

Programme d'activation comportementale de groupe en 6 séances

Audrey Krings

Sylvie Blairy



© Krings Audrey, et Blairy Sylvie (sylvie.blairy@uliege.be)

Toute demande d'utilisation, de reproduction ou de diffusion doit être adressée à Audrey Krings (audrey.krings@uliege.be)

Présentation du groupe

Tout d'abord, avant de parler des objectifs de ce groupe et de ce que nous allons faire, je vous propose de faire un tour de table.

Tour de parole & présentation

- Nom et prénom, où ils habitent, année scolaire, hobbies, étude, et un mot sur ce qui les a amenés ici : « quels sont vos attentes ? »).

Enoncé & discussion des règles de fonctionnement du groupe

- GSM éteint, si retard entrée discrète, Rendez-vous à 17h, mais début à 17h05, si vous ne savez pas venir : prévenir l'une d'entre nous, s'engager à faire les exercices à la maison, on s'appelle par nos prénoms, tutoiement, confidentialité, présentation des carnets, connaissance- se connaissent-il entre eux ? Si oui, gérer.

Parler des objectifs de ce groupe

1. Améliorer l'humeur (+diffus, par exemple quand on se lève le matin et qu'on est de mauvaise humeur, si je ne suis pas de bonne humeur, les choses vont plus m'atteindre) et les émotions négatives
2. Mieux se connaître (valeurs)
3. Se sortir de ses pensées répétitives,
4. Identifier ses évitements et mettre en place des comportements alternatifs

Tour de table sur ce qu'ils ont tendance à ressentir comme émotion négative (tristesse, culpabilité, colère) ?

Réflexion sur comment leur humeur négative se manifeste. Identification de leurs propres symptômes (comportementaux, cognitifs et affectifs).

L'objectif de ce groupe est de vous aider à sortir de vos émotions négatives, des moments où vous avez le moral dans les chaussettes. Des moments où on ressent de la tristesse, de la culpabilité, de l'irritabilité, de la honte. Nous avons tous des moments où ce sentiment frappe +/- fort, et ce indépendamment de l'âge, de la culture, des revenus, de l'éducation, ...

La plupart du temps, le déclenchement de ces sentiments est clairement lié à des événements stressants de la vie, comme une expérience traumatisante, la perte d'un être cher, des difficultés financières, redoubler une année, un déménagement, ... Pour d'autres, les causes spécifiques peuvent être floues et tous ces sentiments peuvent se déclarer soudainement.

Qu'ils durent quelques semaines ou plusieurs années, ces sentiments peuvent engendrer des difficultés dans la vie quotidienne (une difficulté à étudier, à garder son activité sportive, par exemple).

D'autres difficultés peuvent encore découler de ces sentiments, comme une baisse de l'optimisme/de la motivation où on a alors tendance à voir les choses moins positivement et à

avoir plus de mal à faire des choses. On peut aussi avoir une image de soi qui n'est pas très positive, ou moins positive qu'avant. Encore, on peut présenter des difficultés de concentration, des difficultés à être attentif. Par exemple, lorsque je lis un syllabus ou un livre et que je dois relire plusieurs fois la page car le contenu m'a échappé.

« *Est-ce que ça vous parle* » ? « *Est-ce que vous vous y retrouvez* » ? « *Quels sont vos difficultés à vous ?* »

Parfois, étant donné ces différentes choses, on a peut-être tendance à consommer des substances (cigarette, alcool, joints) ou encore à mal manger pour se faire plaisir, se reconforter. On a peut-être aussi tendance alors à s'isoler un peu plus souvent et à ne pas vouloir sortir, ne pas vouloir faire du sport,...

Comme déjà dit, différents symptômes peuvent entourer la tristesse. En voici quelques exemples encore (rebondir sur ce qui a été dit par eux plus tôt).

- un état où on se sent la plupart du temps triste ou abattu ;
- une perte de plaisir pour différentes activités autrefois plaisantes ;
- une perte d'intérêt pour les activités normales ;
- une perte ou une prise de poids importante ;
- une perte ou une augmentation de l'appétit ;
- des problèmes de sommeil ou un sommeil excessif ;
- une sensation d'agitation ou de l'irritabilité ;
- une sensation de fatigue ou une perte d'énergie (épuisement) ;
- un sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive/inappropriée ;
- des difficultés à réfléchir, à se concentrer ou à prendre des décisions ;
- des crises de larmes ;
- un sentiment de désespoir ;
- des pensées suicidaires et/ou des tentatives de suicide.

« *Y aurait-il d'autres symptômes que vous auriez tendance à présenter ?* »

Explication de ce qu'on va entreprendre ensemble pour lutter contre ces symptômes. Présentation fiche 1a (Psychoéducation activation comportementale)

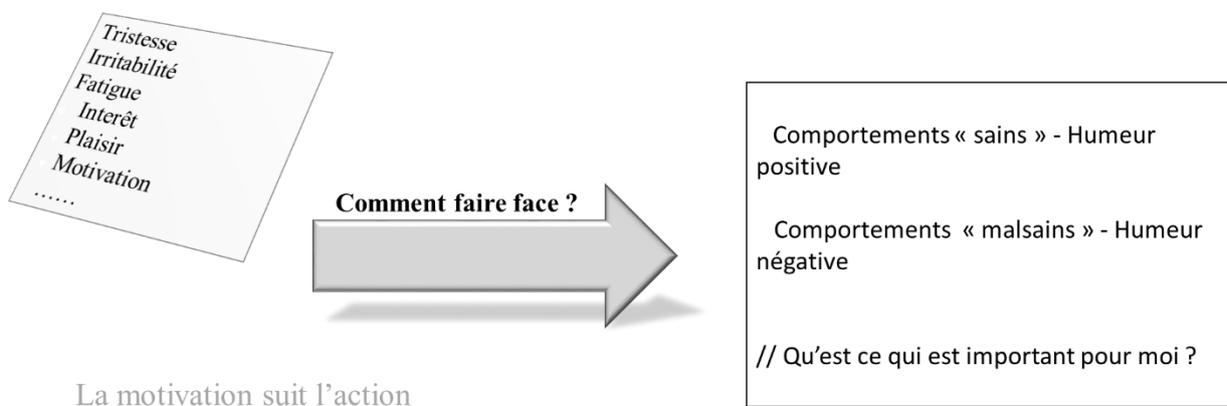
L'approche que nous allons utiliser durant ces séances s'appelle « l'activation comportementale ». Elle repose sur deux principes comportementaux : l'augmentation de l'engagement dans des activités agréables, dans des « comportements sains », qui engendrent une humeur positive.

Dans un premier temps, l'idée est d'observer avec un regard plus externe les activités que vous menez et à quelle humeur elles sont associées. Cela peut paraître simple, mais de nombreuses études ont mis en évidence les effets positifs de cet outil. En effet, il permet de se focaliser sur le positif et de prendre conscience de ce qui est positif ou non pour soi.

En parallèle, cette approche pousse également à s'interroger et à prendre conscience des domaines de vies qui sont les plus importants pour vous, vos valeurs dans ces domaines et les activités auxquelles vous pourriez vous adonner pour vivre en accord avec ces valeurs.

D'autres outils seront évidemment présentés et proposés lors de ces séances mais nous les introduirons au fur et à mesure.

