

Programme d'activation comportementale individuel en 5 séances

Audrey Krings

Sylvie Blairy



Contenu séance AC

Séance 1

Parler des objectifs du suivi

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), les émotions négatives et les pensées)
2. Mieux connaître votre fonctionnement
3. Se fixer des objectifs pour augmenter les activités plaisantes et satisfaisantes
4. Transférer ce qui sera appris en séance dans la vie de tous les jours, améliorer l'hygiène de vie

Pourquoi ce suivi, qu'est-ce qui se regroupe sous la description proposée par le module ?

L'objectif de ce suivi est de vous aider à sortir de vos émotions négatives, des moments où vous avez le moral dans les chaussettes, où vous êtes en déprime. 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 ; 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 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.

Avant d'aborder plus en détail les outils que nous allons utiliser, j'aimerais donc qu'on prenne un moment, ensemble, pour identifier et reconnaître vos signes de déprime et de stress, à vous, aussi bien au niveau des comportements, que de l'humeur et des pensées. Quels sont vos difficultés ?

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

Réflexion sur d'autres symptômes qu'ils auraient tendance à présenter. Quels sont vos difficultés à vous ? Comment votre stress et votre humeur négative se manifestent-ils ? Identification de vos propres symptômes (comportementale, cognitif et affectif).

Qu'est-ce qu'on va faire dans ce suivi ? => psychoéducation activation comportementale

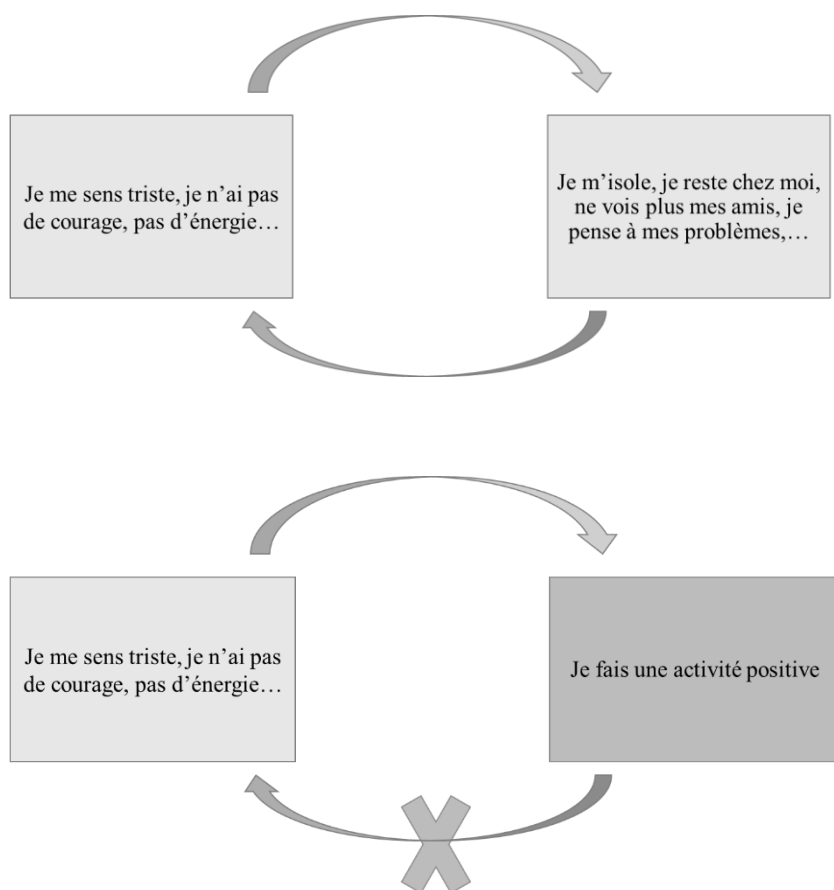
L'approche que nous allons utiliser durant ces séances s'appelle « l'activation comportementale ». Elle repose sur un principe comportemental : l'augmentation de l'engagement dans des activités agréables, dans des « comportements sains », qui engendrent une humeur positive. On va donc cibler ces actions, des comportements, pour travailler sur l'humeur, les pensées et la qualité de vie.

Dans un premier temps, l'idée est donc d'observer avec un regard plus externe les activités que vous menez et à quelle humeur elles sont associées. Cela peut paraître très simple mais de nombreuses études ont clairement mis en évidence les effets positifs de ces outils. On fonctionne souvent de manière automatique, et ce type d'outil permet de prendre conscience de nos comportements.

