



# Apprivoiser mon trouble bipolaire

**Carnet d'activités pour  
tous les domaines de la vie**

**Document réalisé par  
l'association Raptor Neuropsychy**



**Natalia MORALES**

Stagiaire Neuropsychologue  
Étudiante en M2 PCI  
Université de Lorraine



**Mathieu CERBAI**

Psychologue  
Formateur / Vulgarisateur



**- Avril 2022 -**

# Sommaire



**Mode d'emploi..... 3**

**Introduction..... 4**

- Le modèle écologique du développement humain
- Les systèmes
- Notre plan d'action
- Construire sa boîte à outils

**Les troubles bipolaires..... 10**

**Stratégies d'interventions par système..... 13**

- **Microsystème individuel**

- Santé physique..... 13
- Santé psychique..... 23
- Santé cognitive..... 37



- **Microsystème universitaire/professionnel**

- Faire le point..... 76
- Projet professionnel..... 78

- **Microsystème familial, social et affectif**

- Faire le point..... 82
- Bien communiquer avec les autres..... 86
- Maintenir les liens et reprendre contact..... 93

- **Mesosystèmes**

- Famille, associations et parcours de soins.... 95
- Associations et milieux professionnels..... 97

**Sources..... 98**

# Mode d'emploi

## Comment utiliser cet outil ?

"Apprivoiser mon trouble bipolaire" est un outil qui s'est donné pour ambition d'**accompagner les personnes concernées par un trouble bipolaire** dans leur parcours vers le **rétablissement**.

Il est destiné à différents publics :

- **Personnes concernées** par un trouble bipolaire
- **Proches** et **aidants** des personnes concernées
- **Professionnel.le.s** (soin, social et médico-social)
- **Etudiant.e.s** dans les domaines cités ci-dessus

L'idée est que chaque personne s'empare des éléments qui l'intéressent et qui la questionnent : il n'est pas nécessaire (ni pertinent) d'utiliser ce guide en entier, car les besoins de chacun.e sont différents.



« Le rétablissement désigne un processus par étapes qui vise à recouvrer un niveau de **bien être** pour retrouver sa **capacité de décider** et sa **liberté d'agir**. Apprendre à **mieux se connaître**, reconnaître ses troubles et les accepter sont les clés du rétablissement. Ce processus permet à la personne de contribuer à restaurer un **équilibre de vie** afin de trouver sa place dans la société en construisant un **projet** qui lui soit adapté. Retrouver **un sens à sa vie**, c'est aussi mettre en place des activités de **loisir**, de **plaisir** ou de **travail** qui auront pour objectif l'**épanouissement** de chacun. C'est aussi la possibilité de se dégager du statut de malade psychique et de se reconsidérer comme une personne parmi tant d'autres. [...] Se rétablir c'est l'**espoir d'un avenir meilleur** ! »

Définition proposée par le comité des usagers du SUR-CL3R

# Introduction

## Nous évoluons dans des systèmes

Ce guide a été conçu d'un point de vue **systemique**, plus précisément à partir de la vision du **modèle écologique de développement humain de Bronfenbrenner** (1).

Celui-ci stipule que tous les êtres humains sont immergés dans divers systèmes environnementaux qui agissent de façon immédiate (e.g. la **famille**) ou plus éloignée (e.g. la **culture**). Ces systèmes vont alors **influencer le développement de la personne**.



## Microsystèmes et Mesosystème

Les microsystèmes se composent en différentes sphères qui concernent les activités et les **interactions** produites **dans l'environnement immédiat de la personne** (e.g. famille, amis, partenaire, collègues de travail, camarades à l'université). Le mésosystème se trouve dans les **connexions** ou **interrelations entre les microsystèmes** tels que la famille, les amis, le travail ou les soignant.e.s.

