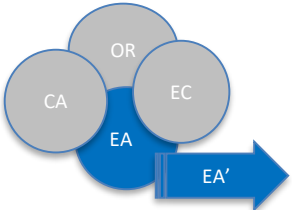


Programme Emotions Positives pour la Schizophrénie

PEPS- séance 3

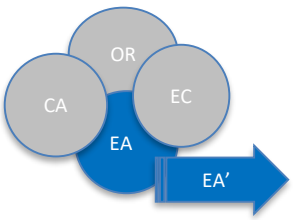
Expression comportementale





Les expériences en intersession

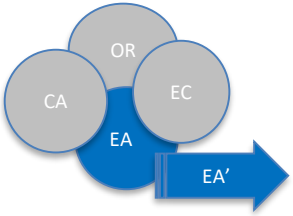
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?



Les expériences en intersession

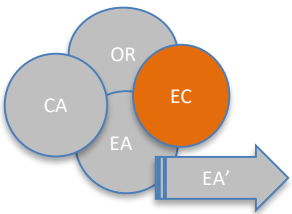
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?

- Nous devions sélectionner une situation agréable et observer consciemment les sensations provoquées afin de les savourer.
- Nous devions noter comment nous les avons savourées afin de pouvoir le raconter à notre prochaine rencontre.



Les expériences en intersession

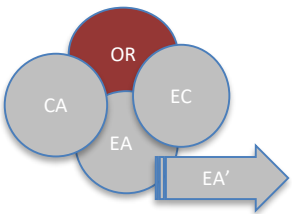
- Partageons nos expériences !



Appréciation d'un moment agréable

- 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** *appréciation d'un moment agréable*.

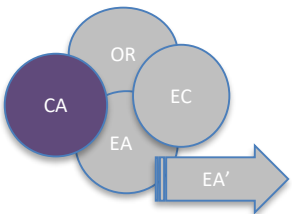




Partage de l'expérience...

- 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 semaine, il a perdu un match de football.
- Il se dit qu'il a perdu et qu'il vaut mieux ne rien faire que d'échouer.
- Notre tâche est de l'aider à trouver une croyance positive.



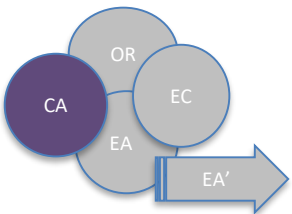
Jack se dit qu'il a perdu et qu'il vaut mieux ne rien faire que d'échouer.

- 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 ?



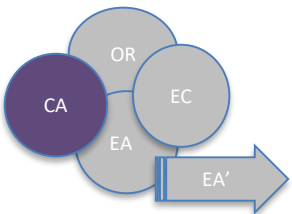
Jack se dit qu'il a perdu et qu'il vaut mieux ne rien faire que d'échouer.

- Développez d'autres explications :
 - Qu'est-ce qui peut être lié à lui ?
 - Il ne s'est pas bien préparé. Il n'est pas en forme.
 - Qu'est-ce qui peut être lié aux autres ?
 - Les autres ont introduit des obstacles. Ils sont plus forts. Ils connaissent mieux le terrain.
 - Qu'est-ce qui peut être lié à la situation ?
 - Il y a des difficultés imprévues, les conditions sont mauvaises.



Est-il préférable que Jack ne fasse rien plutôt que d'échouer?

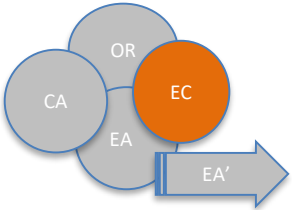
Quelles seraient les croyances positives ?



Est-il préférable que Jack ne fasse rien plutôt que d'échouer?

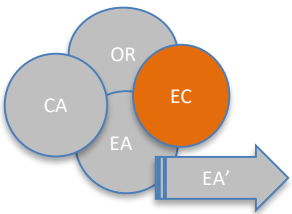
- **Quelles seraient les croyances positives ?**
 - Il peut fixer des attentes moins élevées.
 - Cela arrive de perdre, une fois n'est pas coutume.
 - Il a perdu, mais il s'est amusé.
 - C'est bien que les autres gagnent de temps en temps.
 - Ils étaient plusieurs à jouer, il n'est pas seul responsable de la défaite.
 - Etc.