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 allons les introduire au fur et à mesure.

C'est important parce qu'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 et d'avoir une image de soi moins positive si on pratique régulièrement des activités qui sont importantes pour nous et qui nous procurent un sentiment de plaisir et d'accomplissement.



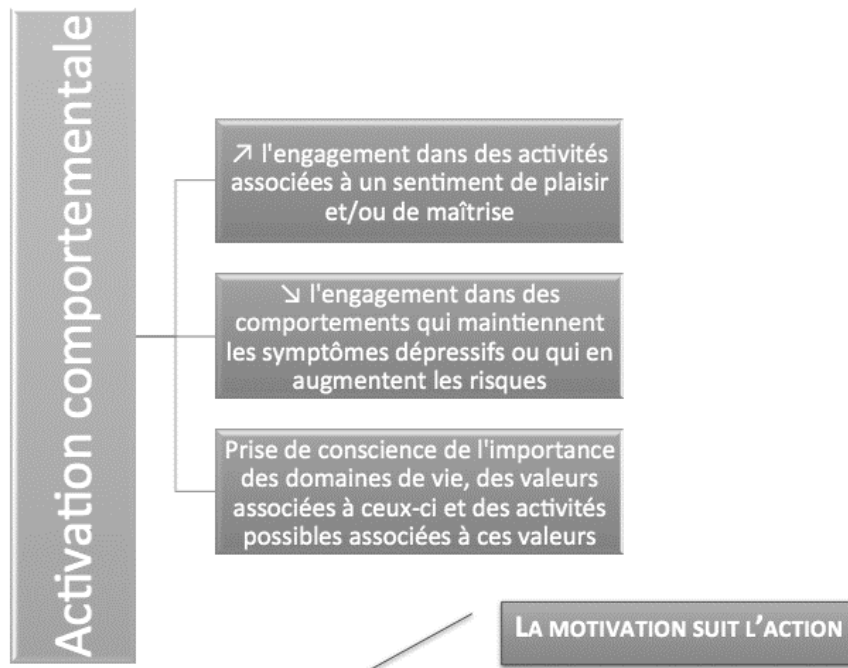
Ce suivi vise donc à changer nos comportements et notre environnement pour améliorer nos pensées, nos sentiments et notre qualité de vie de manière générale. Lorsqu'on a le moral dans les chaussettes, on se sent souvent fatigué et on manque souvent de motivation pour réaliser diverses activités. **On a toujours tendance à se dire dans ces cas-là qu'on fera les choses quand on aura plus d'énergie/envie. En réalité, il a été démontré que c'est faux et que c'est l'inverse qui marche : changer d'abord le comportement de façon à augmenter la motivation et à favoriser les pensées et les émotions positives. « La motivation SUIV L'action ».** Nous tenterons ainsi de couper le cercle vicieux.

- Des activités oui, mais pas n'importe lesquelles

Il faut prendre conscience du fait qu'il est possible de mener une vie très active tout en vous sentant toutefois triste, coupable, irritable,... Vous pouvez en effet vous sentir noyé par une multitude d'activités qui ne sont pas épanouissantes pour vous et qui limitent votre 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 nous n'en ayons plus besoin ou 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. Donc, 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, stressé, 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. Le surmonter nécessite quelques efforts et il est important d'appliquer les stratégies 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 suivi est d'intensifier les comportements associés à une humeur positive et/ou à de la satisfaction (« 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 et les émotions qui y sont associées. Donc, j'aimerais qu'au cours de la semaine à venir vous consigniez toutes vos activités par écrit.

Pour procéder au suivi de vos activités actuelles, je vais vous demander 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 satisfaction*.

Pour chaque dimension du journal d'activités, faire l'exercice soi-même puis demander au patient de faire l'exercice.

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. 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/moi, vous attribuerez alors une note de 9 ou 10. Faire la vaisselle ou étudier pourrait être considéré comme une corvée qui ne vous/me procure aucun plaisir et à laquelle vous attribuez la note de 0. Autre exemple : vous allez au cours, c'est une activité que vous/je jugez/juge plaisante car vous/je voyez/vois vos amis et d'autres gens, c'est sympa mais ce n'est pas vraiment l'éclate. Vous(/J') 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 maîtrise, 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 maîtrise. 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 maîtrise 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, vous ne savez pas trop comment faire et le résultat n'est pas terrible, votre maîtrise 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 problèmes, alors votre maîtrise 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. *On peut aussi changer par satisfaction car peut être plus facile.*

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. 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.