## Exosystème

**Normes et règles** (e.g. obligations professionnelles et leur impact sur la vie familiale, normes sociales)

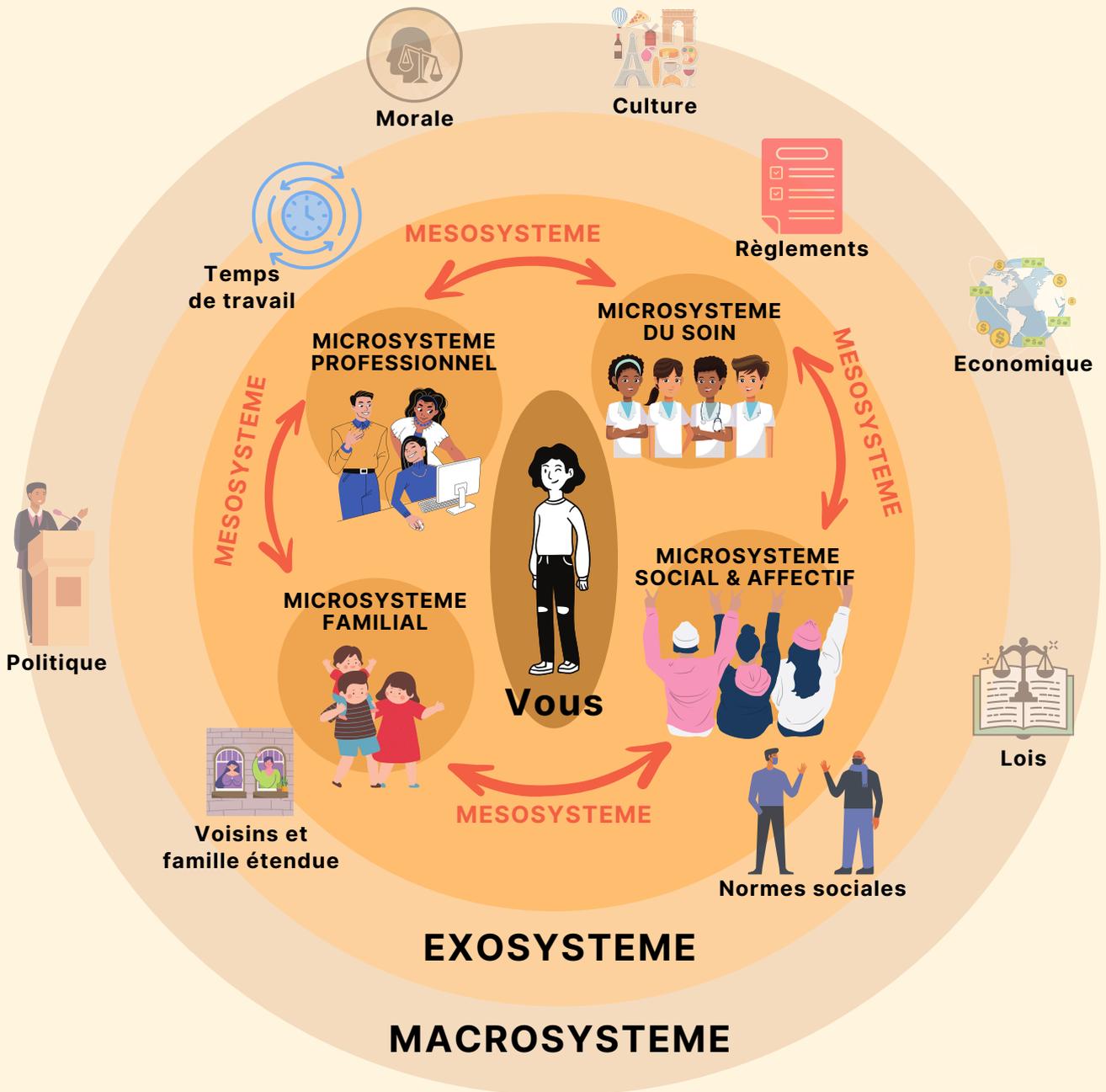


## Macrosystème

Englobe l'ensemble des autres systèmes qui **définissent les formes de vie en société** (e.g. politique, économique, législatif, moral, culturel)

(1) Bronfenbrenner (1987)