Expression comportementale

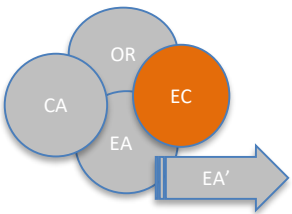
- Vous désirez acclamer votre groupe de musique favori ou votre équipe de sport préférée.
- Nous allons essayer deux méthodes et observer les différences sur les émotions.



Expression comportementale

- Méthode 1 : Droopy
- Tenez-vous debout. Les bras le long du corps, juste la bouche ouverte en forme de O, pas de mouvement du visage ni du corps.

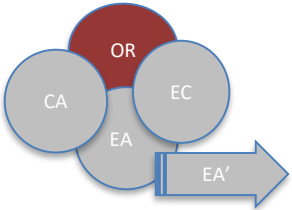




Expression comportementale

- Méthode 2 : Bugs Bunny
- Tenez-vous debout et utilisez l'ensemble de votre corps pour acclamer.

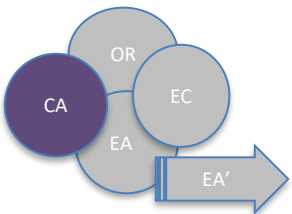




Partage de l'expérience...

- Quelles sont les différences entre les deux méthodes sur vos émotions ?

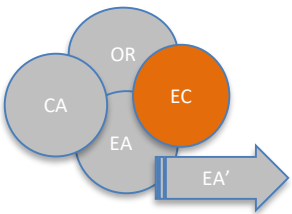




Expression comportementale

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

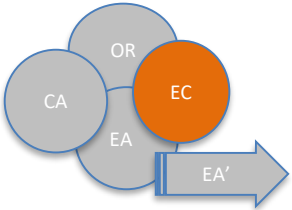




Expression comportementale

- Vous allez voir des images de visages qui expriment une sensation agréable.
- A chaque image, mettez-vous dans la peau de la personne, imitez son expression, aidez vous en adaptant votre position et vos gestes.
- Prenez conscience des sensations corporelles qui accompagnent l'expression.
- Lancez **Groove** de Tanaël Nguyen pour chauffer la salle

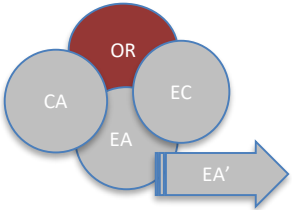




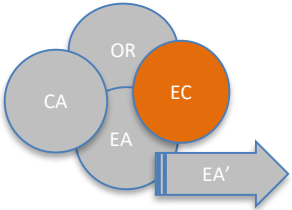
Expression comportementale

- Tenez-vous debout!
- Souvenez-vous d'une situation qui vous a émerveillée!
- Imitiez la comédienne sur la diapositive suivante!





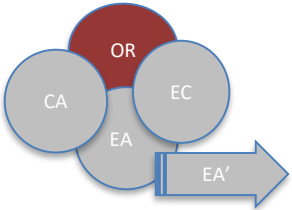
Qu'avez-vous ressenti?



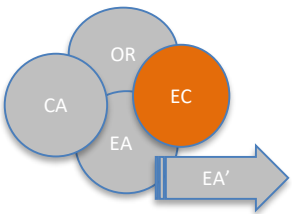
Expression comportementale

- Tenez-vous debout!
- Souvenez-vous d'une situation dans laquelle on vous a fait un compliment.
- Imitiez le comédien sur la diapositive suivante!





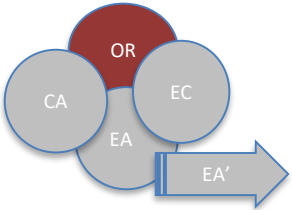
Qu'avez-vous ressenti?



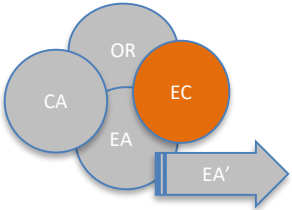
Expression comportementale

- Tenez-vous debout!
- Souvenez-vous d'une situation qui vous a fait éclater de rire!
- Imitiez la comédienne sur la diapositive suivante!