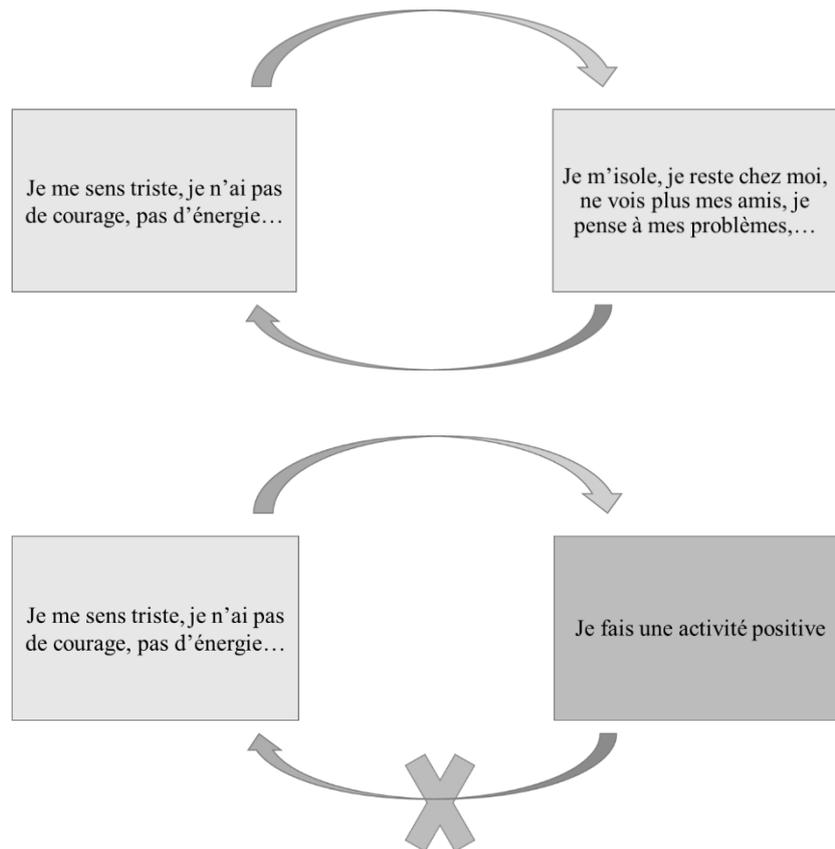
En devenant plus actif, on est plus susceptible de vivre des expériences positives et agréables. Il est difficile d'avoir le moral dans les chaussettes si on pratique régulièrement des activités qui sont importantes pour nous et qui nous procurent un sentiment de plaisir et d'accomplissement.



Présentation fiche 1b (lien humeur et activité)

Ce groupe vise à changer vos comportements et votre environnement pour améliorer vos pensées, vos sentiments et votre qualité de vie de manière générale. Lorsqu'on a le moral dans les chaussettes on se sent souvent fatigué et on manque souvent de motivation pour réaliser diverses activités. On a toujours tendance à se dire dans ces cas-là qu'on fera les choses quand on aura plus d'énergie.

Non ! L'idée ici est de d'abord changer le comportement pour favoriser les pensées et les émotions positives, la motivation suivra. En résumé, nous pensons souvent que nous ferons les choses quand nous serons motivés, cependant il a été démontré que c'est plutôt l'inverse qui est vraie, à savoir que « **La motivation SUIVRA l'action** ».



- Des activités oui, mais pas n'importe lesquelles

Il importe de prendre conscience du fait qu'il est possible de mener une vie très active tout en vous sentant toutefois triste, coupable, irritable, On peut en effet se sentir noyé par une multitude d'activités qui ne sont pas épanouissantes pour nous et qui limitent notre capacité à vivre selon vos valeurs.

Par exemple, bien que vous vous affairiez à vos études et à vos hobbies et moi dans mon travail, il est possible que ces activités soient réalisées par habitude et que vous n'en ayez plus besoin ou plus envie. Le manque d'intérêt peut engendrer une sensation de vide et de frustration qui entraîne à son tour du désarroi et de la culpabilité d'éprouver de tels sentiments. Aussi, ce n'est pas tant d'avoir beaucoup d'activités dans la vie qui est important, mais plutôt d'avoir des activités qui vous procurent un certain degré de plaisir et d'accomplissement.

- Venir aux séances et faire les exercices, c'est important

Se sentir triste, coupable, replié sur soi-même est un problème qui peut s'amplifier avec le temps. Il n'est donc pas possible de le traiter en quelques jours ou en à peine deux ou trois séances. Aussi, il importe que vous sachiez que pour surmonter ces difficultés il faudra fournir des efforts et il est important d'appliquer les stratégies et les exercices que nous allons aborder au cours de ces séances. // Médicaments (« si vous ne le prenez pas, ... »).

Présentation du monitoring des activités

Étant donné que l'objectif principal de ce groupe est d'intensifier les comportements associés à une humeur positive (« comportements sains »). Il est important de dresser un bilan précis de vos activités quotidiennes. Bien que vous ayez probablement une idée générale de ce à quoi vous consacrez votre temps, nous devons déterminer avec précision ce que vous faites de vos journées. Donc, nous aimerions qu'au cours de la semaine à venir vous consigniez toutes vos activités par écrit.

Pour procéder au suivi de vos activités actuelles, nous vous demandons de tenir un registre détaillé (heure par heure) de toutes vos activités, y compris celles qui peuvent paraître insignifiantes comme dormir ou regarder la télévision. Vous utiliserez à cette fin le formulaire de suivi quotidien. Vous devrez remplir un formulaire par jour. Pour l'instant, comportez-vous comme vous le faites d'habitude. Votre seule tâche consiste à consigner vos activités par écrit en essayant d'être le plus précis et le plus complet possible. Une fois que vous avez inscrit l'activité sur le formulaire, nous vous demandons d'évaluer trois aspects de cette activité : *le plaisir, l'importance et la maîtrise*.

Pour ce qui concerne *l'évaluation du plaisir*, pensez à la **joie** que vous procure cette activité. En d'autres termes, pensez à **l'amusement** et au plaisir que vous prenez à faire cette activité. Vous utiliserez une échelle allant de 0 à 10 pour évaluer le plaisir. Vous attribuerez une note de 0 aux activités que vous n'aimez pas du tout et une note de 10 aux activités que vous adorez vraiment. Par exemple, aller boire un verre avec des amis pourrait être une activité très plaisante pour vous, vous attribuerez alors une note de 9 ou 10. Tandis que faire la vaisselle ou étudier pourrait être considéré comme une corvée qui ne vous procure aucun plaisir et à laquelle vous attribuez la note de 0. Vous allez au cours, c'est une activité que vous jugez plaisante car vous voyez vos amis et d'autres gens, c'est sympa mais ce n'est pas vraiment l'éclate. Vous attribuerez donc une note en dessous de la moyenne, par exemple un 4. Si vous avez vraiment passé du bon temps au cours, car vous avez eu des fous rires, sans que ce soit l'éclate non plus vous pourriez attribuer une note légèrement au-dessus de la moyenne, par exemple un 6.