Je ne regarderai pas ce Formulaire en détail mais pourrai simplement le prendre pour dresser un graphique et vous donner un outil supplémentaire dans la prise de conscience de vos comportements et émotions.

Exercice ensemble + implémentation

1. Remplir le monitoring à faire chez soi
2. Quand comptez-vous le faire ? Matin, soir, au fur et à mesure ?

Temps pour des questions/commentaires

Date/Jour :

Heure	Activité(s)	Plaisir (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) :

1. Parler des exercices faits à domicile.

- Questions ?
- Est-ce fait ? Si ce n'est pas fait, négocier avec eux + tenter de voir pourquoi
- Comment ça s'est passé ? Comment allez-vous depuis la semaine dernière ? **Insister sur le fait que ça doit être HEURE PAR HEURE**

Si exercice pas fait résolution de problème:

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. Et en effet, 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 l'une ou l'autre information. Développer votre curiosité par rapport à votre propre fonctionnement vous sera très utile et sera la base de ce suivi. Soyez curieux, soyez un explorateur. Il est possible aussi que vous constatiez que consigner vos activités par écrit devient plus facile avec le temps.

+ Re-proposer des moments propices pour remplir le relevé (comme à la séance 1).

Si exercice pas fait : demander de remplir, en séance, un formulaire pour le jour précédent ou les deux jours précédents. Bien qu'il ne s'agisse que d'un ou de deux jours d'activité, c'est un point de départ. Pour la suite, il sera important de remplir les formulaires chaque jour de la semaine à venir.

- **Qu'est-ce que vous avez observé, remarqué ?**
- **Éléments importants à investiguer avec le patient :**
 - Quel est votre niveau d'activités ? En avez-vous beaucoup ou peu ?
 - Quelles sont les activités qui vous procurent du plaisir ?
Trouver au moins deux activités
 - Quelles sont les activités qui ne vous procurent pas du plaisir ?
Trouver au moins deux activités
 - Avez-vous pris conscience de certaines choses à la suite de cet exercice ?
 - **Cibler l'hygiène de vie :** alimentation, sommeil, ... (est-ce que vous avez pris des repas régulièrement ? est-ce que vous vous êtes réservés un temps de sommeil suffisant ?)
 - **Interroger sur la présence de ruminations ?** Emotions négatives ? A quels moments ?

Comment décririez-vous vos activités ? À quelle fréquence prenez-vous part à des activités agréables et importantes ?

Pour guider les réflexions et les remarques :

Nous allons commencer cette séance par un passage en revue de vos Formulaires de suivi quotidien de la semaine dernière. Soyez attentif aux types d'activités que vous faites et à la question de savoir si elles sont agréables, importantes, 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, 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 importantes ne leur procurent que peu de plaisir.

Comment décririez-vous vos activités ? À quelle fréquence prenez-vous part à des activités agréables et importantes ? Souvent, les personnes constatent qu'elles consacrent très peu de temps à des activités agréables. De plus, elles abandonnent souvent des activités qui sont importantes pour elles. 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.

Ensuite, planification d'une (voire deux) activité que j'aimerais bien faire, qui est soit plaisante soit satisfaisante selon la condition dans laquelle le participant se trouve. Une activité dans la condition 1 et deux dans la conditions 2 et 3.

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 sûr de pouvoir réaliser cette semaine**. Il est important de pouvoir expérimenter du succès, de la réussite, du plaisir, même si cela concerne des petites choses, et 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 car 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. A cette fin, nous allons réaliser un exercice ensemble où vous devrez compléter les niveaux de

difficultés anticipées. Plus tard, vous complèterez ce tableau avec le niveau de difficulté réellement rencontré. La note de 0 représente une difficulté nulle et la note de 10 représente 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.

Réalisation de l'exercice et inscription de cette activité planifiée dans le monitoring de la semaine suivante (en lui donnant un signe distinctif par rapport aux autres activités).



L'activité choisie peut être une activité plus conséquente ou qui paraît plus lointaine, et que l'on peut décomposer en étapes. L'idée sera alors de réussir à entreprendre les premières étapes, les premiers objectifs permettant de continuer ensuite et d'atteindre l'activité voulue.

