

Bienvenue à

Entraînement métacognitif pour les troubles de personnalité borderline (B-MCT)

S'il n'y a pas de nouveau participant dans le groupe, vous pouvez sauter les diapositives 1-13 (commencez à la 14)!

Les différentes illustrations ont été utilisées avec l'accord de leurs auteurs respectifs. Pour de plus amples détails (titre, auteur), veuillez consulter la dernière diapositive de cette présentation.

Entraînement Métacognitif (MCT)

???

Entraînement Métacognitif (MCT)

méta →

dérivé du Grec, signifiant “sur”

Entraînement Métacognitif (MCT)

méta →

dérivé du Grec, signifiant “sur”

cognition →

dérivé du Latin, signifiant “pensée”

Entraînement Métacognitif (MCT)

méta →

dérivé du Grec, signifiant “sur”

cognition →

dérivé du Latin, signifiant “pensée”

métacognition →

“pensée sur la pensée”

B-MCT

L'entraînement métacognitif pour TPB (B-MCT) est une approche thérapeutique qui traite avec les pensées et les processus cognitifs.

La formation vise à...

- Transmettre des connaissances à propos de vos propres processus de pensées
- Vous faire prendre conscience des distorsions habituelles de la pensée et à apprendre à les modifier.

Distorsion cognitive: façon défavorable de traiter l'information de l'environnement qui peut conduire à développer ou à maintenir des difficultés mentales (par ex. toujours se blâmer).

Un événement – plusieurs émotions possibles...
Qu'est-ce qui amène différentes réactions?

Sur la route, le conducteur derrière vous, vous éblouit en faisant des appels de phares .

Quelles sont les différentes pensées qui peuvent apparaître en réaction?

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui amène différentes réactions?

Sur la route, le conducteur derrière vous, vous éblouit en faisant des appels de phares .

Pensées possibles

réponse /
pensées?

réponse /
pensées?

réponse /
pensées?

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui amène différentes réactions?

Sur la route, le conducteur derrière vous, vous éblouit en faisant des appels de phares .

Pensées possibles

“Quel imbécile! Il se prend pour qui? Je vais lui donner une bonne leçon! Je vais ralentir!”

“Le monde est plein de gens comme ça. Faire des histoires maintenant ne va pas m'aider!”

“Je suis vraiment trop lente et pas attentive! Peut-être que je devrais arrêter de conduire.”

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui amène différentes réactions?

Sur la route, le conducteur derrière vous, vous éblouit en faisant des appels de phares .

Pensées possibles

“Quel imbécile! Il se prend pour qui? Je vais lui donner une bonne leçon! Je vais ralentir!”

“Le monde est plein de gens comme ça. Faire des histoires maintenant ne va pas m'aider!”

“Je suis vraiment trop lente et pas attentive! Peut-être que je devrais arrêter de conduire.”

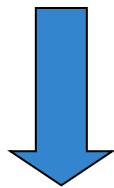
Quelles sont les émotions possibles en lien avec ces pensées?

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui amène différentes réactions?

Sur la route, le conducteur derrière vous, vous éblouit en faisant des appels de phares .

Pensées possibles

“Quel imbécile! Il se prend pour qui? Je vais lui donner une bonne leçon! Je vais ralentir!”



colère

“Le monde est plein de gens comme ça. Faire des histoires maintenant ne va pas m'aider!”

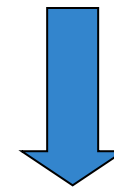


Emotions possibles



sérénité

“Je suis vraiment trop lente et pas attentive! Peut-être que je devrais arrêter de conduire.”



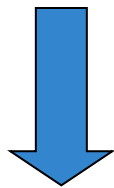
tristesse

Un événement – plusieurs émotions possibles... Qu'est-ce qui amène différentes réactions?

Sur la route, le conducteur derrière vous, vous éblouit en faisant des appels de phares .