Pour évaluer *la satisfaction de l'activité*, demandez-vous à **quel point vous êtes satisfaits d'avoir réalisé l'activité**. Vous utiliserez également une échelle allant de 0 à 10 pour évaluer le degré de satisfaction. Vous attribuerez une note de 0 aux activités qui ne vous apporte pas du tout de satisfaction et une note de 10 aux activités qui vous apporte beaucoup de satisfaction. Par exemple, pour moi, faire du sport est une activité très importante car cela me permet de me vider l'esprit et d'être plus serein. Après avoir fait mon sport, même si j'ai eu du mal à m'y mettre et que ce n'était pas un plaisir garanti, je suis extrêmement satisfaite de l'avoir fait. Je pourrais donc y attribuer une note de 10. A l'inverse, lire (loisirs) est une activité moins importante dans ma vie et c'est quelque chose que je fais souvent, je lui attribuerais plutôt une note de 2. Entre les deux, regarder la télévision est une activité légèrement importante dans ma vie, mais sans plus ; je lui attribuerais une note de 4.

Evidemment, certaines activités peuvent être très satisfaisantes, mais pas très agréables, tandis que d'autres peuvent être très agréables, mais pas très satisfaisantes. Par exemple, étudier/faire

la vaisselle pourrait être une activité qui procure beaucoup de satisfaction, mais pas très agréable, tandis que regarder votre émission favorite à la télévision pourrait être une activité très agréable, mais pas très satisfaisante.

*L'évaluation de la **maitrise***, demandez-vous à quel point vous avez les **compétences** pour réaliser cette activité. Vous utiliserez également une échelle allant de 0 à 10 pour évaluer la maitrise. Vous attribuerez une note de 0 si vous n'avez pas le sentiment de maîtriser cette activité et une note de 10 si vous avez le sentiment de maitrise maximale en ce qui concerne cette activité. Pour vous aider, vous pouvez songer à la mesure dans laquelle vous avez eu des difficultés à réaliser cette activité, si vous avez eu du mal avec certaines étapes. Par exemple, vous vous décidez à faire un gâteau, mais vous devez sans cesse consulter votre livre de recettes, vous ne savez pas trop comment faire et le résultat n'est pas terrible, votre maitrise de cette activité est faible. Si au contraire, vous n'avez même plus besoin de regarder la recette, vous parvenez à suivre les différentes étapes de la préparation sans problème, alors votre maitrise est élevée. Si vous estimez que vous maîtriser globalement bien une activité, par exemple jouer au tennis. Vous renvoyez la balle et vous êtes satisfait mais vous pensez quand même aux mouvements à faire, à la position de vos pieds et de la raquette etc., la note attribuée devrait se situer au-dessus de la moyenne.

Pour remplir votre Formulaire de suivi quotidien, vous pouvez consigner vos activités par écrit au fur et à mesure de la journée ou attendre la fin de la journée pour le faire en une seule fois. Vous pouvez procéder selon votre propre préférence. Toutefois, il vaut mieux inscrire vos activités le jour où elles ont eu lieu plutôt que plusieurs jours après. L'idéal serait de compléter ce formulaire à des intervalles réguliers, à savoir à 10h, à 12h et à 16h. Entre deux cours et au temps de midi par exemple.

Compléter un relevé des activités quotidiennes ensemble pour le matin même.

Ensuite, faire deux par deux, avec son voisin.

Tâches à faire pour la prochaine séance + Implémentation

1. Remplir le monitoring à faire chez soi

=> Quand comptez-vous le faire ? Matin, soir, au fur et à mesure ?

Temps pour des questions/commentaires

Date/Jour :

Heure	Activité(s)	Plaisir ressenti (0 à 10)	Satisfaction (0 à 10)	Maitrise (0 à 10)
5-6h				
6-7h				
7-8h				
8-9h				
9-10h				
10-11h				
11-12h				
12-13h				
13-14h				
14-15h				
15-16h				
16-17h				
17-18h				
18-19h				
19-20h				
20-21h				
21-22h				
22-23h				
23-00h				
00-1h				
1-2h				
2-3h				
3-4h				
4-5h				

Humeur du jour (0 à 10) :

© Krings Audrey, et Blairy Sylvie (sylvie.blairy@uliege.be)

Toute demande d'utilisation, de reproduction ou de diffusion doit être adressée à Audrey Krings (audrey.krings@uliege.be)

1. Parler des exercices faits à domicile.

- Questions ?
- Est-ce fait ? oui, non ? Si ce n'est pas fait, négocier avec eux
- Si pas fait : Tenter de voir pourquoi ? Résolution de problème.
- Comment ça s'est passé ?
- **Qu'est-ce que vous avez observé, remarqué ? Réfléchir seul et puis tour de table pour leur laisser la parole**
 - Quelle est votre niveau d'activités ? En avez-vous beaucoup ou peu?
 - Quelles sont les activités qui vous procurent de plaisir ?
Tour de table : trouver deux activités
 - Quelles sont les activités qui ne vous procurent pas du plaisir ?
Tour de table : trouver deux activités
 - Avez-vous pris conscience de quelque chose à la suite de cet exercice ?

Pour guider les réflexions et les remarques :

Nous allons commencer cette séance par un passage en revue de vos relevés d'activités quotidiennes de la semaine dernière. Soyez attentif aux types d'activités que vous faites et à la question de savoir si elles sont agréables, satisfaisantes, maîtrisées, les trois ou aucune des trois. Souvent, les personnes atteintes de ces sentiments tristes dont on parlait à la séance précédente, constatent qu'elles consacrent très peu de temps à des activités agréables. Certaines personnes consacrent parfois une majeure partie de leur journée à des activités qui ne sont ni agréables ni importantes. Certaines personnes abandonnent des activités qui sont importantes pour elles. Dans ce cas, il peut être difficile pour vous de trouver des activités ayant une note élevée tant en termes de plaisir que d'importance. À l'inverse, d'autres personnes occupent leur semaine à bon nombre d'activités importantes, mais celles qui leur procurent du plaisir sont très peu nombreuses. Ces personnes passent souvent beaucoup de temps à étudier par exemple, et à répondre à diverses obligations et omettent de prendre soin d'elles-mêmes ou de s'adonner à des activités plaisantes. Pour beaucoup de personnes atteintes de ce sentiment de mal-être, les activités satisfaisantes et importantes ne leur procurent que peu de plaisir.

Au cours des prochaines séances, nous allons apporter des changements à vos activités quotidiennes, mais n'essayez pas de changer quoi que ce soit pour le moment. Soyez plutôt simplement attentif à votre vie au quotidien, à ce que vous faites et à la question de savoir si ces activités contribuent à votre bien-être ou à votre mal-être. Il est possible aussi que vous constatiez que consigner vos activités par écrit devient plus facile avec le temps.

Rappeler le lien entre humeur et activité (séance précédente). Rappeler l'idée globale qui est de multiplier les comportements « sains » pour améliorer de manière générale l'humeur. Cette amélioration générale de l'humeur permet de s'activer et permet de faire avec plus de légèreté des activités plus difficiles et peut aider à réduire les différents affects négatifs.

