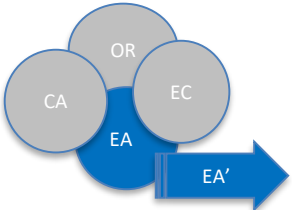


# Programma delle Emozioni Positive per la Schizofrenia

## **PEPS- sessione 3**

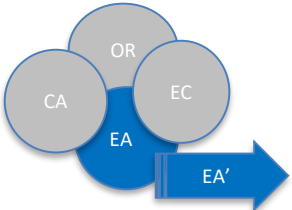
### **Espressione comportamentale**





## Le consegne per casa

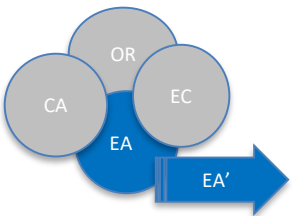
**Quale era il compito per la sessione di oggi ?**



## Le consegne per casa

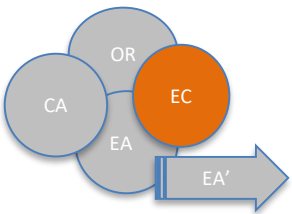
### **Quale era il compito per la sessione di oggi ?**

- Dovevamo selezionare una situazione piacevole e osservare coscientemente le sensazioni per assaporarle.
- Dovevamo prendere nota di cosa abbiamo apprezzato, così da poterlo raccontare all'incontro di oggi.



# Le assegnazioni per casa

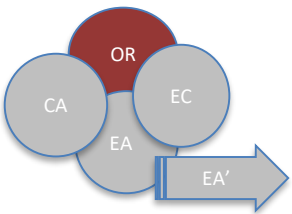
- Condividiamo le nostre esperienze !



# Apprezzare un momento piacevole

- Cercate una posizione comoda seduti sulla vostra sedia.
- Prendetevi un attimo di tempo per trovare una posizione.
- Nei limiti del possibile, poggiate i piedi per terra e tenete le spalle dritte sulla schiena
- Tuttavia, se questa posizione non vi soddisfa, trovatene una più comoda.
- Prestate attenzione alle seguenti parole :  
*iniziamo ad apprezzare un momento piacevole.*

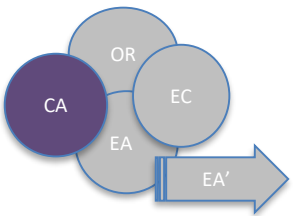




# Condivisione dell'esperienza ...

- Cosa avete provato ?
  - Sensazioni piacevoli, benessere, disagio, concentrazione, disponibilità, interesse, noia, ecc..
- Come vi sentite ora ?





# Cambiare le convinzioni autosvalutative

- Marco ha avuto un problema durante la settimana, ha perso a una partita di calcio.
- Dice a sé stesso che ha perso e che è meglio non fare nulla piuttosto che fallire.
- Il nostro compito è di aiutarlo a trovare una convinzione positiva.



Marco dice a sé stesso che ha perso e che è meglio non fare nulla piuttosto che fallire.

” Sviluppare altre spiegazioni :

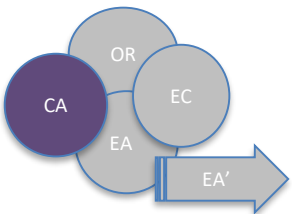
- Che cosa può essere legato a lui ?
- Che cosa può essere legato agli altri ?
- Che cosa può essere legato alla situazione ?





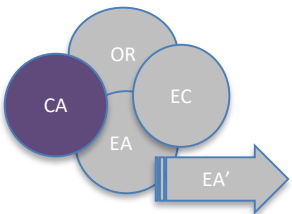
# Marco dice a sé stesso che ha perso e che è meglio non fare nulla piuttosto che fallire.

- Sviluppare altre spiegazioni :
  - Che cosa può essere legato a lui ?
    - Non si è preparato bene. Non è in forma.
  - Che cosa può essere legato agli altri ?
    - Gli altri hanno introdotto degli ostacoli. Sono più forti. Conoscevano meglio il terreno.
  - Che cosa può essere legato alla situazione ?
    - Ci sono delle difficoltà impreviste, le condizioni sono avverse.



E' meglio che Marco non faccia nulla piuttosto che fallire?

