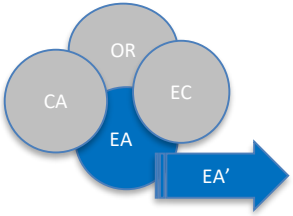


Programme Emotions Positives pour la Schizophrénie

PEPS – séance 4

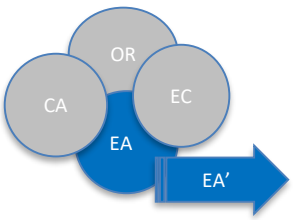
Capitaliser





Les expériences en intersession

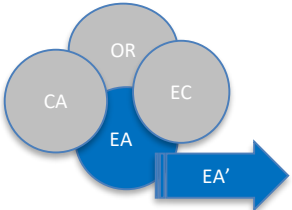
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?



Les expériences en intersession

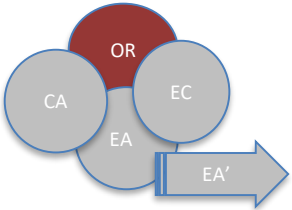
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?

- Nous devions noter, dans notre cahier, les comportements que nous avons utilisés pour augmenter les sensations agréables.
- Ceci afin de pouvoir les raconter.



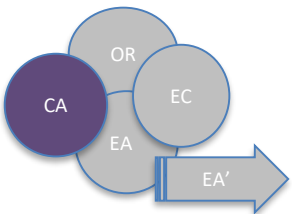
Les expériences en intersession

- Partageons nos expériences !



Rappel

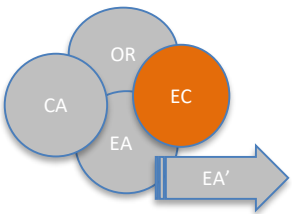
- Qui voudrait nous rappeler les deux premières stratégies que nous avons apprises pour augmenter les émotions positives ?



Rappel


- Qui voudrait nous rappeler les deux premières stratégies que nous avons apprises pour augmenter les émotions positives ?
 - Exprimer les émotions positives avec des comportements
 - Savourer l'expérience agréable

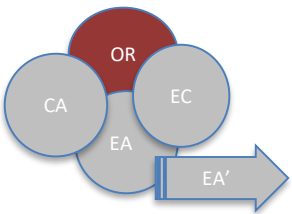




La sollicitude



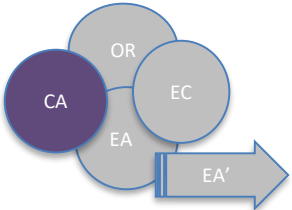
- Cherchez une position confortable bien assis sur votre chaise.
- Prenez un petit moment pour trouver la bonne position.
- Dans la mesure du possible, posez vos pieds aux sol et tenez votre dos droit décollé du dossier.
- Toutefois, si cette position ne vous convient pas, cherchez une position plus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



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 rencontre un problème durant la semaine. Elle veut inviter Jack au cinéma.
- Elle se dit qu'elle ne va pas l'inviter car il pourrait refuser, et ce serait terrible.
- Notre tâche est de l'aider à trouver une croyance positive.



Elle se dit qu'elle ne va pas l'inviter car il pourrait refuser, et ce serait terrible.

- 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 ?



Elle se dit qu'elle ne va pas l'inviter car il pourrait refuser, et ce serait terrible.

- Développez d'autres explications :
 - Qu'est-ce qui peut être lié à elle ?
 - Elle se dit qu'elle n'est pas assez bien. Elle n'a pas assez d'argent pour l'inviter. Elle n'a pas confiance en elle.
 - Qu'est-ce qui peut être lié aux autres ?
 - Il ne m'apprécie pas. Il est très occupé. Il pourrait refuser par timidité. Il a mauvais goût.
 - Qu'est-ce qui peut être lié à la situation ?
 - Il est tard. Ils ne se connaissent pas assez. Il n'y a pas de bons films.

Serait-ce vraiment terrible si Jack refuse ?

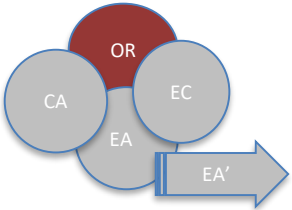
Quelles seraient les croyances positives ?