Si vous n'êtes pas parvenu à remplir ce formulaire la semaine dernière, il est important d'en comprendre la raison. Certains ne remplissent pas leur formulaire de suivi parce qu'ils ont l'impression d'avoir déjà une bonne idée de leur emploi du temps et qu'ils ne voient pas l'utilité de consigner leurs activités par écrit. Vous pouvez probablement vous souvenir de bon nombre de choses que vous avez faites la semaine dernière, mais le fait de consigner jour après jour vos activités quotidiennes par écrit peut être utile pour réfléchir sur vos séquences de comportements et autres. De plus, nous ne sommes pas à l'abri d'oublier une ou l'autre information. Il est important de rappeler que ce qui se dit en séance est confidentiel et ne sortira pas du cadre de ce groupe. Pour ceux qui s'adonne à des activités moins orthodoxes, ce n'est pas un problème, il est important que l'ensemble des activités soit reprise dans votre formulaire quelle qu'elle soit (fumer un joint, avoir des rapports sexuels, etc.).

Si ce n'est pas complété, nous vous demandons de remplir, en séance, un formulaire pour le jour précédent ou les deux jours précédents. Vous parviendrez probablement à vous souvenir de la plupart des activités que vous avez effectuées il y a un ou deux jours. Bien qu'il ne s'agisse que d'un ou de deux jours d'activités, c'est un point de départ. Pour la suite, il sera important de remplir les formulaires chaque jour de la semaine à venir.

Il faut développer votre curiosité par rapport à votre propre fonctionnement. Soyez curieux, soyez des explorateurs.

Planification de deux activités que j'aimerais bien faire, soit plaisante soit satisfaisante.

Pour commencer doucement, l'idéal est de se prescrire la réalisation d'une activité agréable qu'on a envie de faire et qui va engendrer de la satisfaction. L'idée est de se fixer des objectifs modestes, réalisables et d'explorer, d'observer ce qu'on ressent après l'activité, pour voir s'il y a des effets sur l'humeur. Il faut choisir un comportement facile à adopter, que vous êtes à presque sûr de pouvoir réaliser cette semaine. Il faut pouvoir vivre du succès même si c'est petit. Pour pouvoir y aller crescendo. Cela peut paraître simple, mais parfois des événements viennent empêcher la réalisation de ces activités. On évite de la réaliser parce que c'est difficile ou ça nous coûte beaucoup d'énergie de se lancer (par exemple, aller à la salle de sport).

Lorsque vous planifiez une activité, il est important que vous vous questionniez sur la difficulté anticipée de réaliser cette activité et sur la difficulté réelle lorsque vous la réalisez. Pour cela, lors des exercices nécessitant de compléter les tableaux, il faut compléter les niveaux de difficultés anticipées et réelles sur une échelle de 0 à 10. La note de 0 représentant une difficulté nulle et la note de 10 représentant une difficulté extrême.

Ici, l'exercice nécessite que vous choisissiez une activité dont le niveau de difficulté anticipé est très faible, de sorte que vous soyez sûr de pouvoir la mettre en place.

Exercice à faire soi-même mais on peut parler avec les voisins.

Exercice 1

« Quelle activité ai-je choisie ? Quand vais-je la faire ?

Description de l'activité (avec qui, quoi, où) :

.....
.....
.....
.....
.....

Moment précis (jour de la semaine, heure, lieu, avec qui ?...):

.....
.....
.....
.....
.....

A quoi je m'engage par rapport au groupe ? Par étape si c'est trop gros.

.....
.....
.....
.....
.....

Difficultés anticipées (score de 0 à 10 et explication) :

.....
.....
.....
.....
.....

Détaillez les obstacles possibles :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cela peut être une activité plus grosse qui nécessite différentes étapes. Mais l'idée est d'entreprendre les premières.

Par exemple, j'ai envie de me faire une grande casserole de sauce bolognaise. J'anticipe une difficulté très légère, car c'est une activité que j'aime bien faire et je suis toujours contente du résultat. Les obstacles que je pourrais rencontrer pourraient être : il n'y a plus de hachis au supermarché, je me rends compte que je n'ai plus d'oignons chez moi et que je n'en ai pas acheté, on me propose d'aller faire du sport au moment où je veux cuisiner, on m'appelle à ce moment et cela dure 1h, etc.

[Planifier une activité ensemble à minima et planifier la seconde à la maison si on a pas eu le temps]

[Noter ce qui est prévu pour chacun]

Parfois vous pouvez penser que rien ne va fonctionner, que quand vous vous sentez « déprimé », les sentiments prennent le dessus et que rien ne marchera. Ces sentiments c'est comme un petit diable qui vous parle et qui vous met dans la tête que vous n'irez pas mieux. Ne perdez pas de temps à argumenter avec lui, laissez-le parler tout seul, essayez de vous convaincre que les choses vont marcher, et commencez à planifier ce que vous allez faire. Il est important d'adapter la position d'un chercheur, se questionner sur vos activités, votre humeur avant et après cette activité et de prendre distance par rapport à votre petit diable. Soyez curieux !

Présentation du tableau de planification des activités (voir-ci-dessous)

Tâches : Compléter le tableau lié aux activités planifiées et continuer à compléter le monitoring des activités.

Temps pour des questions/commentaires

Activité	Difficulté anticipée (0 à 10)	Réalisée (V: oui X : non)	Difficulté réelle (0à10)	Humeur (0à10)

1. Parler des exercices faits à domicile.

- Questions ?
- Est-ce fait ? oui, non ? Si ce n'est pas fait, négocier avec eux
- Si pas fait : Tenter de voir pourquoi ?
- Qu'est-ce que vous avez observé, remarqué ?
 - Quelle est votre niveau d'activités ? En avez-vous beaucoup ou peu?
 - Quelles sont les activités qui vous procurent de plaisir ?
 - Quelles sont les activités qui ne vous procurent pas du plaisir ?
 - Avez-vous pris conscience de quelque chose à la suite de cet exercice ?

2. Psychoéducation évitement

Plusieurs comportements qui semblent adéquats dans notre vie peuvent en fait faire office d'échappatoire. Cela survient lorsqu'on s'échappe de manière répétée de situations déplaisantes et qu'on apprend à se tenir à l'écart de ces situations. Cela consiste à remplacer un comportement qui occasionne un malaise ou de l'anxiété sur le moment (mais qui peut être aidant à long terme) par un autre comportement qui permet de soulager rapidement ou même de prévenir une détresse. Il permet donc d'échapper à une expérience, une sensation ou une émotion désagréable. Cependant à long terme, ces évitements empêchent d'accepter et d'affronter des émotions ou des expériences et cela risque d'aggraver la situation.

Évitement = comportement qui nous permet d'échapper temporairement à des situations ou à des émotions désagréables, mais ne réussit pas à diminuer le sentiment de tristesse et risque même de l'aggraver à long terme.

Les évitements sont des habitudes tenaces. Parfois, ils sont évidents et facilement identifiables (Par exemple, « Je ne vais plus aux cours ou j'y vais moins souvent car je ne m'entends pas avec les autres étudiants). Ils peuvent aussi être plus discrets, plus subtils (Par exemple, « Un étudiant qui tente de faire un travail mais qui check ses mails et Facebook toutes les 20 minutes évite donc d'être confronté à l'écriture de son travail). Rester au lit peut aussi constituer un évitement, pour ne pas se confronter à toutes les pensées qu'on aura en sortant du lit (prise de poids, blocus, prendre le train,..) et les choses qu'on doit faire.