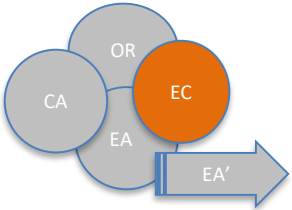
**Quali potrebbero essere le convinzioni positive ?**



# E' meglio che Marco non faccia nulla piuttosto che fallire?

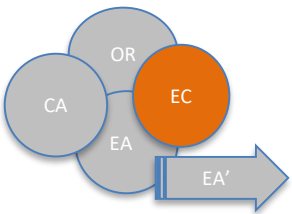
- **Quali potrebbero essere le convinzioni positive ?**
  - Può impostare delle aspettative più basse.
  - Succede di perdere, una volta non è la regola.
  - Ha perso, ma si è divertito.
  - È bene che anche gli altri vincano di tanto in tanto.
  - Erano in tanti a giocare, non è l'unico responsabile della sconfitta.
  - Ecc.





# Espressione comportamentale

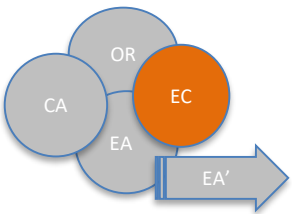
- Vorreste tifare per la vostra band musicale preferita o per la vostra squadra sportiva preferita.
- Proveremo due metodi e osserveremo le differenze rispetto alle emozioni.



# Espressione comportamentale

- Metodo 1 : Droopy
- Alzatevi. Tenete le braccia lungo il corpo, aprite la bocca a forma di O, nessun movimento del viso o del corpo.

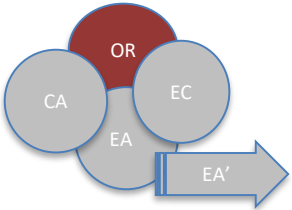




# Espressione comportamentale

- Metodo 2 : Bugs Bunny
- Alzatevi e usate tutto il vostro corpo per rallegrarvi.

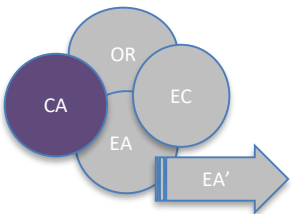




# Condivisione dell'esperienza...

- Quali sono le differenze tra i due metodi sulle vostre emozioni?



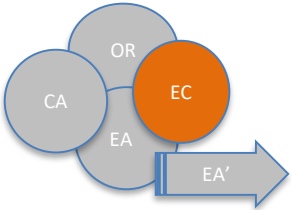


# Espressione comportamentale

- Esprimere le emozioni positive attraverso comportamenti non verbali può aumentare la loro forza.

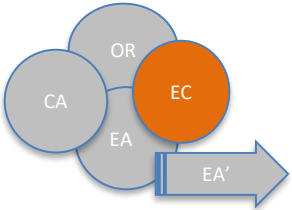






# Espressione comportamentale

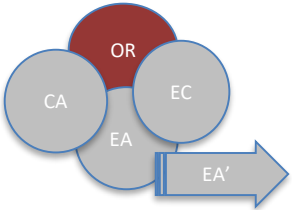
- Vedrete delle immagini di volti che esprimono una sensazione piacevole.
- Per ciascuna immagine, mettetevi nei panni della persona, imitate la sua espressione, aiutatevi adattando la vostra posizione e i vostri gesti.
- Diventate consapevoli delle sensazioni corporee che accompagnano l'espressione.



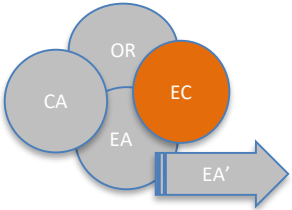
# Espressione comportamentale

- Alzatevi!
- Ricordate una situazione che vi ha stupito!
- Imitate l'attrice della prossima slide!





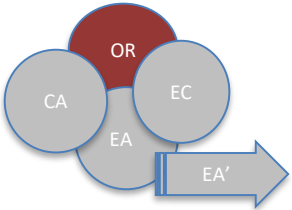
# Che cosa avete provato?



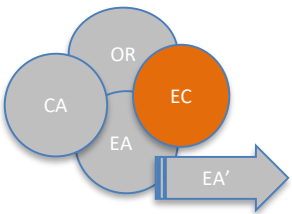
# Espressione comportamentale

- Alzatevi!
- Ricordate una situazione in cui vi hanno fatto un complimento!
- Imitate l'attore della prossima slide!





# Che cosa avete provato?

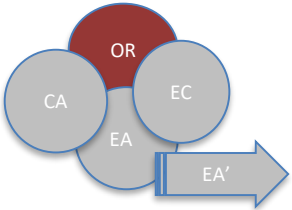


# Espressione comportamentale

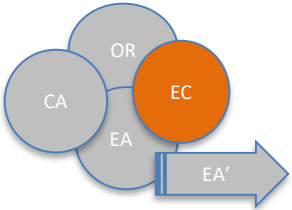
- Alzatevi!
- Ricordate una situazione che vi ha fatto ridere!
- Imitate l'attrice della prossima slide!