Pensées possibles

“Quel imbécile! Il se prend pour qui? Je vais lui donner une bonne leçon! Je vais ralentir!”



colère

“Le monde est plein de gens comme ça. Faire des histoires maintenant ne va pas m'aider!”

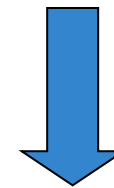


Emotions possibles



sérénité

“Je suis vraiment trop lente et pas attentive! Peut-être que je devrais arrêter de conduire.”



tristesse

Quels sont les comportements qui peuvent apparaître dans chaque situation?

Un événement – plusieurs émotions possibles...

Qu'est-ce qui amène différentes réactions?

Sur la route, le conducteur derrière vous, vous éblouit en faisant des appels de phares .

Pensées possibles

“Quel imbécile! Il se prend pour qui? Je vais lui donner une bonne leçon! Je vais ralentir!”

“Le monde est plein de gens comme ça. Faire des histoires maintenant ne va pas m'aider!”

“Je suis vraiment trop lente et pas attentive! Peut-être que je devrais arrêter de conduire.”



Emotions possibles

colère

sérénité

tristesse

Freiner pour l'effrayer, provoquer un accident

Ne pas perdre son sang froid, continuer à rouler

Se rabattre pour le laisser passer, le laisser vous déstabiliser.

Bienvenue au

Module d'entraînement:

La vie en rose-

Découvrez le positif

Rejeter le positif

Hautzinger, 2003

???

Rejeter le positif

Hautzinger, 2003

- Le refus des expériences positives
- Voir les expériences positives comme des exceptions.





Refus des commentaires positifs

Événement	Rejet du positif Réponse plus aidante
On vous félicite pour votre performance!	??? ???



Refus des commentaires positifs

Événement	Rejet du positif Réponse plus aidante
On vous félicite pour votre performance!	“Cette personne essaie juste de me flatter, c’est malhonnête.” “Seulement lui/elle voit cela de cette manière.” ???



Refus des commentaires positifs

Événement	Rejet du positif Réponse plus aidante
On vous félicite pour votre performance!	“Cette personne essaie juste de me flatter, c’est malhonnête.” “Seulement lui/elle voit cela de cette manière.” “C’est super que quelqu’un reconnaisse mes réussites!”



Refus des commentaires positifs

Événement	Rejet du positif Réponse plus aidante
On vous félicite pour votre performance!	“Cette personne essaie juste de me flatter, c’est malhonnête.” “Seulement lui/elle voit cela de cette manière.” “C’est super que quelqu’un reconnaisse mes réussites!”

S’attribuer du mérite est souvent très difficile, surtout si ça ne correspond pas à vos perceptions.



Quand faites-vous des compliments?

- ... lorsque quelqu'un fait quelque chose de bien
- ... lorsque quelqu'un a vraiment fait un effort – quel que soit le résultat
- ... lorsque vous souhaitez motiver quelqu'un dans de nouvelles actions.
- ... lorsque vous voulez illuminer la journée de quelqu'un.
- ...

Comment puis-je m'améliorer en acceptant les compliments?

- Rappelez-vous: Généralement, les gens veulent être gentils et vous rendre heureux quand ils vous complimentent.
- Si vous minimisez le compliment, c'est comme si vous disiez: "Je n'aime pas ton cadeau – Je ne le veux pas."





Comment puis-je m'améliorer en acceptant les compliments?

Exprimez de la joie pour le compliment reçu

- Même si, actuellement, vous ne pensez pas paraître bien - quelqu'un d'autre semble le penser!



Comment puis-je m'améliorer en acceptant les compliments?

Exprimez de la joie pour le compliment reçu

- Même si, actuellement, vous ne pensez pas paraître bien - quelqu'un d'autre semble le penser!

Ne jamais minimiser un compliment

- Ne réagissez pas en faisant des remarques désobligeantes sur vous-même, ou en faisant un compliment afin de détourner l'attention de sur vous. Au lieu de cela, "garder le compliment".