Serait-ce vraiment terrible si Jack refuse ?

Quelles seraient les croyances positives ?

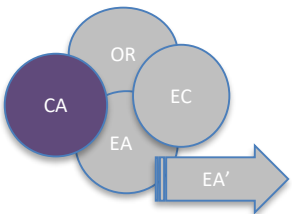
- Ce n'est pas si grave.
- Il sera peut-être d'accord une autre fois.
- Si elle n'essaie pas, elle ne saura pas s'il acceptera.
- Il peut refuser pour des raisons qui n'ont rien à voir avec elle.
- Etc.





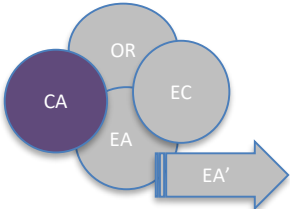
Changer les croyances défaitistes

- Selon vous, quelles sont les stratégies pour changer les croyances défaitistes ?

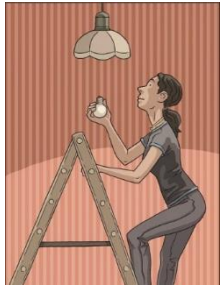


Stratégies pour changer les croyances défaitistes

- Se donner le droit d'apprendre; se donner le droit de ne pas savoir.
- Se centrer sur ce qui marche plutôt que sur ce qui ne marche pas.
- Garantir les succès en réduisant les attentes.
- Se féliciter et s'encourager.



Réduire les attentes



Se donner le droit d'apprendre



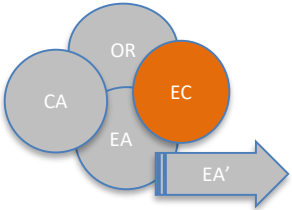
S'encourager



Se centrer sur ce qui marche

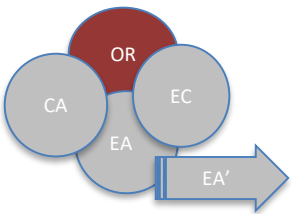


Réussite



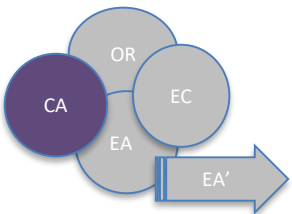
Capitaliser

- Choisissez un événement agréable et racontez-le à votre voisin.
 - Tu ne sais pas ce qui m'est arrivé ? ... Racontez un événement positif.
- Après quelques minutes, inverser les rôles.



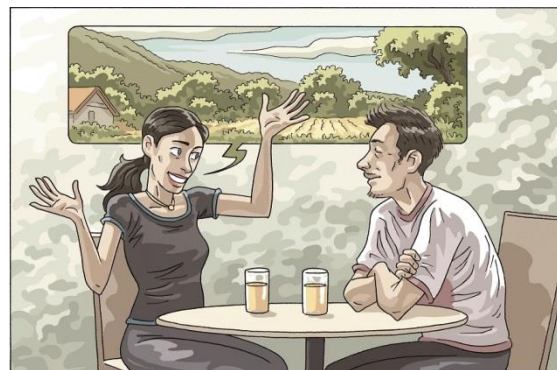
Partage d'expérience

- Qu'avez-vous ressenti alors que vous racontiez le moment agréable ?
- Qu'avez-vous ressenti à l'écoute de l'expérience agréable de votre partenaire ?



Capitaliser

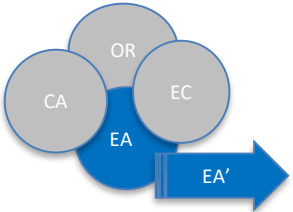
- Communiquer et célébrer les événements positifs avec les autres conduit à améliorer l'humeur, au-delà de l'impact de l'événement positif lui-même.
- Cela améliore aussi la réponse immunitaire.



L'instant parfait



Marco Querra twistedsifter.com



Pour la prochaine fois

- Entraînons-nous à capitaliser les événements positifs.
- Racontons les événements positifs à nos amis.
- Observons les effets que cela produit chez nous.

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.