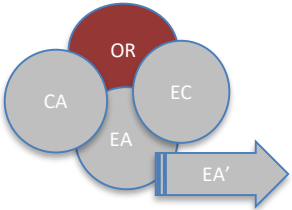
# Che cosa avete provato?



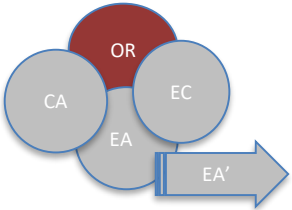
# Espressione comportamentale

- Alzatevi!
- Ricordate una situazione che vi è piaciuta e che vi siete goduti in modo particolare!
- Imitate l'attrice della prossima slide!

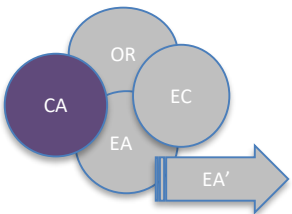




# Che cosa avete provato?

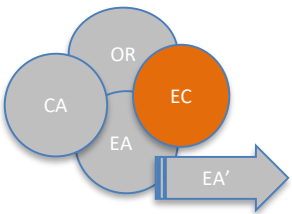


# Cosa fanno le persone quando ottengono un successo, una vittoria?



# Cosa fanno le persone quando ottengono un successo, una vittoria?

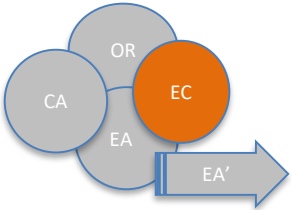
- Saltano
- Chiudono i pugni
- Gonfiano il petto e tendono le braccia all'indietro
- Chiudono il pugno e flettono il braccio, con un breve movimento
- Tendono il braccio verso il cielo in segno di vittoria
- Ballano
- Cantano, canticchiano



# Esprimere un successo

- Vedrete delle fotografie di persone che hanno vissuto un evento piacevole.
- Dovrete provare a imitare questi comportamenti pensando a un evento piacevole.

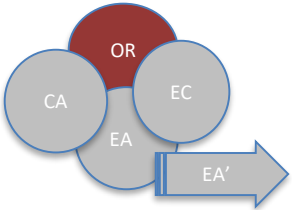




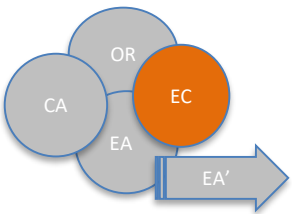
# Espressione comportamentale

- Alzatevi!
- Ricordate una situazione di successo o di vittoria personale!
- Imitate l'attore della prossima slide!