# Les systèmes



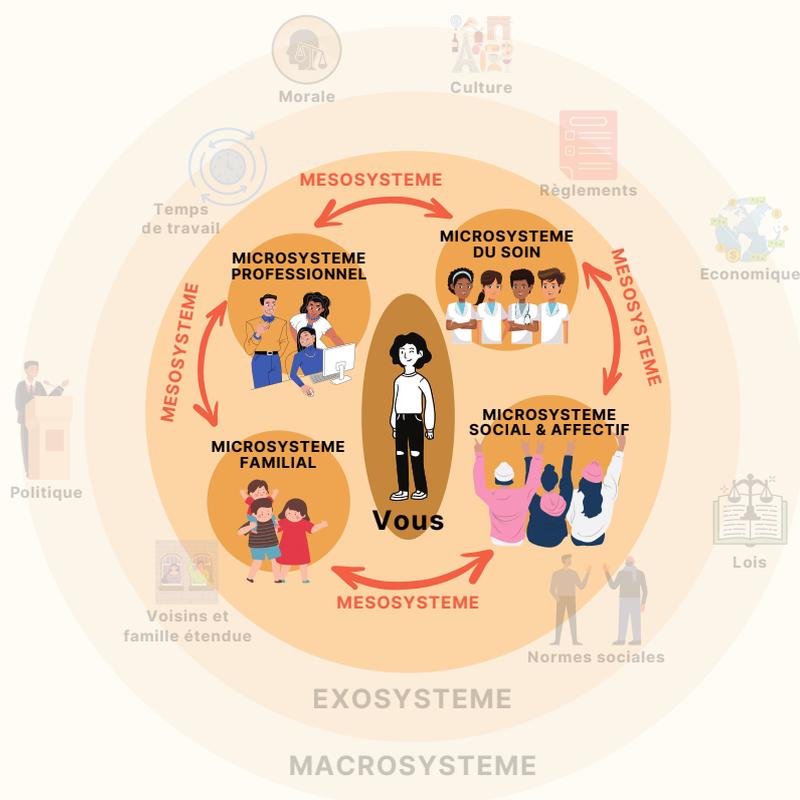
*Schéma proposé par le Raptor Neuropsych (2022)  
Adapté de la conception proposée par Bronfenbrenner (1987)*

# Notre plan d'action

## Quels systèmes avons nous choisis ?



Parmi les systèmes décrits par Bronfenbrenner, il est intéressant dans ce guide de travailler sur quelques **microsystèmes** et **mesosystèmes**.

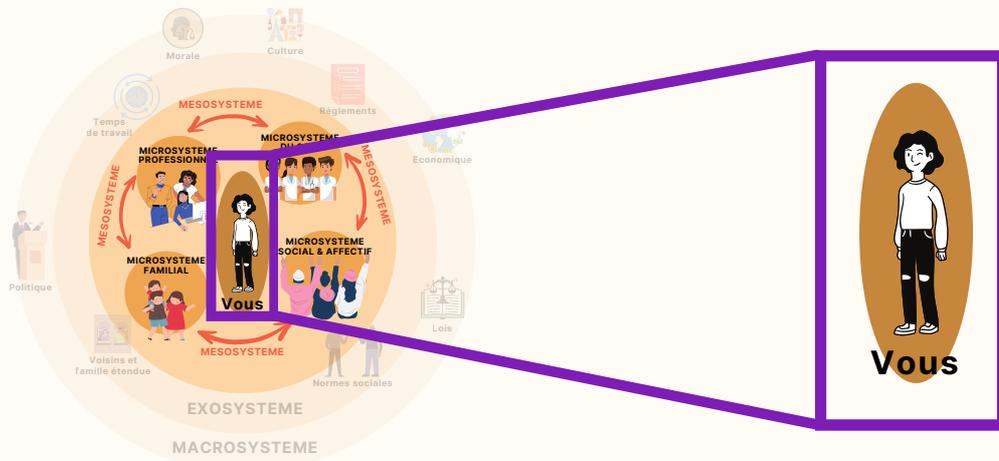


Ceux-ci ont été choisis spécifiquement car ce sont les aspects rapportés par les **études scientifiques** qui sont les plus importants à prendre en compte dans la prise en soins des troubles bipolaires (2, 3).

