position.
- Dans la mesure du possible, posez vos pieds au sol et tenez votre dos droit décollé du dossier.
- Toutefois, si cette position ne vous convient pas, cherchez une position plus confortable.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



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

- Jack a rencontré un problème durant la séance.
- Il se dit que s'il pose une question, il aura l'air ridicule.
- Notre tâche est de l'aider à trouver une croyance positive.



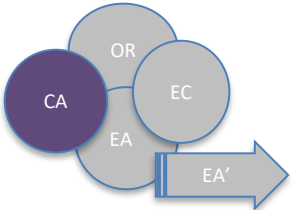
Jack se dit que s'il pose une question, il aura l'air ridicule.

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



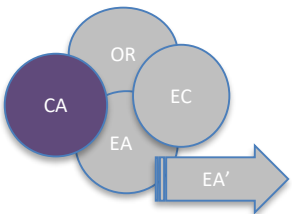
Jack se dit que s'il pose une question, il aura l'air ridicule.

- Développez d'autres explications :
 - Qu'est-ce qui peut être lié à moi ?
 - Il ne comprend pas quelque chose. Il n'a pas entendu. Il a été distrait.
 - Qu'est-ce qui peut être lié aux autres ?
 - L'autre n'est pas clair, embrouillé. Il parle trop doucement.
 - Qu'est-ce qui peut être lié à la situation ?
 - La matière est compliquée. Il y a du bruit.



Jack, est-il vraiment ridicule?

Quelles seraient les croyances positives ?

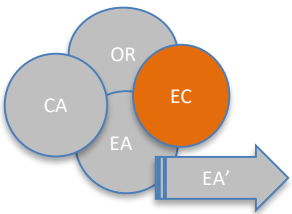


Jack, est-il vraiment ridicule?

Quelles seraient les croyances positives ?

- C'est normal de ne pas tout comprendre.
- Tout le monde peut être distrait.
- C'est une matière avec laquelle il n'est pas à l'aise.
- Poser une question montre qu'il est intéressé d'apprendre.
- Si l'animateur n'est pas clair, il n'en est pas responsable.
- Etc.



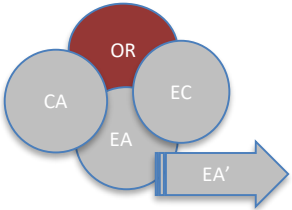


Savourer l'expérience agréable

- Vous allez voir des photographies de paysages.
- Observez les sensations agréables que celles-ci peuvent produire en vous.
- Concentrez votre attention sur ces sensations.

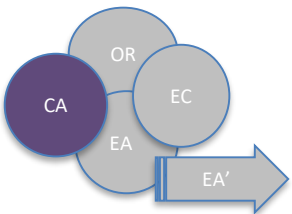






Qu'avez-vous ressenti et qu'avez-vous savouré ?



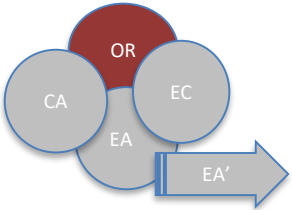


Savourer l'expérience agréable

- Diriger délibérément son attention sur l'expérience agréable actuelle s'accompagne 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.**

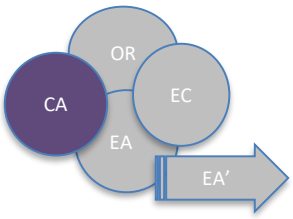






Qu'avez-vous ressenti et qu'avez-vous savouré ?

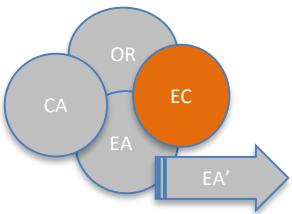




Savourer l'expérience agréable

- La capacité à savourer peut être augmentée en donnant de la valeur à la situation vécue.
 - Quelle chance j'ai de vivre cette expérience !
 - Cette expérience est unique !



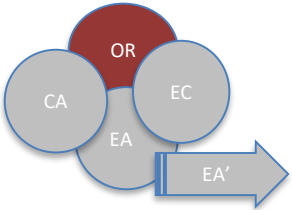


Augmenter la saveur

- Regardez ce paysage.
- Dites-vous que c'est un moment unique et une chance de le contempler.







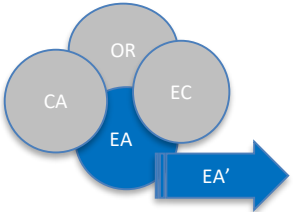
Qu'avez-vous ressenti et qu'avez-vous savouré ?



L'instant parfait



Pam Mullins, twistedsifter.com



Pour la prochaine fois

- Pour la prochaine fois, sélectionnons une situation agréable et observons consciemment les sensations provoquées afin de les savourer.
- Notons comment nous les avons savourées afin de pouvoir le raconter à notre prochaine rencontre.

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.