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 pourrai rencontrer pourraient être : il n'y a plus de hachis au supermarché, je me rends compte que je n'ai plus d'oignon chez moi, on me propose d'aller faire du sport et j'y vais, on m'appelle à ce moment précis et cela dure 1h, ...

Noter ce qui est prévu.

Importance de se réjouir, se projeter dans l'activité et le bien-être associé. Cela contribue à la motivation, aide à passer à l'action le moment venu. Aussi ça permet de vivre des émotions positives avant que l'activité n'ait eu lieu et en plus du plaisir/ de la satisfaction que celle-ci pourra engendrer. Mentionner également l'importance de se remémorer ces activités plaisantes au quotidien.

Exercice 1 : Planification de l'activité

Description de l'activité (avec qui, quoi, où) – définir une durée réaliste (rappel : ne pas viser trop haut – il est important de vivre un succès 😊) :

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

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

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

A quoi je m'engage par rapport à moi-même ? (Par étape si c'est trop gros) :

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

Niveau de difficulté anticipé (score de 0 à 10) :

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

Détaillez les obstacles possibles & les alternatives à ces obstacles

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

© 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)

Commentaire :

Parfois vous pouvez penser que rien ne va fonctionner, que quand vous vous sentez « déprimé » ou stressé, les sentiments prennent le dessus et que rien ne marchera. Ces sentiments, c'est comme un petit diable qui vous parle tout le temps et 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, persuadez-vous que les choses vont marcher, et commencez à planifier ce que vous allez faire. Il est important d'adopter la position d'un chercheur, de se questionner sur vos activités et votre humeur avant et après cette activité et de prendre distance par rapport à votre petit diable. Soyez curieux !

Se centrer sur l'aspect positif des expériences futures. Profiter aussi au moment même de l'activité et après du fait que vous l'avez réalisée et du sentiment que cela vous procure.

Tâches :

Continuer à compléter le monitoring des activités.

Réaliser les activités planifiées

Temps pour des questions/commentaires

1. Parler des exercices faits à domicile.

- Questions ?
- Est-ce fait ? Si ce n'est pas fait, négocier avec eux + tenter de voir pourquoi
- Comment ça s'est passé ? Comment allez-vous depuis la semaine dernière ?

Si exercice pas fait résolution de problème :

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. Et en effet, 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 l'une ou l'autre information. Développer votre curiosité par rapport à votre propre fonctionnement vous sera très utile et sera la base de ce suivi. Soyez curieux, soyez un explorateur. Il est possible aussi que vous constatiez que consigner vos activités par écrit devient plus facile avec le temps.

Au besoin, rappeler que ce qui se dit en séance est confidentiel et ne sortira pas du cadre de ce suivi, et que nous ne sommes pas là pour juger de la valeur morale des activités mises en place par le patient.

Nous allons commencer par passer en revue vos Formulaires de suivi quotidien de la semaine dernière. Soyez attentif aux types d'activités que vous faites et à la question de savoir si elles sont agréables et/ou importantes et/ou satisfaisantes (ou rien de tout ça).

Qu'est-ce que vous avez observé, remarqué

Eléments pour guider si besoin :

