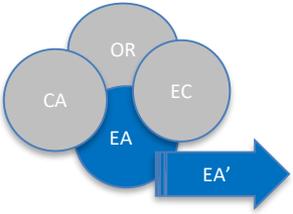


Programme Emotions Positives pour la Schizophrénie

PEPS – séance 8

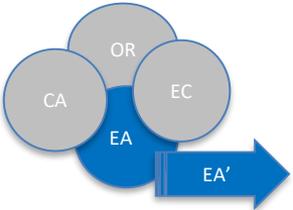
Révision





Les expériences en intersession

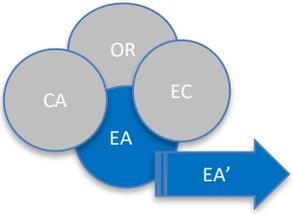
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?



Les expériences en intersession

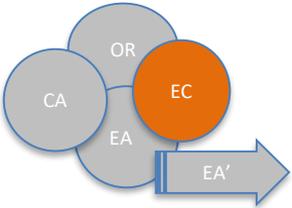
Quelle était la tâche pour la séance de ce jour ?

- Nous devions sélectionner une activité avec un score de plaisir-bénéfice supérieur à «0» et nous entraîner à anticiper le plaisir.



Les expériences en intersession

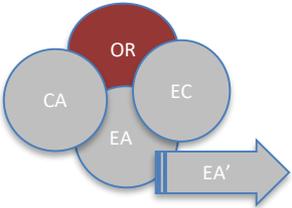
- Partageons nos expériences !



La crise de calme

- Qui est intéressé de diriger la crise de calme pour cette séance ?
 - Dirigez la crise de calme et le retour sur expérience.

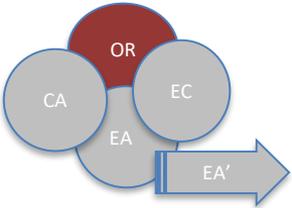




Partage de l'expérience...

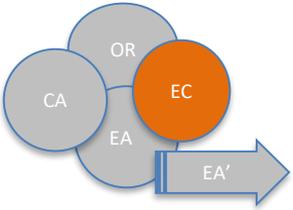
- Qu'avez-vous ressenti ?
 - Sensations agréables, désagréables, confort, inconfort, concentration, disponibilité, intérêt, ennui, etc.
- Comment vous sentez-vous maintenant ?





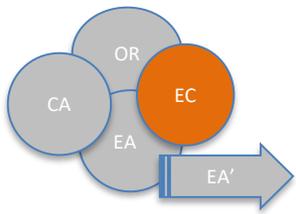
Feed-back sur l'animation

- Donnez un feed-back positif à l'animateur pour sa prestation.



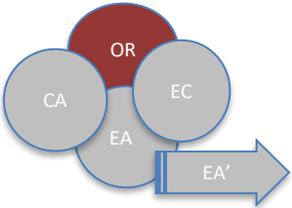
Révision

- Quelles sont les compétences que vous avez apprises dans le programme PEPS ?



Révision

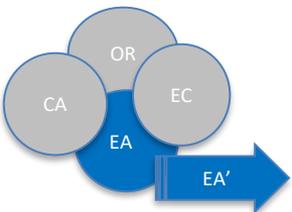
- Complétez vos commentaires concernant les thématiques suivantes :
 - Changer les croyances défaitistes
 - Savourer l'expérience agréable
 - Anticiper les moments agréables
 - Se remémorer les moments agréables
 - Exprimer les émotions comportementalement
 - Capitaliser les expériences positives



Appliquer dans le quotidien

- Comment allez-vous utiliser ces compétences dans la vie de tous les jours ?
- Listez vos stratégies, astuces, moyens.



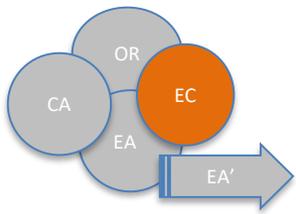


Appliquer dans le quotidien

- Comment allez-vous utiliser ces compétences dans la vie de tous les jours ?
- Listez vos stratégies, astuces, moyens :
 - Relire le cahier, télécharger les enregistrements, solliciter les animateurs, pratiquer les techniques, en parler avec les collègues, etc.

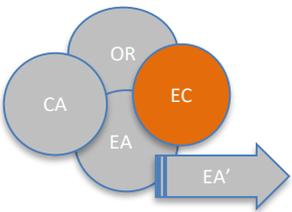
www.seretablir.net/PEPS/





Révision

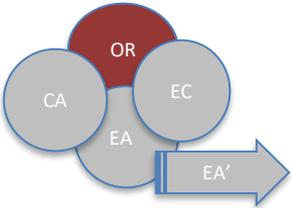
- Le but des prochains exercices est de mobiliser les apprentissages **PEPS**.
 - Se souvenir d'un moment agréable
 - Capitaliser
 - Anticiper un moment agréable
- L'animation de l'exercice par les participants consolide l'apprentissage.