Il faut voir dans quelles situations et contextes une action apparait. Par exemple, aller faire du sport ou passer du temps sur facebook pourrait être une activité agréable mais pourrait être un évitement dans le contexte dans lequel on fait cette activité. Par exemple, je le fais parce que je n'ai pas envie de sortir avec des amis et de devoir parler à des gens. On met en place ces comportements pour éviter les situations difficiles, inconfortables, où l'on ressent des émotions plus négatives, qui nous rendent anxieux, stressé. Il est donc vraiment nécessaire d'identifier et de connaître les évitements que nous mettons en place pour tenter de les modifier. C'est une étape clef.

Parfois on évite car on ne se sent pas capable de le faire et qu'on manque de contrôle. // confiance en soi. Attention acceptation = augmenter la tolérance à l'inconfort et non diminuer le ressenti au temps.

Nous faisons **tous** des évitements dans nos vies quotidiennes. Par exemple pour éviter le sentiment de culpabilité que je ressens quand je n'étudie pas je décide de consacrer la moindre minute de mon temps à étudier pour ne pas me sentir coupable.

Les faire se questionner sur : est-ce mieux d'avoir une activité récompense avant de bosser pour se donner l'énergie ou après pour se renforcer ? En tous cas, il faut qu'elle essaie de voir ce que ça fait de ne pas étudier. Si on ne change rien, rien ne va changer.

Pour pouvoir modifier ces comportements, la première étape consiste à les identifier.

Identifier un évitement

Exercice 1b

« Pensez à une situation récente où vous aviez l'intention d'améliorer votre humeur, mais où vous avez fini par faire exactement le contraire. Par exemple, rester travailler pour essayer de diminuer la peur, l'anxiété de la charge de travail que vous avez pour les cours au lieu de vous faire un petit plaisir.

Écrivez l'activité que vous avez essayé d'accomplir :

.....
.....
.....

Écrivez toutes les choses qui ont semblé interférer avec l'accomplissement de cette activité :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Relisez cette liste. Faites un crochet à côté des activités qui vous ont peut-être servi d'échappatoire.

Par exemple, aller au cours le vendredi matin est une activité que vous avez essayé d'accomplir. Une des choses qui a interféré avec l'accomplissement de l'activité peut être : une panne d'essence, un problème de réveil, une fatigue intense empêchant de se lever, un coup de téléphone, un embouteillage, une proposition d'activité pour la journée,...

Les évitements se mettent en place car il suffit d'une seule mauvaise expérience pour nous rendre méfiants. Par exemple, nous pouvons sentir un soulagement temporaire quand nous restons au lit avant d'aller au cours, avant d'aller étudier. Donc nous apprenons qu'un soulagement temporaire est possible en restant dans notre lit, ce qui a pour conséquence de retarder la confrontation avec ce que nous allons devoir faire durant la journée. De façon plus générale nous apprenons à réagir aux situations difficiles en s'engageant dans des activités (eg étude). Par exemple, des difficultés dans les relations sociales peuvent être évitées en consommant de l'alcool, des drogues. Plus on évite plus on a tendance à s'angoisser par rapport à cette évitement.

Parfois, il est pertinent et bon de faire des évitements. Par exemple, si on est vraiment fatigué, on reste au lit pour se reposer. Ou on évite de passer dans une rue mal fréquentée et sombre le soir. Mais parfois, et même souvent, les évitements nous empêche de faire les démarches nécessaires pour améliorer notre humeur ou pour résoudre des problèmes de la vie.

L'idée est de passer des traps aux tracs- Fiche 1c

<u>TRAP</u>	<u>TRAC</u>
<p>T : Trigger = Déclencheur Une situation qui marque une personne</p> <p>R : Response = Réponse Une réponse souvent émotionnelle</p> <p>AP : Avoidance Pattern = Evitement Comportements qui permettent de faire temporairement disparaître une pensée, une émotion,...</p>	<p>T : Trigger = Déclencheur</p> <p>R : Response = Réponse</p> <p>AC : Alternative coping = réponses alternatives Mettre en place un comportement différent et où on accepte la pensée et/ou l'émotion</p>

Détails du tableau :

T : trigger

Situation qui nous marque interne (cauchemars, douleurs), externe (vol, mauvaise nouvelle), historique (décès), actuels (attentat), interpersonnelle (conjoint mauvaise humeur,...).

R : Réponse, souvent émotive

Réponse souvent émotionnelle.

On essaie souvent de se débarrasser à tout prix des émotions désagréables. Mais on rentre alors dans un cercle vicieux, ça renforce les problèmes. Si quelque chose de triste arrive, c'est normal de ressentir une émotion pendant un moment. Ce serait problématique de tenter de l'éviter. Mais de par leur nature, les émotions sont plutôt fugaces. Si vous vous accordez le droit de les ressentir pleinement elles s'estomperont après quelques temps (minutes, heures, jour ou dans le pire des cas quelques semaines). Mais les émotions douloureuses tendent à persister si vous les refusez et tentez de les supprimer.

Surfer sur la vague de l'émotion peut être forte ou moins forte, mais quoi qu'il en soit elle est là et il faut apprendre à surfer dessus jusqu'à ce qu'elle parte, qu'elle s'apaise.

AP : Avoidance pattern

Évitement dans lequel on est susceptible de s'engager (procrastination, fatigue, ruminations, symptômes de dépression-plaintes par exemple opter pour une attitude négative plutôt que de s'affirmer face aux autres ou alors acquiescer alors qu'on est pas d'accord- se plaindre est souvent un bon signe d'évitement. Si vous vous plaigniez bcp, alors que ça n'améliore pas forcément la situation, alors il faut aller regarder plus loin et voir l'évitement qu'il y a très probablement derrière.)

L'idée est donc de passer de ces TRAP aux TRACS, c'est-à-dire de répondre aux déclencheurs et à la réponse émotionnelle qu'on met en place non plus avec les comportements d'évitements, mais avec d'autres réponses ! Il est donc important d'arriver à identifier nos comportements d'évitements et les éléments qui les déclenchent et de réfléchir à d'autres comportements à mettre en place dans ces situations.

Il faut affronter, s'exposer aux situations qui engendrent de l'anxiété et qu'on a tendance à éviter.

Mettre en place des comportements alternatifs !

Rappel : objectifs réalisables, crescendo !

Exercice 1d

« Quelle activité ai-je tendance à éviter ? Qu'est-ce que je mets en place comme évitement ?
Qu'est-ce que je pourrais envisager de faire pour réaliser cette activité ?

Exemple : Ranger sa chambre, nettoyer son kot, aller au sport, voir des amis, lire un bouquin,...

Décrivez l'activité que vous avez essayé d'accomplir :	Décrivez toutes les choses qui ont semblé interférer avec l'accomplissement de cette activité : Quels sont les évitements mis en place ?	Réponses alternatives	Moments précis où je vais mettre en place ces réponses alternatives (jour de la semaine, lieu, heure, avec qui ?)	Difficultés anticipées (0 à 10)	Qu'est-ce qui pourrait m'aider à bien m'y tenir ?

Les réponses alternatives que vous allez choisir, doivent être des choses de votre environnement qui vont vous obliger à faire l'activité évitée. Par exemple : je note dans mon agenda, je mets un rappel téléphonique, ... »

Tâches : Compléter le tableau lié à l'activité planifiée et continuer à compléter le monitoring des activités en étant attentif aux évitements.