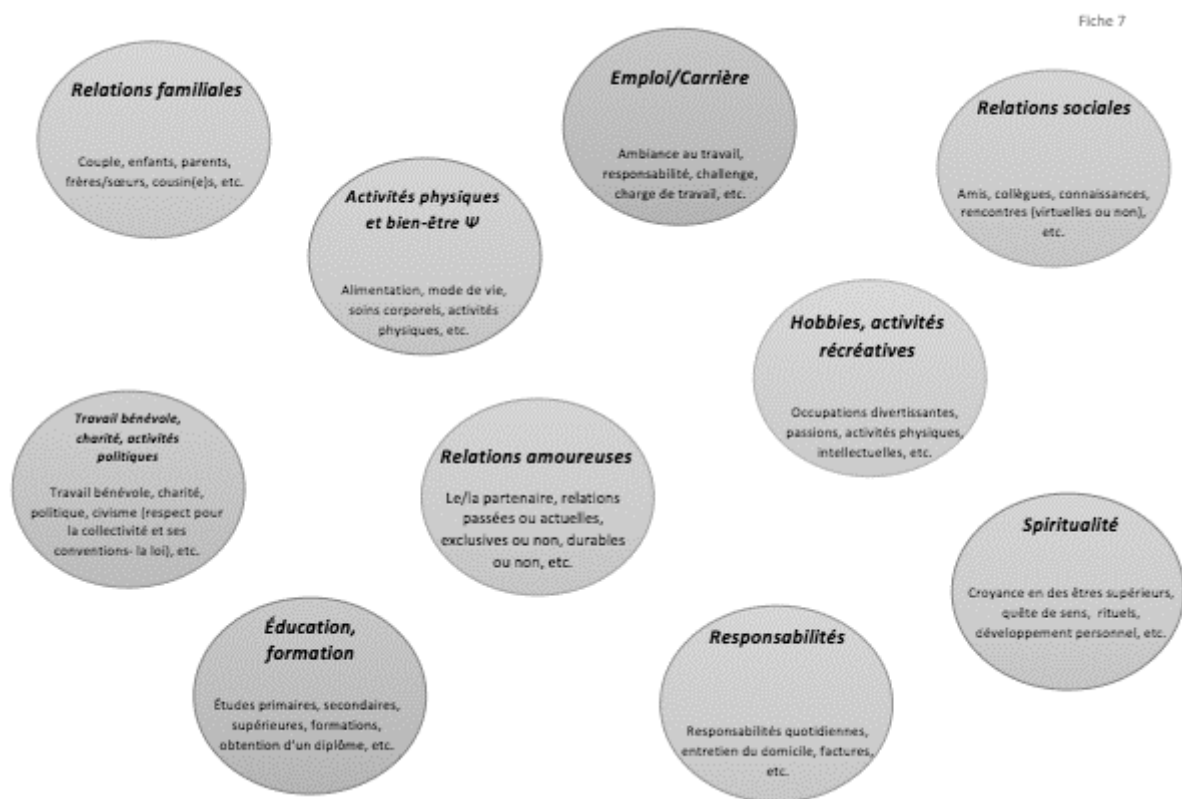
- Quel est votre niveau d'activités ? En avez-vous beaucoup ou peu ?
- Quelles sont les activités qui vous procurent du plaisir ?
Trouver au moins deux activités
- Quelles sont les activités qui ne vous procurent pas de plaisir ?
Trouver au moins deux activités
- Avez-vous pris conscience de certaines choses à la suite de cet exercice ?
- **Cibler l'hygiène de vie** : alimentation, sommeil, ... (est-ce que vous avez pris des repas régulièrement ? est-ce que vous vous êtes réservés un temps de sommeil suffisant ?) + **psychoéducation si problème à ce niveau-là.**
- Ruminations ?

Réflexion sur les domaines de vie valeurs suite à la réflexion sur les activités et le fonctionnement du patient. Vu les activités qui sont importantes pour vous, quels domaines de vie vous semblent les plus importants ? Quelles valeurs voudriez-vous appliquer dans ces domaines de vie ?

Avoir des objectifs de vie, des bannières qui nous pousse à avancer est important pour la santé mentale. C'est comme un médicament. Il faut pour cela y réfléchir et formuler des objectifs d'approche.

Il est important de ne pas trop investir un seul domaine de vie. Il est bon pour préserver sa santé mentale de mettre ses œufs dans des paniers différents. Car si un domaine de vie est trop investi et qu'il s'écroule, tout s'écroule.

Qu'est-ce qui est important pour moi dans ma vie actuelle ?



Ensuite, concrétisation de l'objectif. Si l'objectif est d'être heureux, qu'est-ce qui pourrait vous rendre heureux ? Quelles sont les activités qui vous rendent heureux ? Que pourrait-on mettre en place pour arriver à cet objectif ?

Partie d'un objectif global et hiérarchiser les choses pour arriver à un objectif smart plus concret.

→ Voudriez-vous supprimer/ajouter/maintenir des activités ? + Qu'est-ce qui vous a empêché de faire telle ou telle activité jusqu'alors ?

+ 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.

Rappeler le lien entre humeur et activité. 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 différentes émotions négatives.

Planification d'une activité corvée en lien avec domaine de vie dans la condition 1 et de deux activités dans la condition 2 et 3

Préparation de la séance suivante – implémentation

- Adaptation des moments pour remplir le Formulaire de suivi quotidien ? (si pas tout à fait OK jusqu'à présent)
- **Tâches planifiées**

Parler des exercices faits à domicile.