Comment puis-je m'améliorer en acceptant les compliments?

Exprimez de la joie pour le compliment reçu

- Même si, actuellement, vous ne pensez pas paraître bien - quelqu'un d'autre semble le penser!

Ne jamais minimiser un compliment

- Ne réagissez pas en faisant des remarques désobligeantes sur vous-même, ou en faisant un compliment afin de détourner l'attention de sur vous. Au lieu de cela, "garder le compliment".

Cohérence

- Est-ce que vos paroles correspondent à votre ton, expression faciale et vos gestes?

Clip vidéo: “Validation” (Kurt Kuenne)





Complimenter les autres!

Egayez la journée d'autrui et complimentez-le consciemment.

(par ex.: "C'est super comme vous avez pris soin de ...", "Magnifique, la façon dont vous êtes restez avec cela", "Je vous admire réellement pour...")

→ *Est-ce que cela pourrait améliorer votre humeur?!*



Complimenter les autres!

Egayez la journée d'autrui et complimentez-le consciemment.

(par ex.: "C'est super comme vous avez pris soin de ...", "Magnifique, la façon dont vous êtes restés avec cela", "Je vous admire réellement pour...")

→ *Est-ce que cela pourrait améliorer votre humeur?!*

Que devrions nous garder à l'esprit à ce sujet?

Les compliments sont plus efficaces lorsque...

... vous complimentez la personne tout de suite dans la situation

... ils sont reliés à un événement concret

... ils sont fondés



Complimenter les autres!

Egayez la journée d'autrui et complimentez-le consciemment.

(par ex.: "C'est super comme vous avez pris soin de ...", "Magnifique, la façon dont vous êtes restés avec cela", "Je vous admire réellement pour...")

→ *Est-ce que cela pourrait améliorer votre humeur?!*

Que devrions nous garder à l'esprit à ce sujet?

Les compliments sont plus efficaces lorsque...

... vous complimentez la personne tout de suite dans la situation

... ils sont reliés à un événement concret

... ils sont fondés

Utilisez les compliments de manière plus consciente.

Et: étape suivante, recherchez de bonnes choses (par ex., qualité, réussite, etc.) chez vous.



Complimenter les autres!

Egayez la journée d'autrui et complimentez-le consciemment.

(par ex.: "C'est super comme vous avez pris soin de ...", "Magnifique, la façon dont vous êtes restés avec cela", "Je vous admire réellement pour...")

→ *Est-ce que cela pourrait améliorer votre humeur?!*

Que devrions nous garder à l'esprit à ce sujet?

Les compliments sont plus efficaces lorsque :

... vous complimentez la personne

... ils sont reliés à un événement concret

... ils sont fondés

**L'autosatisfaction
aide!**

Utilisez les compliments de manière plus consciente.

Et: étape suivante, recherchez de bonnes choses (par ex., qualité, réussite, etc.) chez vous.



Accepter les commentaires négatifs

???



Accepter les commentaires négatifs

Événement	Acceptation non-critique du négatif Réponse plus aidante
On vous critique!	???
	???



Accepter les commentaires négatifs

Événement	Acceptation non-critique du négatif Réponse plus aidante
On vous critique!	“Je suis bête, nul, Je suis sans valeur...” ???



Accepter les commentaires négatifs

Événement	Acceptation non-critique du négatif Réponse plus aidante
On vous critique!	“Je suis bête, nul, Je suis sans valeur...” “Cette personne peut avoir passé une mauvaise journée.”; “Est-ce que je peux trouver quelque chose de positif dans cette critique?”

Comment puis-je m'améliorer en utilisant les commentaires négatifs?



Comment puis-je m'améliorer en utilisant les commentaires négatifs?

- Avoir une vision plus équilibrée de la critique Peut-être que certains aspects sont vrais, et que je les connais déjà. Y a-t-il autre chose à apprendre?