Temps pour des questions/commentaires

© Krings Audrey, et Blairy Sylvie (sylvie.blairy@uliege.be)

Toute demande d'utilisation, de reproduction ou de diffusion doit être adressée à Audrey Krings (audrey.krings@uliege.be)

1. Parler des exercices faits à domicile.

- Questions ?
- Est-ce fait ? oui, non ? Si ce n'est pas fait, négocier avec eux
- Si pas fait : Tenter de voir pourquoi ?
- Qu'est-ce que vous avez observé, remarqué ?
 - Quelle est votre niveau d'activités ? En avez-vous beaucoup ou peu?
 - Quelles sont les activités qui vous procurent de plaisir ?
 - Quelles sont les activités qui ne vous procurent pas du plaisir ?
 - Avez-vous pris conscience de qqch à la suite de cet exercice ?
 - Y a-t-il eu des évitements ?

Psychoéducation : Ruminati

Parfois, on se laisse aller dans nos pensées. On rumine à propos de certaines choses. Des choses qu'on a faites ou non, qu'on aurait pu faire et qu'on n'a pas faites. Cela peut aussi nous concerner, « je suis vraiment bon à rien » ou « pourquoi est-ce que ça m'arrive à moi ? » « j'ai encore tout ça à faire » « je dois penser à faire ça... ». Elles peuvent donc concerner différentes choses, comme des problèmes interpersonnels, des déceptions du passé, des blessures du passé, des difficultés financières, ce que les autres pensent de nous, etc. Les ruminations sont des pensées particulièrement présentes quand on En psychologie, cela désigne l'activité de déterrer et de ressasser les événements négatifs du passé, les pensées et les sentiments douloureux qui y sont associés.

Exercices Valérie

Elles peuvent se présenter sous différentes formes.

- Broyer du noir
- Etre obsédé par certaines choses
- Analyser ou penser à des choses de façon excessive (cours, étude)
- Se creuser la tête à propos d'un problème
- S'énerv

1. La ruminati déteriore l'humeur ! Mais on n'est pas toujours conscient qu'on rumine. Dans une expérience scientifique, on a constitué deux groupes de personnes. Pour l'un des groupes, on a demandé aux participants de ruminer pendant un quart d'heure et à l'autre on ne donnait pas de consignes spécifiques. En mesurant l'humeur avant et après, on a observé une déterioration de celle-ci uniquement dans le groupe à qui on avait demandé de ruminer. (Lyubomirsky & Tkach, 2003).

2. La rumination nous rend moins disposé et moins apte à résoudre des problèmes

Les personnes qui ruminent sont davantage concentrées sur leurs problèmes en se critiquant elles-mêmes. Elles ont un manque de confiance en elle. Par exemple, Michel tombe en panne sur la route. Il pense directement que c'est une panne d'essence et se met tellement en colère contre lui-même qu'il s'assied dans sa voiture et se reproche sa négligence durant dix minutes (j'aurais dû y penser, avec tout ça je vais être en retard, mon patron va m'engueuler,..). Quand sa colère passe, il ouvre le capot de la voiture et inspecte à l'intérieur. Il se rend vite compte qu'un des câbles de la batterie était relâché. Il a donc pu reprendre la route. Sa rumination lui a fait perdre dix minutes.

3. La rumination rend moins attentif à l'environnement

Il est possible qu'il vous soit déjà arrivé d'être tellement absorbé par vos problèmes que vous ne vous soyez pas rendu compte de ce qui se passait autour de vous. Par exemple quand vous conduisez. Mais cela pourrait aussi se produire dans des fêtes ou dans d'autres activités sociales. Par exemple, vous êtes en train d'étudier et vous repensez au film d'hier soir ou à votre sortie entre copines.

Le fait d'être dans ses pensées réduit le contact avec l'extérieur. L'attention ne peut pas être partout à la fois.

4. La rumination peut amener à revivre le passé

Le fait de se concentrer sur soi-même peut aussi amener à revivre le passé. Même si les choses qui sont arrivées dans le passé ne sont plus présentes, vous pouvez, si vous y pensez beaucoup, les ressentir comme si elles étaient là. Donc, si c'est à des événements tristes que vous songez, la tristesse vous envahira très certainement, même si l'intensité est peut être réduite.

5. La rumination peut aussi être une stratégie d'évitement

Le fait de ruminer peut interférer avec la réalisation de certaines activités. Par exemple, je me rends dans une soirée avec des amis pour sortir un peu. Cependant, je suis occupée à ruminer et donc je ne suis pas dans l'interaction avec ce qui se passe autour de moi.

Beaucoup pense que la rumination est utile en fin de compte et qu'elle aide à trouver des solutions. Mais en fait, c'est le contraire. Attention, parfois il est évidemment utile de penser aux causes d'un problème. Mais comme dans tout, cela peut se manifester dans des situations qui ne le nécessitent pas. Il ne faut pas confondre les deux. Quand on pense à un problème dans le but de le résoudre on y pense uniquement le temps nécessaire pour trouver une piste ou une solution pour progresser. Mais quand on rumine, on y repense encore et encore, d'une façon qui ne mène à rien. Malheureusement, cela augmente l'anxiété et détériore l'humeur.

Parfois on peut aussi penser que c'est hors de contrôle. Cependant, penser est un comportement. Nous pouvons donc contrôler ce comportement. Le cerveau et certaines régions particulières contribuent en effet aux pensées, mais cela ne veut pas dire qu'il en est la cause unique.

Attention il y a aussi une différence entre avoir ressenti des émotions et ruminer à propos de ces émotions. Si quelque chose de triste arrive, c'est normal de ressentir une émotion pendant un moment. Ce serait problématique de tenter de l'éviter. Les émotions douloureuses tendent à persister si vous les entretenez par vos ruminations. La plupart des gens veulent abrégier leurs pensées et leurs émotions désagréables, mais le problème est de confondre la rumination avec le vécu émotionnel. Il est donc possible que vous pensiez vivre simplement vos émotions quand, en fait, vous ruminez à leur sujet.

Généralement en psychologie on distingue les ruminations : qui sont tournées vers le passé, et les inquiétudes qui concernent davantage l'avenir (demain je dois me lever tôt, j'ai plein de choses à faire, comment je vais m'habiller,...). Les astuces que nous allons voir pour éviter les ruminations peuvent aussi s'appliquer aux inquiétudes.

Apprendre à identifier la rumination

Ce n'est pas toujours facile! Pour cela, le conseil à donner est d'utiliser la règle des « deux minutes ». Si vous soupçonnez d'être en train de ruminer, continuez ce que vous faites pendant deux minutes et arrêtez-vous et posez-vous les trois questions suivantes :

1. Ai-je fait des progrès dans la résolution de ce problème ?
2. Est-ce que je comprends mieux le problème ou mon émotion ?
3. Est-ce que je suis moins critique envers moi-même ou moins déprimé qu'avant de penser au problème ?

Ce à quoi vous pensez et pourquoi vous pensez. L'idée est de distinguer les deux : le contenu et la fonction de vos pensées. Après tout, parfois, vous êtes dans vos pensées et vous pourriez faire autre chose. Alors, il faut se demander pourquoi vous est en train de penser ? Cela peut paraître un peu compliqué mais l'idée n'est pas forcément d'essayer de modifier vos pensées ou d'essayer de penser plus positivement. Non. L'idée est de comprendre pourquoi vous pensez comme ça dans une telle situation. Est-ce que cela vous aide à vous sentir moins déprimé ? Et ce que vous êtes conscient que vous êtes en train de penser ? Qu'est-ce que vous pourriez faire d'autre ?