- Questions ? Est-ce fait ? Si ce n'est pas fait, négocier avec eux + tenter de voir pourquoi
- Comment ça s'est passé ? Comment allez-vous depuis la semaine dernière ? **Quelle a été votre humeur générale ?**
- Quel est votre niveau d'activités ? En avez-vous beaucoup ou peu ?
- Quelles sont les activités qui vous procurent du plaisir ?
Trouver au moins deux activités
- Quelles sont les activités qui ne vous procurent pas de plaisir ?
Trouver au moins deux activités
- Avez-vous pris conscience de certaines choses à la suite de cet exercice ?
- **Cibler l'hygiène de vie** : alimentation, sommeil, ... (est-ce que vous avez pris des repas régulièrement ? est-ce que vous vous êtes réservés un temps de sommeil suffisant ?) + **psychoéducation si problème à ce niveau-là.**
- // **Valeurs ? / Domaines de vies / Objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui vous a empêché de/motivé à faire certaines activités ?**

Présentation de l'importance d'établir des objectifs et l'outil smart

L'engagement dans des activités dirigées vers un but constitue une source de renforcement positif. Comme nous l'avons vu précédemment, la dépression n'est pas liée uniquement à une diminution de la capacité à faire l'expérience de plaisir, elle est également liée à une sensibilité réduite à l'obtention de récompenses. Les théories en psychologie soutiennent l'idée qu'un événement acquiert une signification émotionnelle parce qu'il entretient un rapport avec des buts poursuivis. Les personnes évaluent les activités dans lesquelles elles sont engagées comme un moyen ou non d'atteindre un but qu'elles se sont fixé ou simplement de s'en approcher. Des affects positifs seront vécus si l'activité permet de se rapprocher du but. Par exemple, un étudiant peut avoir pour objectif d'obtenir son diplôme de master. À chaque fois qu'il aura crédité un cours, il ressentira des affects positifs. Une large variété d'affects positifs pourra être ressentie le jour de la remise du diplôme comme de la **joie, de la satisfaction, des sentiments d'efficacité personnelle, de fierté, et d'accomplissement.**

Les personnes n'ont pas toujours pleinement conscience des buts qu'elles poursuivent au moment où elles sont engagées dans l'activité. Par exemple, en famille, je peux avoir l'impression de préparer les repas par habitude alors que j'avais décidé d'endosser ce rôle parce que j'estime avoir quelques talents culinaires, et que je souhaite que ma famille ait une nourriture saine et équilibrée.

Lorsque l'activité dans laquelle vous êtes engagé(e) rencontre un but/objectif que vous vous êtes fixé, l'atteinte du but va procurer des affects positifs. Vous pourrez ressentir un sentiment de soulagement, ou de satisfaction voire de bien-être. Au plus vous vous rapprocherez du but fixé, au plus vous êtes susceptible de ressentir des affects positifs.

Il est donc important d'apprendre à se fixer des buts, mais pas n'importe lesquels ! Si nous nous fixons des buts inatteignables ou trop complexes dans un premier temps, l'effet sera inverse de

celui recherché : nous pouvons nous sentir frustrés, incompetents, ressentir des émotions négatives et cela risque de nous conforter à l'idée qu'il est mieux de ne rien faire car de toute façon nous n'y arriverons pas. C'est pour cela que nous allons apprendre lors de cette séance à se fixer des buts SMART, ce qui signifie intelligent en anglais.

Qu'est-ce qu'un objectif « SMART » ?

L'objectif devra rencontrer les caractéristiques suivantes :

Spécifique: lors de la création d'un objectif, il faut réfléchir à préciser exactement ce que vous voulez atteindre. Quand et comment vous allez atteindre votre objectif. Par exemple, à la place de se fixer l'objectif général, « je veux me sentir mieux », vous pouvez préciser « je veux être capable de préparer les repas pour la famille » ou « je veux être capable de lire le journal »

Mesurable: Vous devez pouvoir constater que vous avez atteint votre objectif. Pour cela, il faut que vous soyez capable de le mesurer facilement. Se fixer comme objectif « je veux lire le journal » n'est pas aussi mesurable que se fixer comme objectif: « Je veux lire le journal durant 20 minutes par jour ».

Atteignable: Votre objectif est-il possible? Si vous souffrez d'un manque d'énergie et/ou de motivation et que vous voulez nettoyer l'entièreté de votre appartement, vous risquez d'être découragé. Il est donc préférable de choisir un objectif plus petit comme par exemple nettoyer la salle de bain et passer l'aspirateur dans la chambre.