Egalement, il est plus difficile d'agir directement sur les éléments de l'**exosystème** et du **macrosystème** (lois, contexte politique, morale, milieu culturel...)

(2) Murray et al. (2011)  
(3) Wallenhorst (2020)

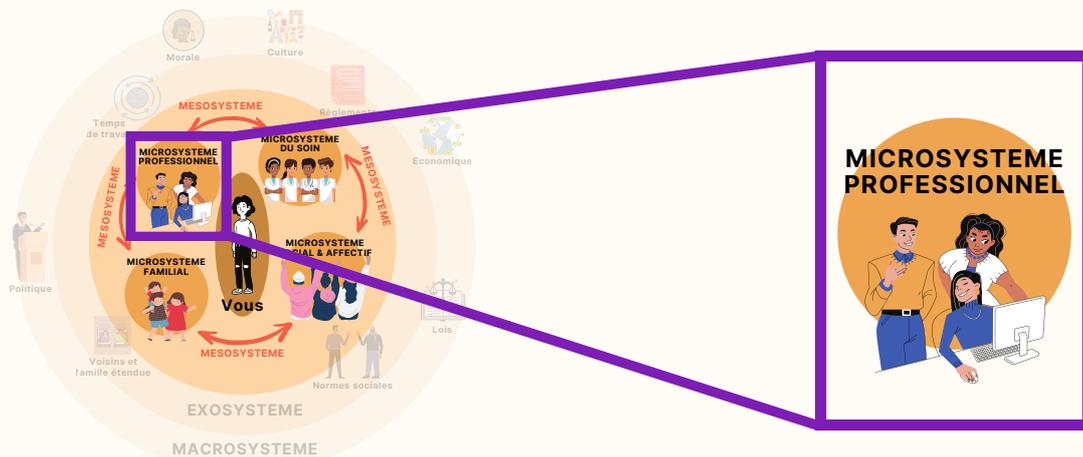
## Vous (microsystème individuel)



Nous aborderons ici des moyens de travailler sur vous-mêmes (**microsystème individuel**) :