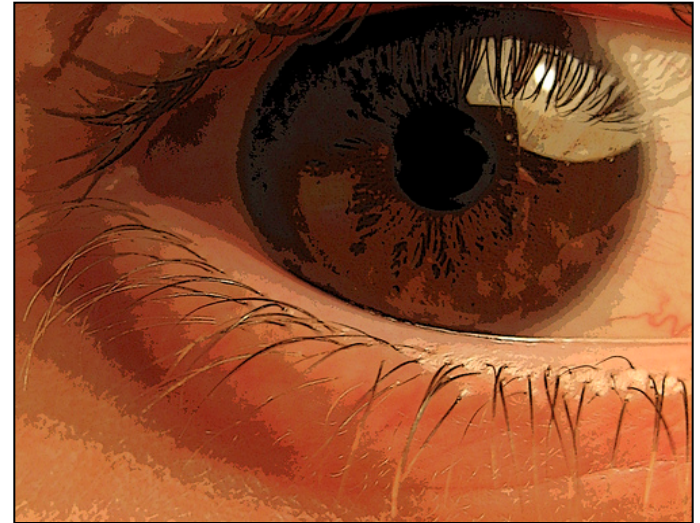
Comment puis-je m'améliorer en utilisant les commentaires négatifs?

- Avoir une vision plus équilibrée de la critique Peut-être que certains aspects sont vrais, et que je les connais déjà. Y a-t-il autre chose à apprendre?
- Pas de sur-généralisation
On parle ici d'un comportement en particulier que j'ai montré – pas de l'entier de ma personne.



Comment puis-je m'améliorer en utilisant les commentaires négatifs?

- **Avoir une vision plus équilibrée de la critique** Peut-être que certains aspects sont vrais, et que je les connais déjà. Y a-t-il autre chose à apprendre?
- **Pas de sur-généralisation**
On parle ici d'un comportement en particulier que j'ai montré – pas de l'entier de ma personne.
- **Regarder vers l'avenir**
Si le même genre de situation se reproduit – comment voudrais-je la gérer?



Pourquoi faisons-nous cela ?

Beaucoup de personnes avec un TPB [mais pas toutes!] ont tendance à centrer leur attention sur les informations négatives.

→ Cela peut considérablement aggraver l'humeur et le bien-être.

Soyez conscient de vos points forts



- Plutôt que de vous centrer sur vos faiblesses, mettez vos points forts en valeur.
- Chaque être humain possède des atouts dont il peut être fier, que tout le monde ne partage pas... Tout le monde n'a pas besoin d'avoir un record du monde ou de faire des inventions célèbres!

Soyez conscient de vos points forts



I. Pensez à vos points forts:

Quelles sont mes aptitudes? Quels sont les compliments reçus dans le passé?

par ex., “Je suis techniquement talentueux...”

Soyez conscient de vos points forts



1. Pensez à vos points forts:

Quelles sont mes aptitudes? Quels sont les compliments reçus dans le passé?

par ex., “Je suis techniquement talentueux...”

2. Imaginez des situations spécifiques.

Quand et où? Ce que j’ai fait et qui m’a donné un retour?

par ex., “la semaine dernière j’ai aidé une amie à décorer son appartement. J’ai été d’une grande aide pour elle...”

Soyez conscient de vos points forts



1. Pensez à vos points forts:

Quelles sont mes aptitudes? Quels sont les compliments reçus dans le passé?

par ex., “Je suis techniquement talentueux...”

2. Imaginez des situations spécifiques.

Quand et où? Ce que j’ai fait et qui m’a donné un retour?

par ex., “la semaine dernière j’ai aidé une amie à décorer son appartement. J’ai été d’une grande aide pour elle...”

3. Notez-le!

Lire régulièrement et approfondir. En cas de crise, revenir à ces souvenirs (par ex., quand vous pensez être sans valeur).

Notez ce qui s’est bien passé, ou un compliment que vous avez reçu...

Soyez conscient de vos points forts



Alternative:

- Qu'est-ce que dirait autrui de vos points forts?
- Demandez à de bons amis quels sont vos points positifs (de préférence demandez-leur de les écrire).