Apprendre à stopper la rumination

SAAR = Signal d'action anti-rumination.

Quand vous identifiez que vous êtes est en train de ruminer, il faut tenter de mettre en place un comportement alternatif, une activité différente de celle que vous êtes en train de faire.

Pour s'aider à sortir de sa rumination : activité absorbante est une solution. Exemple : tâche ménagère. Attention il ne faut pas que cela demande trop de concentration, car difficulté d'être abordé.

« Dans quel contexte ai-je tendance à ruminer (ex : dans un amphi, en regardant la tv, devant mes cours) ? Qu'est-ce que je pourrais mettre en place comme comportements alternatifs ? Qu'est-ce que je pourrais envisager de faire pour me sortir de mes pensées ?					
Description du contenu des ruminations (à quoi je pense ?) :	Où et quand ai-je tendance à ruminer ?	Réponses alternatives que je pourrais faire pour me sortir de ces pensées (tâches absorbantes)	Moments précis où je vais mettre en place ces réponses alternatives (jour de la semaine, lieu, heure, avec qui ?)	Difficultés anticipées (0 à 10)	Qu'est-ce qui pourrait m'aider à bien m'y tenir ?

La rumination...

Détérioré l'humeur
Interfère avec la résolution de problèmes
Rend moins attentif à l'environnement
Peut amener à revivre le passé
Peut être un évitement
....

STOP aux ruminations !

Identifier ruminations

+

SAAR

Signal d'action anti-rumination.

Rappel identification des ruminations: Règle des deux minutes

1. Ai-je fait des progrès dans la résolution de ce problème ?
2. Est-ce que je comprends mieux le problème ou mon émotion ?
3. Est-ce que je suis moins critique envers moi-même ou moins déprimé qu'avant de penser au problème ?

Tâches : Compléter le tableau lié à l'activité planifiée et continuer à compléter le monitoring des activités.

Tenter d'identifier les moments de ruminations et d'utiliser le SAAR pour y mettre fin.

Temps pour des questions/commentaires

1. Parler des exercices faits à domicile.

- Questions ?
- Est-ce fait ? oui, non ? Si ce n'est pas fait, négocier avec eux
- Qu'est-ce que vous avez observé, remarqué ?
 - Quelle est votre niveau d'activités ? En avez-vous beaucoup ou peu?
 - Quelles sont les activités qui vous procurent de plaisir ?
 - Quelles sont les activités qui ne vous procurent pas du plaisir ?
 - Avez-vous pris conscience de qqch à la suite de cet exercice ?
 - Y a-t-il eu des évitements ?

2. Identification des valeurs

Une étape importante de ce programme consiste à déterminer les activités que vous voudriez ajouter dans votre vie. Les activités que vous sélectionnez devraient être des activités qui sont agréables et/ou qui sont importantes pour vous. Une façon d'identifier ces activités est de vous demander ce qui est important pour vous dans la vie.

Autrement dit, l'objectif principal de cette séance est d'identifier les principales valeurs que vous avez dans chaque domaine de vie et de les traduire en activités. Les domaines de vie sont les composantes importantes de votre vie ; les valeurs représentent la manière dont vous voulez vivre votre vie dans ces domaines ; et les activités désignent la manière dont vous vous y prenez pour vivre en accord avec vos valeurs. Il est important de connaître vos valeurs et de vous en servir comme guide.





Domaines les plus importants pour moi

1.
2.
3.
4.
5.



Domaine le plus important pour moi

.....



Choix des objectifs liés aux domaines de vies

Attention choisir un domaine de vie et des objectifs qui sont autres que ceux déjà investigués. Il ne faut pas mettre tous ses œufs dans le même panier. Important de s'investir dans différents domaines de vies pour pouvoir mieux gérer ses émotions.

Il faut demander ce qui a été fait dans la semaine par rapport au domaine de vie déjà investigué.

Et choix d'activités en relation avec ces objectifs

Maintenant, il va falloir songer aux **activités** que vous pourriez mettre en place pour agir plus en accord avec vos valeurs. Chaque activité doit être quelque chose que vous pourriez faire pour vivre en accord avec la valeur que vous avez identifiée. Par exemple, si « être un bon étudiant » est important pour vous, énumérez quelques activités que vous estimez être en accord avec le fait d'être un bon étudiant. Parmi les activités possibles, on peut citer le fait de d'étudier un peu tous les jours, aller au cours, participer aux fêtes étudiantes. Lorsque vous sélectionnez des activités, il est important de vous souvenir que l'activité doit comporter deux caractéristiques spécifiques : elle doit être à la fois observable par autrui et mesurable. Dès lors, un objectif général tel que « penser de façon plus positive » n'est pas acceptable.

Par contre, « dîner avec mes parents deux fois par semaine » est un objectif convenable. Cette dernière activité est observable et mesurable dans le sens où vous pourriez l'avoir fait deux fois par semaine. Et donc, si ces deux conditions sont réunies, vous avez identifié une activité acceptable. Il est parfois tentant de choisir des activités très difficiles pour lesquelles les bienfaits sont incertains ou mettent du temps à se concrétiser. Par exemple, réussir mon année est un objectif à plus longue échéance. Pour faire face à ce problème éventuel sans limiter vos ambitions, sélectionnez des activités de niveaux de difficultés différentes, il faut qu'elles soient atteignables.

+ Psychoéducation : l'important est de mettre en place des routines, mais aussi de voir ce qui vous a motivé à faire telle ou telle activité quand vous avez réussi à le faire, et d'en tirer une leçon pour vous-même. C'est un des objectifs principaux du suivi.

Planification de deux activités en fonction des valeurs.

Exercice 2

« Quelles activités ai-je choisies en relation avec mes valeurs ? Choisir deux des trois activités proposées.

Description de l'activité:

.....
.....
.....

Moment précis où je vais la mettre en place (jour de la semaine, heure, lieu, avec qui ?...):

.....
.....
.....

Difficultés anticipées (0 à 10) & Obstacles

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Qu'est-ce qui pourrait m'aider à bien m'y tenir ? Qui pourrais-je prévenir ?

.....
.....
.....
.....

Tâches : Compléter le tableau lié à l'activité planifiée en fonction des valeurs et continuer à compléter le monitoring des activités.

Date/Jour :

Domaine(s) de vie : (1) Relations familiales ; (2) Relations sociales ; (3) Relations amoureuses ; (4) Éducation/Formation ; (5) Emploi ; (6) hobbies/Activités récréatives ; (7) Travail bénévole/Activités politiques (8) Activités physiques et bien-être psychologique ; (9) Spiritualité ; (10) Responsabilités

Heure	Activité(s)	Plaisir ressenti (0 à 10)	Satisfaction (0 à 10)	Maitrise (0 à 10)
5-6h				
6-7h				
7-8h				
8-9h				
9-10h				
10-11h				
11-12h				
12-13h				
13-14h				
14-15h				
15-16h				
16-17h				
17-18h				
18-19h				
19-20h				
20-21h				
21-22h				
22-23h				
23-00h				
00-1h				
1-2h				
2-3h				
3-4h				
4-5h				

Humeur du jour (0 à 10) :

© Krings Audrey, et Blairy Sylvie (sylvie.blairy@uliege.be)

Toute demande d'utilisation, de reproduction ou de diffusion doit être adressée à Audrey Krings (audrey.krings@uliege.be)

1. Parler des exercices faits à domicile.

- Questions ?
- Est-ce fait ? oui, non ? Si ce n'est pas fait, négocier avec eux
- Si pas fait : Tenter de voir pourquoi ?
- Qu'est-ce que vous avez observé, remarqué ?
 - Quelle est votre niveau d'activités ? En avez-vous beaucoup ou peu?
 - Quelles sont les activités qui vous procurent de plaisir ?
 - Quelles sont les activités qui ne vous procurent pas du plaisir ?
 - Avez-vous pris conscience de qqch à la suite de cet exercice ?
 - Y a-t-il eu des évitements ?
 - Quid des ruminations ?
 - // valeurs

2. Psychoéducation sur la dépression et les rechutes

Tour de table :

Qu'est-ce que ce groupe vous a appris sur votre fonctionnement ?