- Santé **physique** (4)
- Santé **mentale**
- Santé **cognitive**

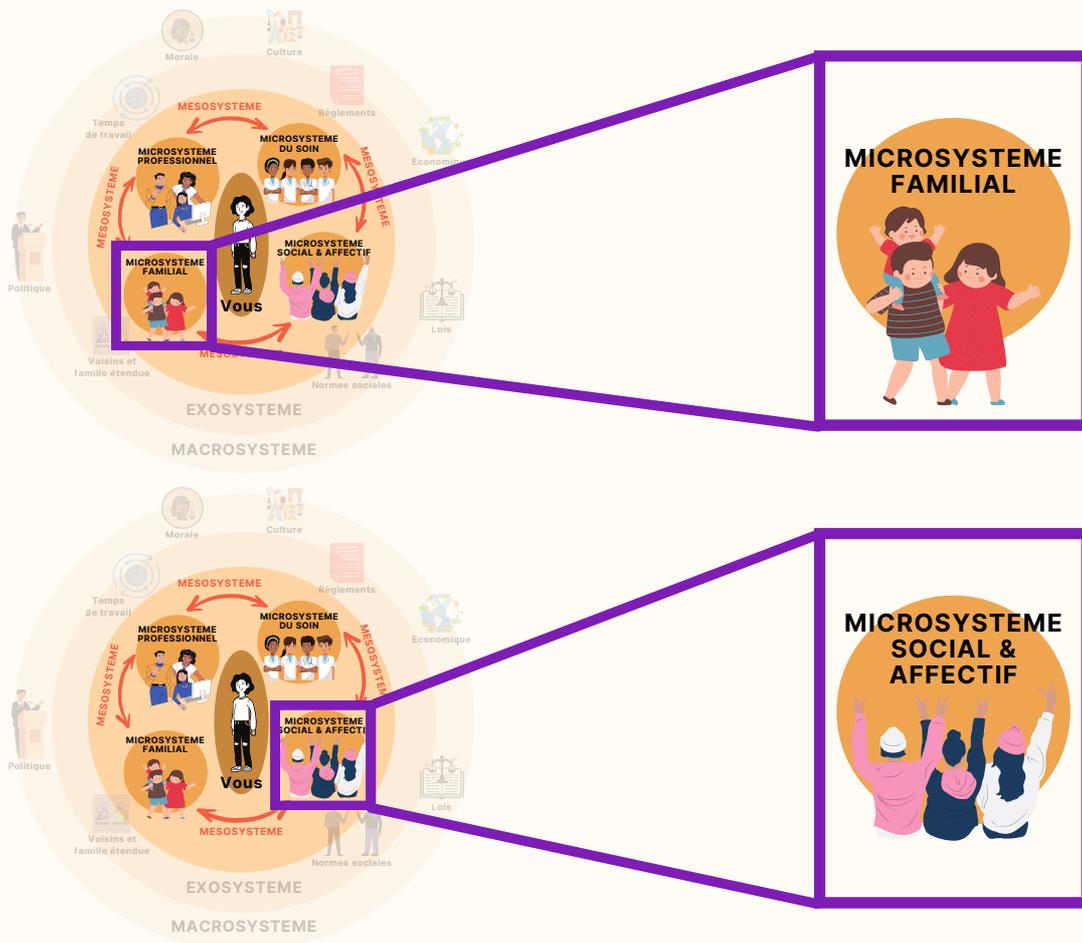
## Microsystème professionnel



Nous verrons ici les **activités de réalisation personnelle et professionnelle** (loisirs, travail, études)

(4) Tordeurs et al. (2011)

## Microsystème social et familial



Nous aborderons ici les **liens parentaux**, les **amitiés** et les **réseaux de soutien**.

## Mésosystèmes

L'idée sera de se placer au niveau de la **communication** entre les différentes **personnes** composant l'équipe **soignante** qui accompagnent les **personnes** et leurs **familles**, afin qu'il y ait une bonne intégration et **interaction** entre tou.te.s les acteurs et actrices accompagnant la personne concernée par un trouble bipolaire.

# Construire sa boîte à outils

## Des domaines de vie essentiels



Ce guide a pour but de vous **accompagner** dans les **différents domaines** cités en introduction. Ces sphères qui composent notre vie (soi-même, son microsystème social et affectif, familial, professionnel...) ont une **importance capitale dans le rétablissement**.

Les aborder permet de cheminer tranquillement, à son rythme, vers un certain **bien-être**, en **redonnant un sens à sa vie**.

Les actions proposées ici concernent ainsi les domaines considérés comme étant les plus importants et influents chez les personnes vivant avec un trouble bipolaire.

## Mieux se connaître



L'idée de cet outil est d'**aider à mieux se connaître**, faire le point sur les types d'**activités** ou **exercices** que vous souhaitez mettre en oeuvre. Egalement, ce livret peut vous aider à **identifier ce que vous considérez comme étant bon pour vous**, afin de pratiquer ce que vous souhaitez de manière **autonome**.

# Les troubles bipolaires

## Définition

Auparavant appelé "psychose maniaco-dépressive", le trouble bipolaire se caractérise par des **variations de l'humeur**, entre des phases **dépressives** et des états d'excitations (phases **maniaques** ou **hypomaniaques**).

Ces changements ne s'expriment pas de la même façon d'une personne à l'autre, et on distingue **différents types de troubles bipolaires** (d'où le pluriel dans le titre).