Maintenant passons à quelque chose de différent!



“Dissonance cognitive”

According to Festinger

- = un état émotionnel d'inconfort qui résulte de la survenue de nombreuses pensées contradictoires, croyances, désirs ou intentions dans le même temps.



“Dissonance cognitive”

According to Festinger

= un état émotionnel d'inconfort qui résulte de la survenue de nombreuses pensées contradictoires, croyances, désirs ou intentions dans le même temps.

→ une sorte de “malaise diffus” se développe

(Latin: dis = “différent, séparé” et sonare = “sonner”)



Exemple

A: Je fais beaucoup de sport.

B: J'aime beaucoup le sport.

→ A et B correspondent (= consonant).

A: Je fume beaucoup.

B: Fumer est mauvais pour la santé.

→ A et B ne correspondent pas (= dissonant).

“Dissonance cognitive”

Se produit aussi lorsque...

- Vous avez pris une décision, même si les autres possibilités étaient, elles aussi, tentantes (par ex., au restaurant, lors des achats)
- Vous avez pris une décision qui s'avère être une erreur
- Vous avez travaillé très dur, puis découvrez que votre objectif n'est pas à la hauteur de vos exigences.

“Dissonance cognitive”

Parce que la dissonance cognitive est vécue comme désagréable, vous essayez de concilier les informations contradictoires:

- Soit vous changez la conviction pour la faire correspondre au comportement (“Fumer n’est pas si mal”) ou
- Vous changez le comportement pour le faire correspondre à la conviction (par ex., en cessant de fumer)



La “conciliation” mentale réduit les tensions et augmente la satisfaction

Pensées contradictoires – Exemple 1

Situation: commencer un nouvel emploi

Pensées	Emotions	Comportement	Effets à long terme
<p>“Ils me regardent bizarrement, ils n’ont pas l’air de m’apprécier.”</p> <p>Et en même temps:</p> <p>“Je suis dépendant de leur soutien, j’ai besoin qu’ils m’apprécient.”</p>	???	???	???

Pensées contradictoires – Exemple 1

Situation: commencer un nouvel emploi

Pensées	Emotions	Comportement	Effets à long terme
<p>“Ils me regardent bizarrement, ils n’ont pas l’air de m’apprécier.”</p> <p>Et en même temps:</p> <p>“Je suis dépendant de leur soutien, j’ai besoin qu’ils m’apprécient.”</p>	<p>Incertitude, tristesse, colère, méfiance</p>	<p>???</p>	<p>???</p>

Pensées contradictoires – Exemple 1

Situation: commencer un nouvel emploi

Pensées	Emotions	Comportement	Effets à long terme
<p>“Ils me regardent bizarrement, ils n’ont pas l’air de m’apprécier.”</p> <p>Et en même temps:</p> <p>“Je suis dépendant de leur soutien, j’ai besoin qu’ils m’apprécient.”</p>	<p>Incertitude, tristesse, colère, méfiance</p>	<p>Vous hésitez entre l’approche et l’isolement</p>	<p>???</p>

Pensées contradictoires – Exemple 1

Situation: commencer un nouvel emploi

Pensées	Emotions	Comportement	Effets à long terme
<p>“Ils me regardent bizarrement, ils n’ont pas l’air de m’apprécier.”</p> <p>Et en même temps:</p> <p>“Je suis dépendant de leur soutien, j’ai besoin qu’ils m’apprécient.”</p>	<p>Incertitude, tristesse, colère, méfiance</p>	<p>Vous hésitez entre l’approche et l’isolement</p>	<p>Vous essayez toujours de vous présenter sous un jour agréable et, par conséquent, vous êtes constamment stressé et/ou avez des difficultés à créer des relations.</p>

Résoudre les conflits – Que faire?

- Questionnez vos pensées contradictoires afin de voir si elles sont réalistes!
(par ex., “Est-ce que personne ne m’apprécie?”)