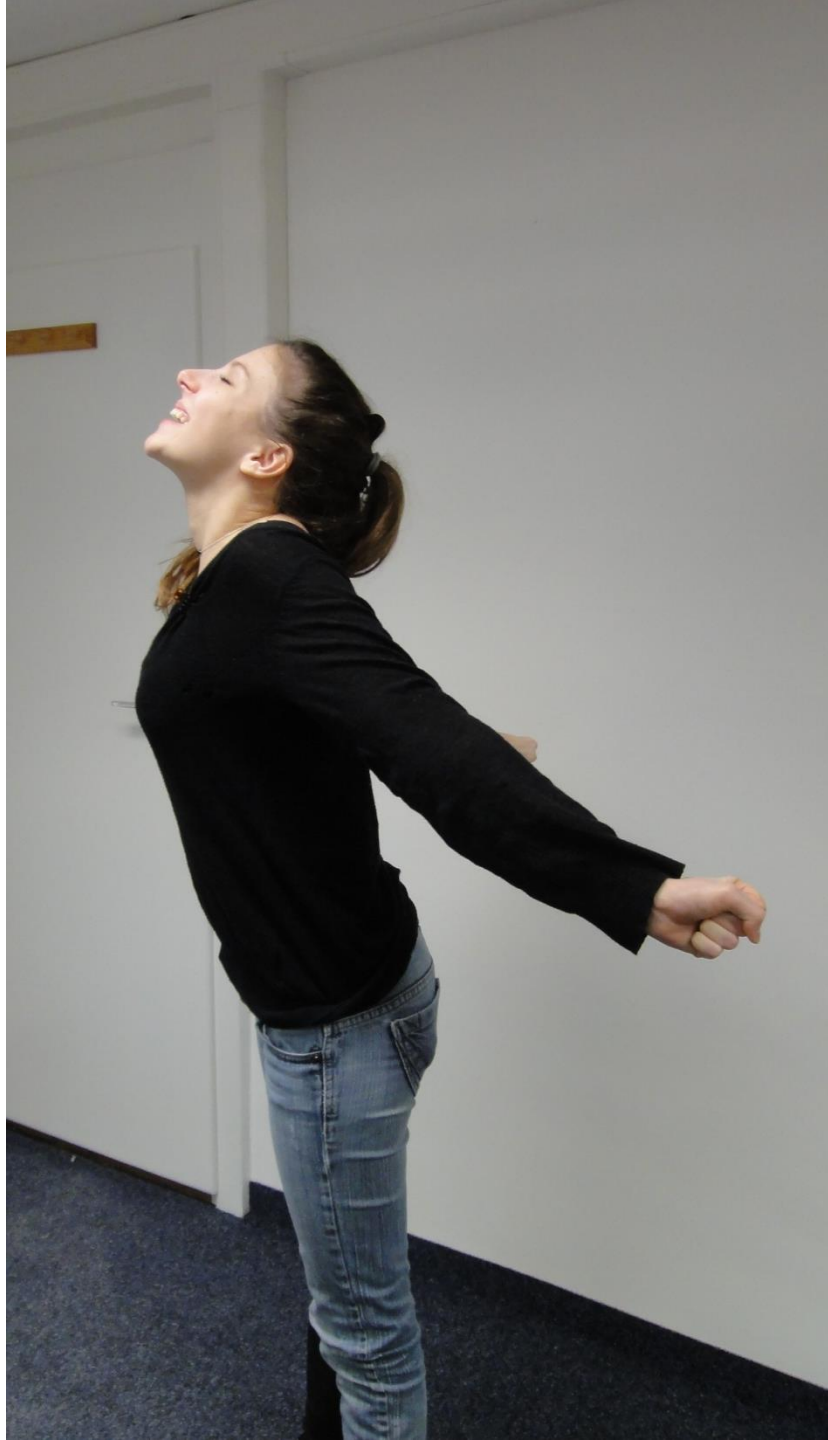


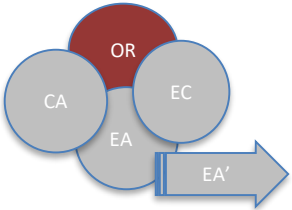
# Che cosa avete provato?



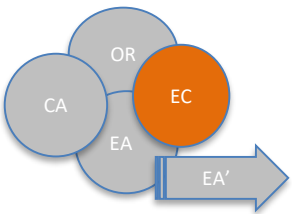
# Espressione comportamentale

- Alzatevi!
- Ricordate una situazione di successo o di vittoria personale!
- Imitate l'attrice della prossima slide!





# Che cosa avete provato?

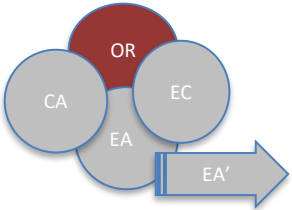


# Espressione comportamentale

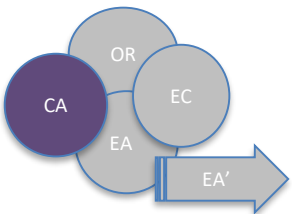
- Alzatevi!
- Ricordate l'anticipazione di una situazione, un regalo, un evento che vi ha deliziato!
- Imitate l'attrice della prossima slide!







# Che cosa avete provato?



# Espressione comportamentale

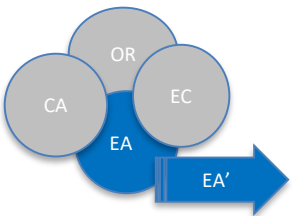
- Esprimere le emozioni positive attraverso dei comportamenti non verbali può aumentare la loro forza.



# L'istante perfetto



*Lynn Sessions, [twistedsifter.com](http://twistedsifter.com)*



## Per la prossima volta

- Per la prossima volta, annotate nel vostro taccuino i comportamenti che abbiamo usato per aumentare le sensazioni piacevoli.
- In modo tale da poterlo raccontare al nostro prossimo incontro.

# PEPS v2.0

- Autori : Jérôme Favrod et Alexandra Nguyen
- Illustrazioni : Sébastien Perroud, PET
- Attori : Charlotte Aeschbacher & Yael Horowitz
- Traduzione italiana: Giovanni Soro



# Riferimenti bibliografici

- 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.