### Type I

Épisode maniaque  
(≥ 1 semaine)

**ET**

Épisode dépressif  
(≥ 2 semaine)

Épisode hypomaniaque  
(≥ 4 jours)

### Type II

Jamais eu d'épisodes  
maniaques

**ET**

Épisode dépressif  
(≥ 2 semaine)

Épisode hypomaniaque  
(≥ 4 jours)

### Type III

**Sous-type 1**

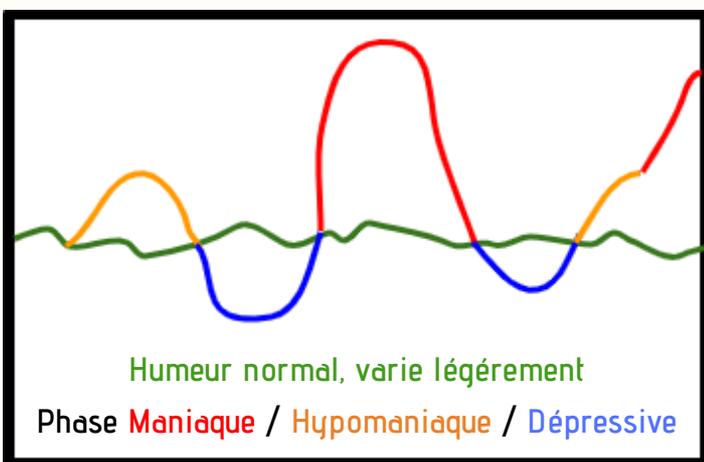
Épisodes maniaques ou  
hypomaniaques induits  
par des traitements  
antidépresseurs

**Sous-type 2**

Épisodes dépressifs  
uniquement

**AVEC**

Antécédents familiaux  
de troubles bipolaires



# Episode maniaque et hypomaniaque



Humeur élevée

Irritabilité



Augmentation persistante de l'énergie et de l'activité



Idées de grandeur ou augmentation de l'estime de soi



Réduction du besoin de sommeil



Désir constant de parler



Fuite des idées (sensation que les pensées défilent)



Distractibilité

Agitation psychomotrice



Engagement excessif dans des activités potentiellement risquées (e.g. achats compulsifs, rapports sexuels non protégés, investissements déraisonnables)



## Quelles différences entre manie et hypomanie ?

Dans les deux cas, les symptômes représentent un **changement notable** par rapport au comportement habituel de la personne concernée.

La différence entre manie et hypomanie se trouve dans l'**intensité** des symptômes et leurs **conséquences** au niveau du fonctionnement **professionnel** ou **social**, bien plus élevées en phase maniaque qu'hypomaniaque.

Également, contrairement à la phase hypomaniaque, la sévérité d'une **phase maniaque** peut souvent nécessiter une **hospitalisation**.

# Épisode dépressif



Humeur basse



Diminution de l'intérêt ou du plaisir dans les activités



Perte ou gain de poids significatif en l'absence de régime



Diminution ou augmentation de l'appétit



Insomnie ou hypersomnie



Agitation ou ralentissement psychomoteur



Fatigue ou perte d'énergie



Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée



Diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer, indécision



Pensées de mort récurrentes, idées suicidaires ou tentative(s) de suicide

## Précisions

Pour conclure à la présence d'un épisode dépressif, les nombreux symptômes cités ici doivent être présents **presque tous les jours**.

Ces symptômes sont accompagnés d'une grande détresse, avec d'éventuelles **conséquences** négatives au niveau du fonctionnement **professionnel, social** ou **personnel**.



## Addictions



Est-ce que vous **fumez**, consommez de l'**alcool** ou d'**autres substances** ?

- NON
- OUI, du tabac (précisez la fréquence) : .....
- OUI, de l'alcool (précisez la fréquence) : .....
- OUI, d'autres substances (précisez) : .....

## Alimentation



Combien de fois par jour **mangez-vous** ?

*Description* : .....

.....

Mangez-vous des **fruits** et **légumes** ?

- Jamais
- Une fois par semaine
- Plusieurs fois par semaine
- Une fois par jour
- Plusieurs fois par jour

Comment évaluez-vous la qualité de votre alimentation ?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

**Très mauvaise** **Très bonne**



## Sommeil

Comment qualifiez-vous la qualité de votre sommeil ?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

**Très mauvaise** **Très bonne**

Combien d'**heures** dormez-vous en moyenne par jour ?