Résoudre les conflits – Que faire?

- Questionnez vos pensées contradictoires afin de voir si elles sont réalistes!
(par ex., “Est-ce que personne ne m’apprécie?”)
- Ajouter des pensées positives!
Exemples: ???

Résoudre les conflits – Que faire?

- Questionnez vos pensées contradictoires afin de voir si elles sont réalistes!
(par ex., “Est-ce que personne ne m’apprécie?”)
- Ajouter des pensées positives!
Exemples: “Il se peut que je ne connaisse personne ici, maintenant, mais ça va changer. Il doit y avoir quelqu’un avec qui je peux m’entendre. Ça s’est toujours passé comme cela dans le passé.

Résoudre les conflits – Que faire?

- Questionnez vos pensées contradictoires afin de voir si elles sont réalistes!
(par ex., “Est-ce que personne ne m’apprécie?”)
- Ajouter des pensées positives!
Exemples: “Il se peut que je ne connaisse personne ici, maintenant, mais ça va changer. Il doit y avoir quelqu’un avec qui je peux m’entendre. Ça s’est toujours passé comme cela dans le passé.
- Consciemment, découvrez quelque chose de positif au sujet de la situation!
Exemples: ???

Résoudre les conflits – Que faire?

- Questionnez vos pensées contradictoires afin de voir si elles sont réalistes!
(par ex., “Est-ce que personne ne m’apprécie?”)
 - Ajouter des pensées positives!
Exemples: “Il se peut que je ne connaisse personne ici, maintenant, mais ça va changer. Il doit y avoir quelqu’un avec qui je peux m’entendre. Ça s’est toujours passé comme cela dans le passé.
 - Consciemment, découvrez quelque chose de positif au sujet de la situation!
Exemples: “Cette situation est passionnante et nouvelle, j’ai l’opportunité de rencontrer de nouvelles personnes. Je peux apprendre à devenir plus confiant.”
- La puissance du conflit diminue et donc l’état émotionnel d’inconfort aussi.

Pensées contradictoires – Exemple 2

Situation: Vous ne parvenez pas à résoudre un problème d'ordinateur.

Pensées	Emotions	Comportement	Effets à long terme
<p>“Je suis doué avec les ordinateurs.”</p> <p>vs.</p> <p>“Je ne peux pas résoudre ce problème d'ordinateur.”</p>	???	???	???

Pensées contradictoires – Exemple 2

Situation: Vous ne parvenez pas à résoudre un problème d'ordinateur.

Pensées	Emotions	Comportement	Effets à long terme
<p>“Je suis doué avec les ordinateurs.”</p> <p>vs.</p> <p>“Je ne peux pas résoudre ce problème d'ordinateur.”</p>	<p>Colère ou frustration</p>	<p>???</p>	<p>???</p>

Pensées contradictoires – Exemple 2

Situation: Vous ne parvenez pas à résoudre un problème d'ordinateur.

Pensées	Emotions	Comportement	Effets à long terme
<p>“Je suis doué avec les ordinateurs.”</p> <p>vs.</p> <p>“Je ne peux pas résoudre ce problème d'ordinateur.”</p>	<p>Colère ou frustration</p>	<p>Par ex., crier après quelqu'un ou renoncer immédiatement à essayer de résoudre le problème</p>	<p>???</p>

Pensées contradictoires – Exemple 2

Situation: Vous ne parvenez pas à résoudre un problème d'ordinateur.

Pensées	Emotions	Comportement	Effets à long terme
<p>“Je suis doué avec les ordinateurs.”</p> <p>vs.</p> <p>“Je ne peux pas résoudre ce problème d'ordinateur.”</p>	<p>Colère ou frustration</p>	<p>Par ex., crier après quelqu'un ou renoncer immédiatement à essayer de résoudre le problème</p>	<p>La perception de soi est entièrement conditionnée par l'événement en cours (“Je suis un véritable raté parce que je ne suis pas capable de résoudre le problème maintenant.”)</p> <p>→ Pas de perception de soi stable, parce que vous continuez à vous regarder différemment selon les situations.</p>

Résoudre les conflits!

