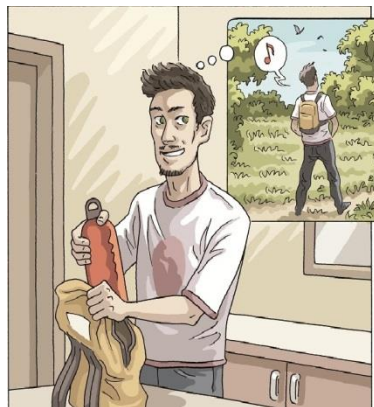
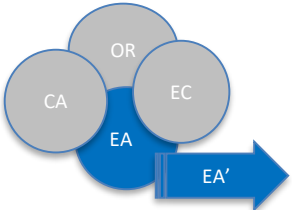


Programme Emotions Positives pour la Schizophrénie

PEPS – séance 7

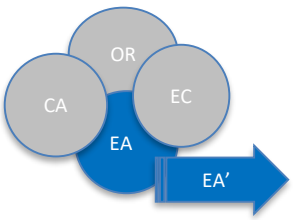
Anticiper les moments agréables





Les expériences en intersession

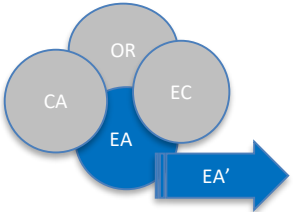
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?



Les expériences en intersession

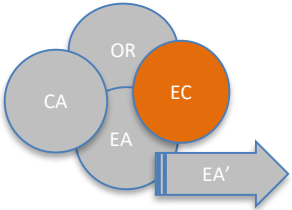
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?

- Nous devions nous entraîner à anticiper les moments agréables en sélectionnant une activité appréciée qui devait survenir prochainement.



Les expériences en intersession

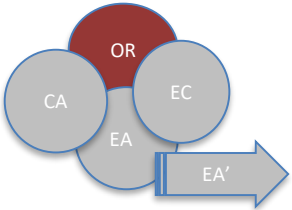
- Partageons nos expériences !



Développer des attentes favorables



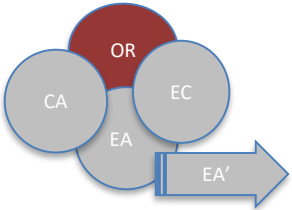
- Cherchez une position confortable bien assis sur votre chaise.
- Prenez un petit moment pour trouver la bonne position.
- Dans la mesure du possible, posez vos pieds aux sol et tenez votre dos droit décollé du dossier.
- Toutefois, si cette position ne vous convient pas, cherchez une position plus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



Partage de l'expérience...

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

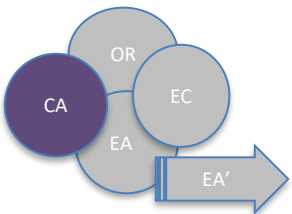




Changer les croyances défaitistes

- Avez-vous eu une croyance défaitiste cette semaine ?
- Choisissez ensemble une croyance défaitiste parmi celles évoquées en groupe.





Formulez la croyance défaitiste

- Croyance défaitiste :

Pensée négative à propos de soi qui empêche de faire quelque chose

Exemples :

- *Si je suis maladroit dans l'animation de PEPS, je vais perdre toute crédibilité.*
- *A quoi bon faire si j'échoue.*

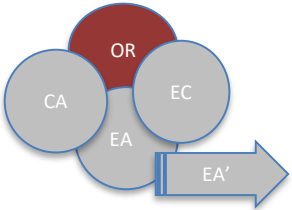
Croyance défaitiste d'un-e participant-e

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

Croyance défaitiste d'un-e participant-e

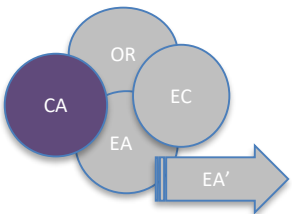
Quelles seraient les croyances positives ?





Anticiper les moments agréables

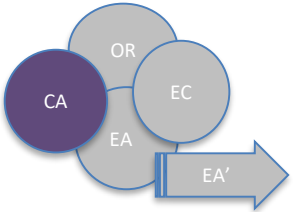
- Décrivez des situations pour lesquelles vous vous réjouissez.
- Décrivez comment vous faites pour éprouver du plaisir à l'avance.



Anticiper les moments agréables

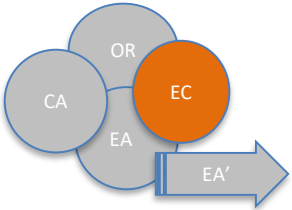
- Se préparer (avoir de quoi recevoir à l'improviste, acheter un petit cadeau, etc.)
- Imaginer les événements positifs qui peuvent survenir le lendemain
- Avoir des attentes favorables pour les situations futures
- Se réjouir comportementalement (sautiller, se frotter les mains, se préparer devant le miroir, etc.)






Conseils

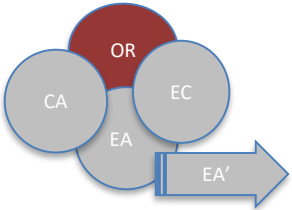
- Utiliser vos cinq sens
 - Vue
 - Ouïe
 - Odorat
 - Toucher
 - Goût
- Centrez vous sur les émotions positives (joie, satisfaction, gratitude, contentement, etc.)



Anticiper le plaisir

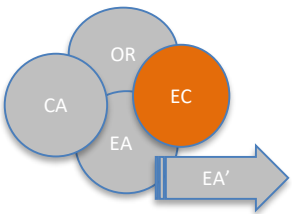
- Choisissez un fruit que vous aimez particulièrement
- Fermez les yeux et imaginez ce fruit
 - Soyez attentif aux paroles suivantes : lancez **Anticiper le plaisir de manger un fruit** 





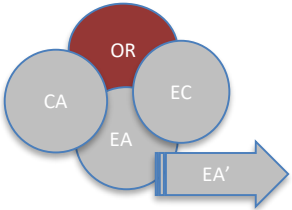
Partage de l'expérience...

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



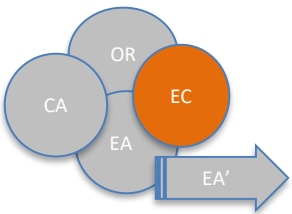
Anticiper le plaisir

- Choisissez un événement positif qui surviendra prochainement (une sortie, un repas, un rendez-vous, une invitation, etc.)
- Imaginez-vous dans la situation et identifiez les sensations agréables qui accompagnent cet événement et savourez les.



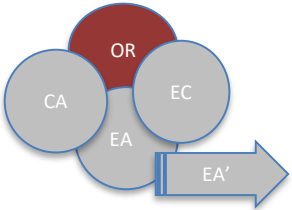
Partage de l'expérience...

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



Anticiper le plaisir

- 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'un moment agréable**



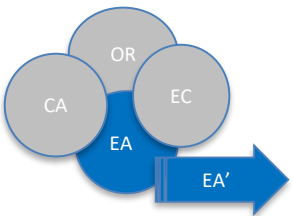
Partage de l'expérience...

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

L'instant parfait



Bruno Gerber



Pour la prochaine fois

- Sélectionnons dans notre liste, une activité avec un score de plaisir-bénéfice supérieur à «0».
- Entraînons-nous à anticiper le plaisir que l'activité nous apporte et savourons le consciemment.
- Notons les sens que nous avons utilisés.

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.