Moins de 4h par jour      Entre 5 et 6h par jour      Entre 7 et 9h par jour      Plus de 9h par jour

**Sur une échelle de 1 à 10, comment qualifieriez-vous votre santé physique en général ?**

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**  
**Très mauvaise** **Très bonne**

Avez-vous des éléments à rajouter sur ce point ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Stratégies d'intervention pour la santé physique

Plusieurs études ont montré une efficacité de l'**exercice physique** pour l'amélioration des symptômes des troubles anxieux, de la dépression et du trouble bipolaire. Il contribue à l'**amélioration de la santé mentale**.

C'est pourquoi il est recommandé d'établir une **routine d'exercices réguliers** (4).

### Implémenter ma routine de sport selon mes disponibilités hebdomadaires



	OÙ ?	HEURE	QUOI ?
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

(4) Tordeurs et al. (2011)

## Implémenter mon menu sain

Une **alimentation saine, équilibrée et nutritive** peut vous aider à vous sentir beaucoup mieux dans votre quotidien.

Définissez ici les **aliments qui vous font du bien**, ainsi les menus que vous mangerez pendant la semaine.

Cet exercice vous aidera à établir plus facilement une alimentation saine.

### Des aliments que j'apprécie mais qui sont mauvais pour ma santé

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....



### Des aliments que je n'aime pas mais qui sont bons pour ma santé

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....



## Mon menu personnalisé

Vous pouvez définir des **menus** pour chaque jour, en vous donnant la possibilité de choisir trois jours pour manger un des trois aliments que vous aimez que vous avez cité.

Essayez de **limiter les tentations trop sucrées** telles que les sodas, les **produits stimulants** (e.g. café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat).

Essayez de respecter vos nombres de repas par jour.

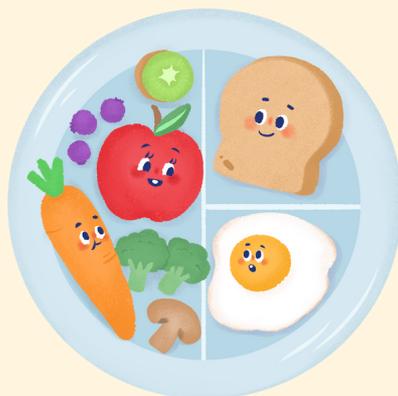
Préférez les produits à *index glycémique faible* (e.g. riz, quinoa, avocat, courgette, pomme).



## "Manger et être mangé" Heraclite (VIème siècle avant JC)

Le tableau situé page suivante vous permet de visualiser vos menus de la semaine. Bien sûr, c'est à vous de voir ce qui vous convient le mieux.

Faites vous quand même **plaisir** de temps à autre !





## Mon menu personnalisé

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DEJEUNER							
DEJEUNER							
GOÛTER							
DÎNER							

## Mettre en oeuvre des actions d'hygiène du sommeil

### Comment je me sens quand je dors peu ?

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....



### Comment je me sens quand je dors bien ?

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....



### Faire de son espace un lieu propice à une bonne nuit

Pour avoir un bon sommeil, il est nécessaire que le lieu où vous passez vos nuits soit propice à cela. Pour vous donner un coup de main, essayez de dresser une liste de **choses à améliorer dans votre chambre** pour **faciliter votre sommeil** (e.g. mettre un volet pour éviter la lumière).

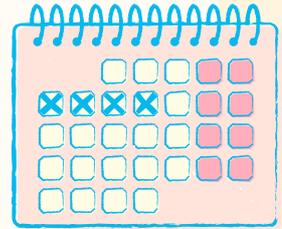
- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....



## Préparer le coucher (5)

Pour **anticiper et préparer votre sommeil** : une heure avant d'aller au lit, prévoyez une liste de choses à ne pas oublier pour le lendemain. Ainsi, vous aurez tout **répertorié** et **organisé** pour le jour suivant. Vous pouvez alors dormir l'esprit tranquille.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....