- Ajouter des pensées positives et rappelez-vous d'événements antérieurs qui se sont bien passés!
Exemple: ???

Résoudre les conflits!

- Ajouter des pensées positives et rappelez-vous d'événements antérieurs qui se sont bien passés!

Exemple: "Cela n'a pas fonctionné cette fois, et alors?"; "J'ai résolu des problèmes très difficiles par le passé, comme la fois où j'ai sauvé le disque dur de ma sœur."

Résoudre les conflits!

- Ajouter des pensées positives et rappelez-vous d'événements antérieurs qui se sont bien passés!

Exemple: "Cela n'a pas fonctionné cette fois, et alors?"; "J'ai résolu des problèmes très difficiles par le passé, comme la fois où j'ai sauvé le disque dur de ma sœur."

- Découvrez quelque chose de positif et qui donne du sens à la situation!

Exemple: ???

Résoudre les conflits!

- Ajouter des pensées positives et rappelez-vous d'événements antérieurs qui se sont bien passés!

Exemple: "Cela n'a pas fonctionné cette fois, et alors?"; "J'ai résolu des problèmes très difficiles par le passé, comme la fois où j'ai sauvé le disque dur de ma sœur."

- Découvrez quelque chose de positif et qui donne du sens à la situation!

Exemple: "Je vais demander de l'aide à un ami qui est très compétent dans ce domaine. En le faisant, je vais apprendre quelque chose de nouveau et je serais capable de résoudre le problème la prochaine fois (les capacités individuelles se développent)."

Résoudre les conflits!

- Ajouter des pensées positives et rappelez-vous d'événements antérieurs qui se sont bien passés!

Exemple: "Cela n'a pas fonctionné cette fois, et alors?"; "J'ai résolu des problèmes très difficiles par le passé, comme la fois où j'ai sauvé le disque dur de ma sœur."

- Découvrez quelque chose de positif et qui donne du sens à la situation!

Exemple: "Je vais demander de l'aide à un ami qui est très compétent dans ce domaine. En le faisant, je vais apprendre quelque chose de nouveau et je serais capable de résoudre le problème la prochaine fois (les capacités individuelles se développent)."

Attention! Il ne s'agit pas de voir tout en rose dans la situation- restez réaliste: Tout n'est pas toujours "mauvais", même si cela peut en avoir l'aspect au premier abord! (pensée en noir et blanc)

Découvrir le positif! Exercice

Votre événement: Une présentation est déplacée à une date antérieur.

Pensée: ???

Découvrir le positif! Exercice

Votre événement: Une présentation est déplacée à une date antérieur.

Pensée: “Comment est-ce que ça va aller? Je suis déjà surchargé en ce moment.”

Découvrir le positif! Exercice

Votre événement: Une présentation est déplacée à une date antérieure.

Pensée: “Comment est-ce que ça va aller? Je suis déjà surchargé en ce moment.”

Les aspects positifs: ???

Découvrir le positif! Exercice

Votre événement: Une présentation est déplacée à une date antérieure.

Pensée: “Comment est-ce que ça va aller? Je suis déjà surchargé en ce moment.”

Les aspects positifs: “Je suis forcé de me dépêcher pour cette présentation et cela change mes plans maintenant, mais le côté positif c’est que je l’aurais faite plus tôt, et que j’aurais à nouveau du temps pour autre chose la semaine prochaine.”

Découvrir le positif!

Exemples personnels:

???



Conclusion!

- Cherchez consciemment des aspects positifs.

Que pouvez-vous ressortir d'une situation difficile?

- Les crises signifient également une possibilité de grandir et de changement.
- Restez réaliste, pour découvrir le positif il ne s'agit pas de faire semblant.
- Trouvez les nuances de gris plutôt que de penser seulement en "noir et blanc"!