Se souvenir d'un moment agréable

- Sélectionnez un moment agréable.
- Passez en revue les aspects agréables de l'événement.
- Savourez consciemment ses aspects agréables.
 - Prenez conscience de la valeur de ce moment.
 - Si une pensée perturbatrice interfère avec l'exercice, prenez en conscience et revenez sur l'exercice.

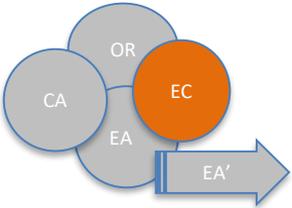




Partage de l'expérience...

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

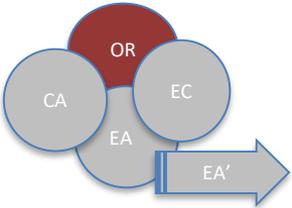




Capitaliser



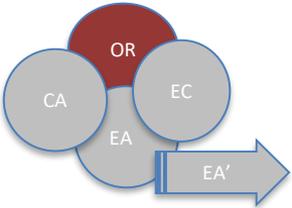
- Reprenez ce moment et racontez-le à votre voisin.
 - *Tu ne sais pas ce qui m'est arrivé ? ...* Racontez l'événement positif.
- Après quelques minutes, inversez les rôles.



Partage de l'expérience...

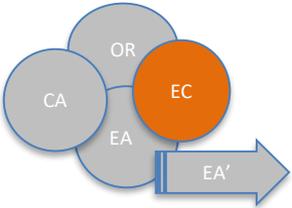
- Qu'avez-vous ressenti ?
 - Sensations agréables, désagréables, confort, inconfort, concentration, disponibilité, intérêt, ennui, etc.
- Comment vous sentez-vous maintenant ?





Feed-back sur l'animation

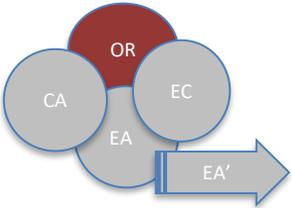
- Donnez un feed-back positif à l'animateur pour sa prestation.



Anticiper le plaisir

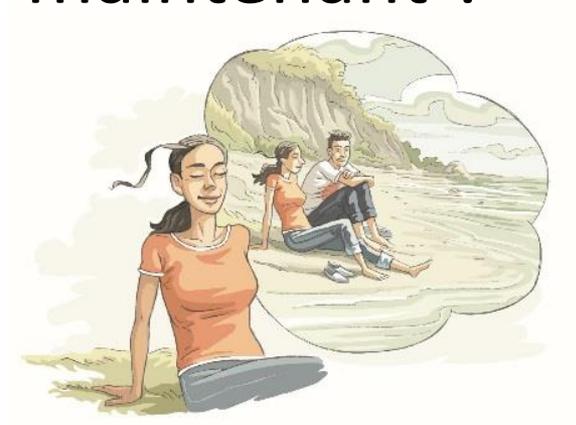
- Choisissez un événement positif qui surviendra prochainement (une sortie, un repas, un rendez-vous, une invitation, etc.)
- Imaginez-vous dans la situation et identifiez les sensations agréables qui l'accompagnent.
- Savourez l'instant.

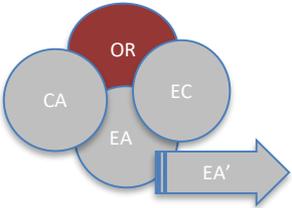




Partage de l'expérience...

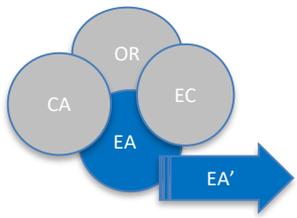
- Qu'avez-vous ressenti ?
 - Sensations agréables, désagréables, confort, inconfort, concentration, disponibilité, intérêt, ennui, etc.
- Comment vous sentez-vous maintenant ?





Feed-back sur l'animation

- Donnez un feed-back positif à l'animateur pour sa prestation.



Dans l'avenir

- **Savourez les moments agréables**
- **Exprimez vos émotions positives**
- **Racontez les événements agréables**
- **Anticipez les moments positifs**
- **Développez des croyances positives sur vous.**

L'instant parfait



Nick Kelly, twistedrifter.com

Merci de votre participation



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.