Réaliste: Votre objectif est-il réaliste? Par exemple, si vous rencontrez de sévères problèmes relationnels dans votre couple, il n'est probablement pas réaliste de se fixer comme objectif une amélioration significative de la qualité de cette relation après une discussion sur un sujet qui fâche. Se fixer comme objectif une « avoir une discussion sans s'énerver » est plus réaliste.

Temporellement défini : Avoir une fin dans le temps afin d'éviter son report. **Fixer une deadline à un projet est essentiel** pour l'utilité de celui-ci ! La plupart des objectifs se doivent d'être atteints dans un certain laps de temps pour qualifier le projet de réussi. En désignant une date limite, vous générez un engagement fort permettant d'atteindre plus facilement vos objectifs. Vous maximiserez le travail et développerez un effort soutenu pour réaliser efficacement vos tâches.

Réflexion individuelle sur un but correspondant à ces caractéristiques : partage au sein du groupe ? Tâche pour la séance suivante de réaliser ce but ? Exercice d'imagerie par rapport à l'objectif SMART ?

Planification d'une activité, que je sais que je dois faire mais que je repousse car elle n'est pas agréable. Planification d'une activité corvée en lien avec domaine de vie dans la condition 1 et de deux activités dans la condition 2 et 3



Après avoir planifié la réalisation d'une activité plaisante, nous allons désormais passer à la prescription de la réalisation d'une activité jugée comme 'corvée' qu'on sait qu'on doit faire mais qu'on repousse car elle n'est pas agréable, mais malgré tout une fois réalisée, son accomplissement va engendrer de la satisfaction. Encore une fois l'idée ici 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 qui ne soit pas trop difficile 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 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.

Tâches à réaliser : faire la/les activités prévues en complétant le tableau et continuer à compléter le monitoring des activités

Parler des exercices faits à domicile de manière plus brève.

- Questions ? Est-ce fait ? Si ce n'est pas fait, négocier avec eux + tenter de voir pourquoi
- Comment ça s'est passé ? Comment allez-vous depuis la semaine dernière ? **Quelle a été votre humeur générale ?**
- Quel est votre niveau d'activités ? En avez-vous beaucoup ou peu ?
- Quelles sont les activités qui vous procurent du plaisir ?
Trouver au moins deux activités
- Quelles sont les activités qui ne vous procurent pas de plaisir ?
Trouver au moins deux activités
- Avez-vous pris conscience de certaines choses à la suite de cet exercice ?
- **Cibler l'hygiène de vie** : alimentation, sommeil, ... (est-ce que vous avez pris des repas régulièrement ? est-ce que vous vous êtes réservés un temps de sommeil suffisant ?) + **psychoéducation si problème à ce niveau-là.**
- // **Valeurs ? / Domaines de vies / Objectifs ?**
- **Qu'est-ce qui vous a empêché de/motivé à faire certaines activités ?**

Prévention rechute + aide à l'identification des signaux d'alarme (fiche 13 + concrétiser pour chacun)

Ressentir à nouveau des moments où on a le moral dans les chaussettes est fréquent. On ne sait pas trop pourquoi, mais il est possible que les modes de fonctionnement qui se sont établis refassent surface.

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 que vous identifiez d'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 (métaphore sportive)**. Reprendre le monitoring des activités, relire les informations données, planifier des choses simples et plaisantes/importantes, mettre ses œufs dans des paniers différents, ...

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 nous sommes mais pas nécessairement ce que nous deviendrons ».

La génétique ne détermine pas nos comportements, nos pensées et nos actions. L'incertitude et les possibilités de changements et d'ouvertures font partie de la vie. Des choix orientent nos vies, et c'est surtout vous et votre environnement qui orienterez ces choix. C'est vous qui avez le contrôle.

Attention, il est possible que vous soyez parfois face à des situations où vous êtes en difficulté et 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 et à orienter les choses sur lesquelles on a du contrôle et à en profiter.

Avoir un bon réseau de soutien est également un élément très important pour se sentir bien. Si vous êtes seul(e) 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

Présentation des livres de self-help : outils, exercice, plein de bonnes informations.

- *Vaincre la dépression.* Addis & Martell.
- *Oser : Thérapie de la confiance en soi.* Fanget.
- *L'estime de soi : S'aimer pour mieux vivre avec les autres.* André & Lelord.

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. (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.

© 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)

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,...

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 :
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