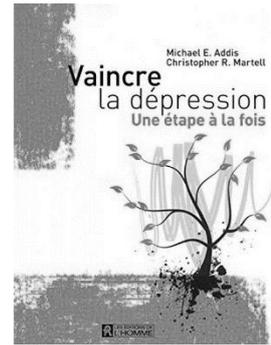
Quels sont les outils qui marchent ?

Quels sont vos activités anti mauvaise humeur ?

La probabilité de ressentir à nouveau des moments où on a le moral dans les chaussettes est fréquente. On ne sait pas trop pourquoi, mais il est possible que les modes de fonctionnement qui se sont établis puissent plus facilement refaire surface lorsqu'on est amené à se sentir de nouveau morose.

Vous n'avez pas à craindre la réapparition de ces sentiments. Cela ne surgit pas de nulle part, même si cela peut parfois en donner l'impression. Du coup, dès que vous vous sentez moins bien, moins énergique, moins actifs ou autres signaux d'alarmes, n'hésitez pas à réutiliser les outils qui ont été appris. Donc, dès que vous sentez que vous êtes susceptible de « rechuter », que vous êtes plus à fleur de peau, il faut tenter de revenir aux bases. Reprendre le monitoring des activités, relire les informations données, planifier des choses simples et plaisantes/importantes, mettre ses œufs dans des paniers différents, ...

Présentation du livre de self-help outils, exercice, plein de bonnes informations.



Maintenant que vous savez un peu mieux comment vous fonctionnez et que vous comprenez mieux ce qui se passe, vous êtes plus à même de modifier ces comportements. « *Notre histoire fait de nous ce que ne nous sommes, mais pas nécessairement ce que nous deviendrons* ».

Il faut oublier la génétique, elle ne détermine pas nos comportements, nos pensées et nos actions. L'incertitude fait partie de la vie. Il est important de vous rappeler que vous avez des choix à faire. Et que c'est surtout vous et votre environnement qui orienterez ces choix. C'est vous qui avez le contrôle.

Il est possible que vous soyez parfois face à des situations où vous êtes en difficulté, mais que vous ne trouvez pas de solution. Parfois, il faut juste accepter qu'on n'ait pas de contrôle sur certaines situations. La souffrance fait partie de la vie au même titre que la joie et le bonheur. Accepter ne veut pas dire se résigner et dire : « *C'est la vie je n'ai pas le choix c'est comme ça* ». La véritable acceptation consiste à arrêter de se battre contre les choses sur lesquelles on n'a pas de contrôle.

Avoir un bon réseau de soutien, réseau social est également un élément très important pour se sentir bien. Si vous êtes seul et que vous prenez distance avec votre réseau, ne tardez pas à refaire surface. Il est important d'être entouré dans les moments difficiles.

Signes de rechute ?

Humeur négative, moins actif, plus fatigué,...

Reprendre les outils de base

- ▣ Relevé des activités
- ▣ Planification d'activités plaisantes et simples
- ▣ Réflexion sur les valeurs
- ▣ Mise en place de comportements alternatifs

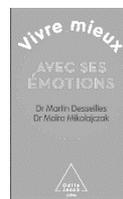
3. Psychoéducation sommeil et alcool

Alcool : 14 unités pour les femmes maximum/semaine et 22 unités pour les hommes. Au-delà = effet neurotoxique.

Le sommeil a un effet sur la régulation des émotions. Le dicton « la nuit porte conseil » vient de là. Le sommeil réduit l'hypersensibilité de la réaction de l'amygdale (glande chargée de réagir aux émotions). Importance de bien dormir.

Présentation du livre « Mieux vivre avec ses émotions »
(M. Mikolajzak)

Présentation du livre « *Vaincre les ennemis du sommeil* »
Charles M.Morin.



La caféine et la nicotine avant de se coucher ont des effets sur la qualité du sommeil même si les gens prétendent le contraire. Il faut en général plus de temps pour s'endormir et le sommeil est plus léger et fragmenté car cela stimule le système nerveux central.

L'alcool a un effet inverse, mais il n'améliore pas pour autant le sommeil. Une dose d'alcool peut faciliter l'endormissement chez une personne tendue. Cela produit aussi un sommeil plus profond au cours de la première partie de la nuit. Par contre, un inconvénient est que le sommeil devient plus perturbé à mesure que l'alcool est métabolisé pendant la seconde partie de la nuit. Les réveils prématurés sans pouvoir se rendormir sont aussi fréquents.

L'abus d'alcool dégrade considérablement la qualité du sommeil.

Importance d'avoir une bonne hygiène de vie ! Nourriture saine, sommeil suffisant, pas trop de conso de substance, ...

© Krings Audrey, et Blairy Sylvie (sylvie.blairy@uliege.be)

Toute demande d'utilisation, de reproduction ou de diffusion doit être adressée à Audrey Krings (audrey.krings@uliege.be)

« Nouvelle gestion de soi » Van Rillar

Conférence grand public sur la rumination mentale.

Oser : thérapie de la confiance en soi, Frédéric Fanget

Laurent Gounelle, l'homme qui voulait être heureux ou « le jour où j'ai appris à vivre »

Moira Mikolajczak, vivre mieux avec ses émotions

Infos utiles s'ils le souhaitent

- La Clinique Psychologique et Logopédique Universitaire de la Faculté de Psychologie, de Logopédie et des Sciences de l'Éducation de l'Université de Liège, située au Sart-Tilman, propose à la population des services cliniques en psychologie et en logopédie. Vous pouvez profiter de l'expérience de plus de 60 Psychologues et Logopèdes, tous de formation universitaire. Secrétariat : 04/366.92.96.
- Le Service Guidance Etude (SGE) est à la disposition des étudiants de l'Université de Liège qui souhaitent réfléchir à : leur méthode de travail (prise de notes, résumés, plans, synthèses...); leur gestion du temps (organisation pendant l'année et pendant la bloque, gestion d'un travail de fin d'études...); leur préparation aux interrogations et aux examens (mémorisation, exigences universitaires, stress, difficultés de concentration, découragement...); leurs craintes et appréhensions face aux nouvelles exigences durant le parcours académique...
 - Ulg dialogue : 7/7, 24h/24, 0800/35.200 de Mai à Septembre
Répondent aux questions relatives aux locaux, cours, examens et écoute
- Site de l'AEMTC pour un thérapeute

Temps pour des questions/commentaires