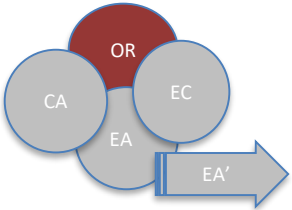
Qu'avez-vous ressenti?



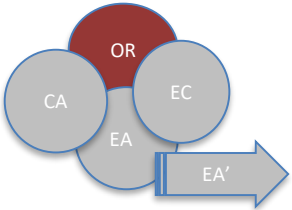
Expression comportementale

- Asseyez-vous!
- Souvenez-vous d'une situation que vous avez particulièrement appréciée et savourée!
- Imitiez la comédienne sur la diapositive suivante!

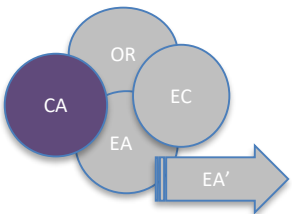




Qu'avez-vous ressenti?

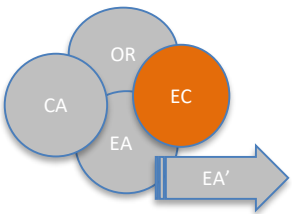


Que font les gens quand ils ont une réussite, une victoire?



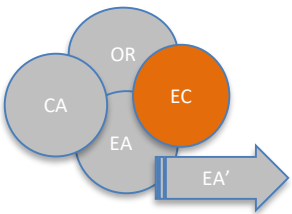
Que font les gens quand ils ont une réussite, une victoire?

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



Exprimer un succès

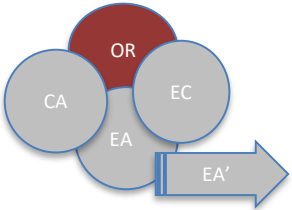
- Vous allez voir des photographies de personnes auxquelles est arrivé un événement agréable.
- Veuillez imiter ces comportements en pensant à un événement agréable.



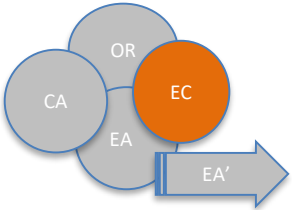
Expression comportementale

- Tenez-vous debout!
- Souvenez-vous d'une situation de réussite ou de victoire personnelle!
- Imitiez le comédien sur la diapositive suivante!