Une fois TPB – pas toujours TPB!

- De nouvelles études à long terme montrent que, avec le temps, beaucoup de patients ne répondent plus aux critères diagnostiques d'un trouble de la personnalité borderline.
- Bien que des difficultés peuvent continuer dans certains domaines de la vie, la plupart des symptômes s'estompent au fil du temps.

Une fois TPB – pas toujours TPB!

- De nouvelles études à long terme montrent que, avec le temps, beaucoup de patients ne répondent plus aux critères diagnostiques d'un trouble de la personnalité borderline.
- Bien que des difficultés peuvent continuer dans certains domaines de la vie, la plupart des symptômes s'estompent au fil du temps.
 - Il est possible d'aborder les problèmes et d'apprendre à faire face à soi-même et à ses propres difficultés d'une manière nouvelle.

- Module Découvrir le Positif -
Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Module Découvrir le Positif -
Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Même si c'est difficile: Essayez d'accepter les compliments!

- Module Découvrir le Positif -
Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Même si c'est difficile: Essayez d'accepter les compliments!
- Recherchez ce qui est positif dans la vie quotidienne.

- Module Découvrir le Positif -
Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Même si c'est difficile: Essayez d'accepter les compliments!
- Recherchez ce qui est positif dans la vie quotidienne.
- Essayez aussi de voir les aspects positifs dans les événements difficiles. Que pouvez-vous apprendre de la situation pour votre futur?

Transfert à la vie quotidienne

Objectifs d'apprentissage:

- Même si c'est difficile: Essayez d'accepter les compliments!
- Recherchez ce qui est positif dans la vie quotidienne.
- Essayez aussi de voir les aspects positifs dans les événements difficiles. Que pouvez-vous apprendre de la situation pour votre futur?
- Attention: L'idée n'est pas de voir tout en rose, mais pas de pensées en noir et blanc non plus!

Questions?

???

Merci pour votre attention!

Les images utilisées dans ce module sont reproduites avec la permission indirect (licence commune de créateur) ou direct des artistes listés ci-dessous, à qui nous voulons exprimer notre gratitude! Une liste complète peut être obtenue via www.uke.de/MCT. Si nous avons de manière involontaire volé un copyright, veuillez, svp, accepter nos excuses. Dans ce cas, nous demandons aux créateur leur permission d'utiliser leur travail en vertu de la politique d'utilisation équitable. Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Nom du Photographe/ de l'Artiste Name Photographer/ Artist Name Fotograf/ Künstler/	Source/ Source/ Quelle	Nom de l'image/Picture Name/ Name des Bildes	CC- utilisation de la licence commune des créateurs; PP-utilisé avec la permission personnelle de l'artiste. CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Description/Kurzbeschreibung
Kt Ann	flickr	Stop Sign	CC	Signal stop/Stop sign / Stoppschild
.reid.	flickr	thumbs up	CC	Pouce levé/ Thumbs up / Daumen hoch
Qmnonic	flickr	sad toronto blossoms	CC	Fleur triste/ Sad blossoms / Traurige Blumen
Treehouse1977	flickr	Blossom4	CC	Fleur/blooming flowers / Blühende Blumen
Alphaundomikron	flickr	Auge in Nahaufnahme	CC	Oeil/ Eye in close-up / Auge in Nahaufnahme
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Personnes qui sautent/ Jumping /Springende Menschen
Biscarotte	http://www.flickr.com/photos/biscotte/489752654/lightbox/	vol au vent...	CC	Ballons/ Balloons / Luftballons
slopjop	flickr	high contrast power lines	CC	Lignes électriques/ Power lines / Stromleitung
tmvogel	flickr	Harmony	CC	Panneau Harmony/ Harmony /Harmonie
Midnightfun	flickr	Contrast	CC	Porte verte/ Green door / Grüne Tür
Friedrich Althausen	http://friedrichalthausen.de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Font / Schriftart Vollkorn