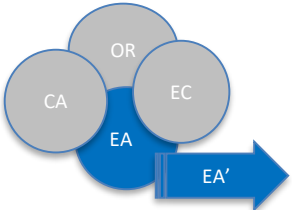


Programme Emotions Positives pour la Schizophrénie

PEPS – séance 5

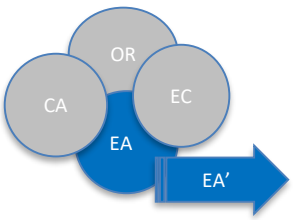
**Savourer et se remémorer les bonnes
choses**





Les expériences en intersession

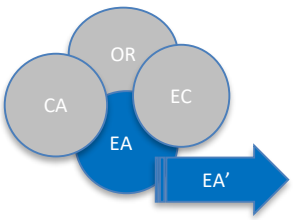
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?



Les expériences en intersession

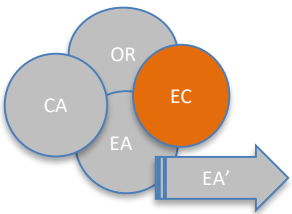
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?

- Nous devions nous entraîner à capitaliser les événements positifs en les racontant à nos amis et en observant les effets que cela produit chez nous.



Les expériences en intersession

- Partageons nos expériences !

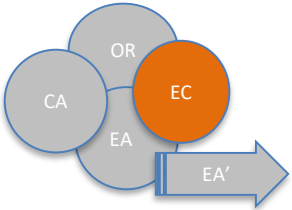


La crise de calme



- 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*.



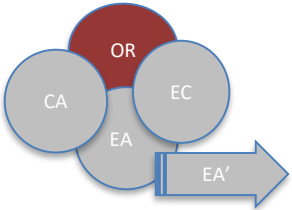


Appréciations d'un paysage



Lancez l'appréciation d'un paysage mer

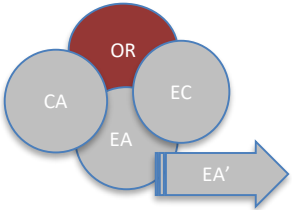




Partage de l'expérience...

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

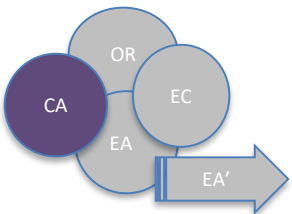




Changer les croyances défaitistes

- 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.*

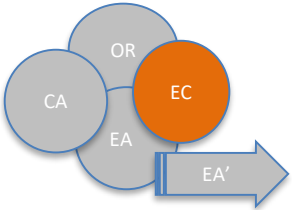
Croyance défaitiste d'un-e participant-e

- 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 ?

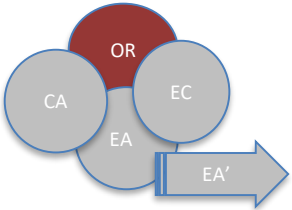




Exercice d'appréciation

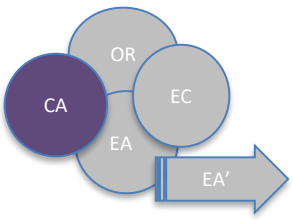
- Quel moment agréable avez-vous déjà vécu aujourd'hui ? *Par exemple, apprécier de marcher, de regarder un paysage, apprécier un bon moment avec un ami, un petit plaisir, etc.*
- Imaginez ce moment en fermant les yeux et retrouvez ce que vous pouvez ressentir d'agréable.
- Appréciez ce sentiment, prenez bien le temps d'éprouver ce sentiment pour l'augmenter.
- Évaluer votre capacité à savourer ce moment sur une échelle de 0 à 10.

0 aucun plaisir ----- 10 plaisir maximum



Partage de l'expérience...

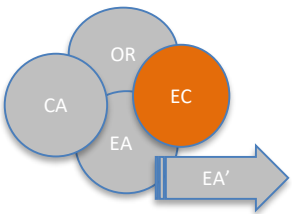
- Qu'avez-vous ressenti ?
 - Sensations agréables, désagréables, confort, inconfort, concentration, disponibilité, intérêt, ennui, etc.
- Comment vous sentez-vous maintenant ?
- A combien ai-je estimé ma capacité à savourer ce moment dans cet exercice (0-10)?



Savourer l'expérience agréable

- Diriger délibérément son attention sur le souvenir d'une expérience agréable est associée au bonheur.
- Il s'agit de raviver le passé et d'éprouver consciemment les sensations agréables provoquées par le souvenir.

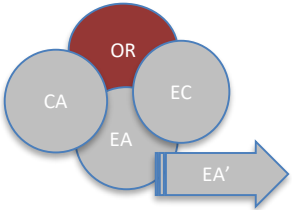




Exercice d'appréciation et valorisation de l'instant

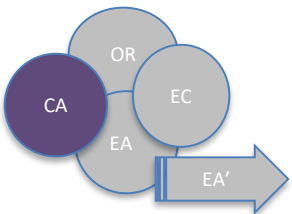
- Revenez sur votre moment agréable en fermant les yeux.
- Dites vous que vous avez une chance unique de vivre ce moment.
- Évaluer votre capacité à savourer ce moment sur une échelle de 0 à 10.

0 aucun plaisir ----- 10 plaisir maximum



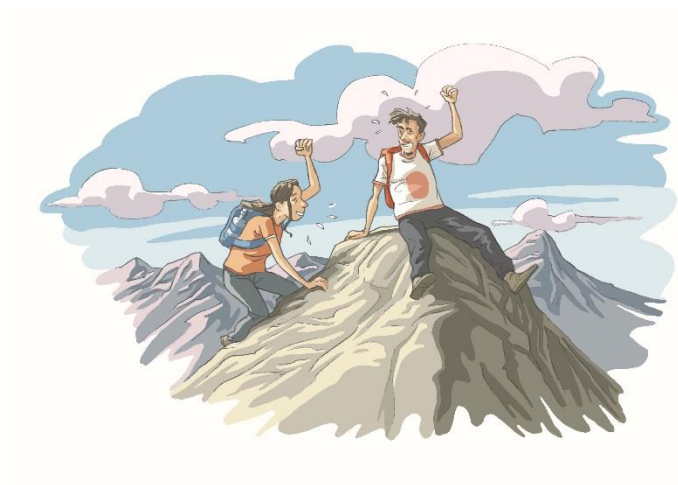
Partage de l'expérience...

- A combien ai-je estimé ma capacité à savourer ce moment dans cet exercice (0-10) ?
- Y-a-t-il une différence avec l'évaluation précédente ?



Savourer l'expérience agréable

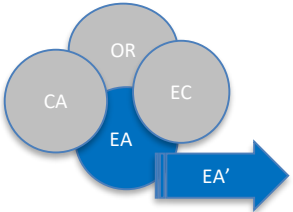
- La capacité à savourer peut être augmentée en donnant de la valeur à la situation vécue.
 - Quelle chance j'ai de vivre cette expérience !
 - Cette expérience est unique !



L'instant parfait



Via Loco lol, twistedsifter.com



Pour la prochaine fois

- Entraînons-nous à apprécier les moments agréables le plus souvent possible, dans notre vie.
- Evaluons notre capacité à savourer le plaisir de 0 à 10.
- Prenons l'habitude d'apprécier toutes les petites et grandes choses dont nous pouvons profiter.

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.