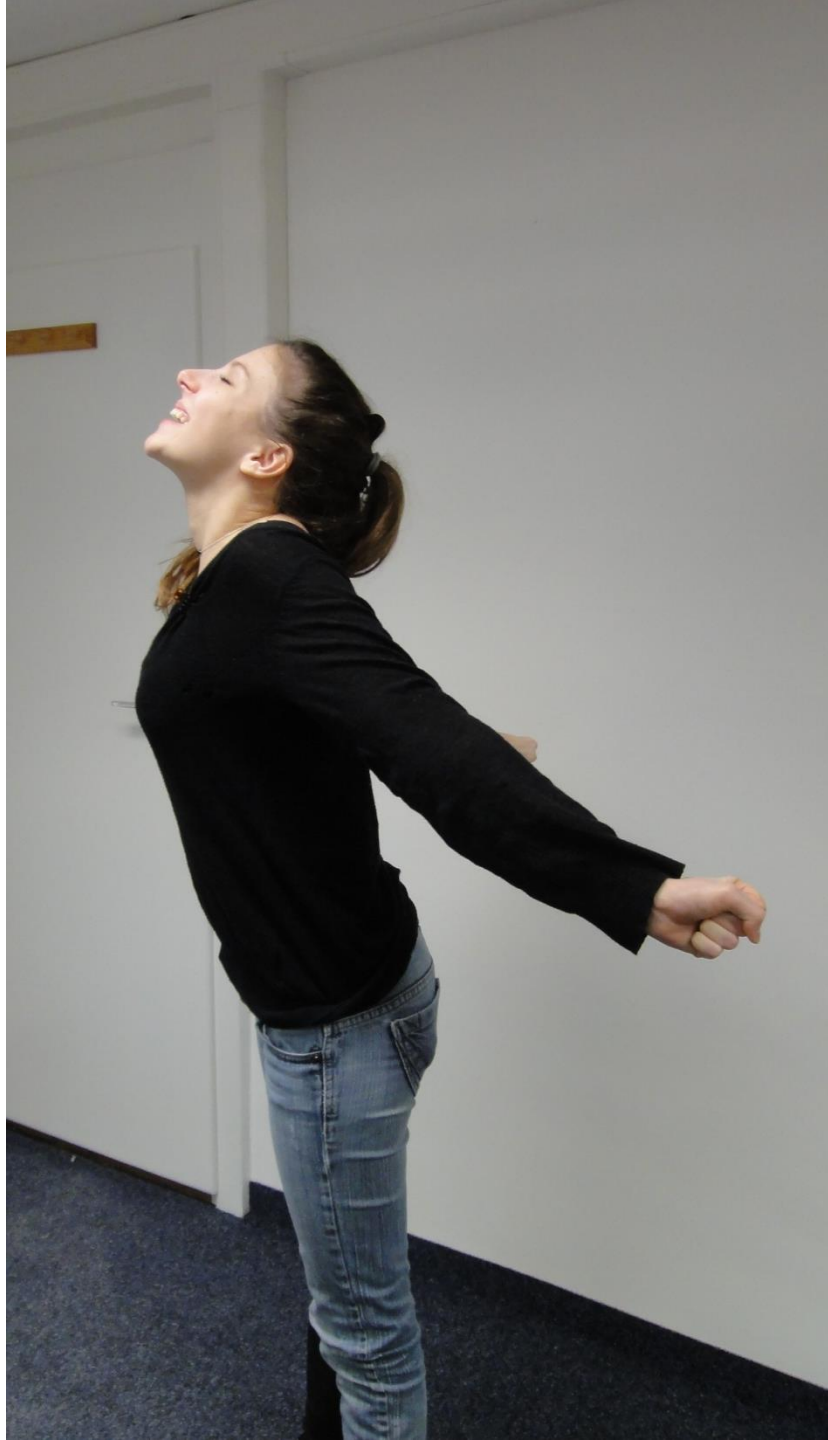


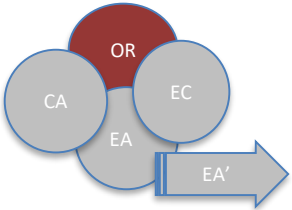
Qu'avez-vous ressenti?



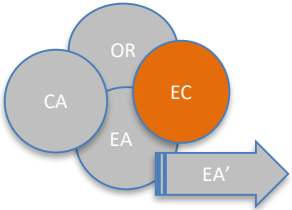
Expression comportementale

- Tenez-vous debout!
- Souvenez-vous d'une situation de réussite ou de victoire personnelle!
- Imitiez la comédienne sur la diapositive suivante!





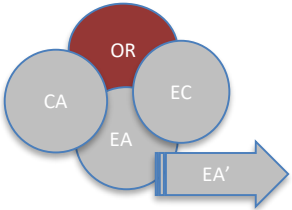
Qu'avez-vous ressenti?



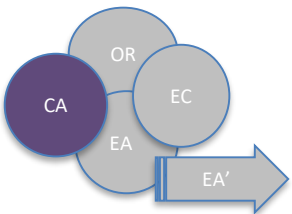
Expression comportementale

- Tenez-vous debout!
- Souvenez-vous de l'anticipation d'une situation, d'un cadeau, d'un événement qui vous a réjoui!
- Imitiez les enfants sur la diapositive suivante.





Qu'avez-vous ressenti?



Expression comportementale

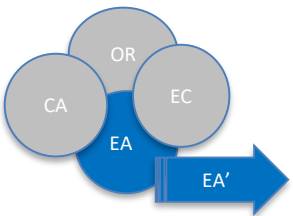
- Exprimer les émotions positives par des comportements non-verbaux peut augmenter la force de celles-ci.



L'instant parfait



Lynn Sessions, twistedsifter.com



Pour la prochaine fois

- Pour la prochaine fois, notons dans notre cahier, les comportements que nous avons utilisés pour augmenter les sensations agréables.
- Ceci afin de pouvoir les 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.