Si vous constatez que vous avez beaucoup de mal à réorganiser votre sommeil, n'hésitez pas à **consulter un médecin** qui pourra vous orienter.

(5) Royant-Parola, Brion, & Poirot (2017)

## 5 conseils pour améliorer la qualité de son sommeil



Un **lever régulier** et anticipé dès le coucher va aider à stabiliser le rythme circadien (l'horloge interne)



Le sommeil a lieu la nuit : **éviter de dormir en journée et de veiller tard la nuit** peut optimiser son sommeil

**Ne surtout pas emporter son téléphone dans sa chambre** : la lumière bleue de l'écran perturbe la mélatonine (hormone du cycle veille/sommeil) et rend l'endormissement difficile



**Eviter les stimulants** avant le coucher (thé, caféine...), éviter les repas "lourds" tardifs et **les écrans** (jeux, web...)



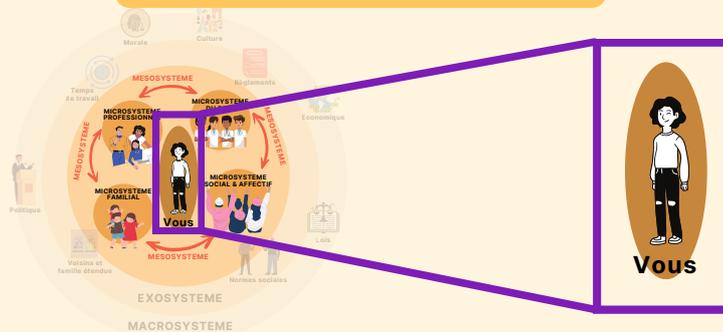
Essayer d'avoir **au moins 7 heures de sommeil** par nuit



Royant-Parola, S., Brion, A., & Poirot, I. (2017). Prise en charge de l'insomnie: guide pratique. Elsevier Health Sciences.

# Microsystème individuel

## Santé mentale



### Parcours de soins

Avez-vous déjà été **hospitalisé.e** en psychiatrie ?

OUI       NON

.....  
.....

Prenez-vous des **médicaments** ? Si oui, lesquels ?

OUI       NON

.....  
.....

Avez-vous un **diagnostic** de trouble psychique ?

OUI    NON

.....  
.....

Quelles sont les **personnes qui vous accompagnent** ?

Famille : .....

Ami.e.s : .....

Partenaire : .....

Soignant.e.s : .....

Diriez-vous que vous savez **gérer votre stress** ?

OUI       NON

Si oui, comment ? .....

Si non, pourquoi ? .....

Faites-vous des **activités** qui favorisent la **détente** ?

(par exemple : yoga, méditation, exercices de respiration, activités artistiques)

OUI       NON

Si oui, lesquelles ? .....

Comment gérez-vous les **émotions fortes**, qu'elles soient **positives** comme **négatives** ?

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



### Echelle d'Estime de Soi de Rosenberg (6)

L'estime de soi, c'est l'évaluation globale de ma **valeur** en tant que personne : mon degré de **satisfaction** à l'égard de moi-même (7, voir infographie page 27).

Vous pouvez remplir l'**échelle** page suivante pour vous aider à situer votre estime de soi.

(6) Rosenberg (1965)  
(7) Harter (1998)

## Echelle d'Estime de Soi (Rosenberg)

Indiquez à quel point chacune des phrases suivantes vous correspond, sur une échelle de 1 à 4.

1	-	2	-	3	-	4
Tout à fait en désaccord		Plutôt en désaccord		Plutôt en accord		Tout à fait en accord

1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre. 1 - 2 - 3 - 4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités. 1 - 2 - 3 - 4
3. Tout bien considéré, je suis porté.e à me considérer comme un.e raté.e. 1 - 2 - 3 - 4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens. 1 - 2 - 3 - 4
5. Je sens peu de raisons d'être fier.e de moi. 1 - 2 - 3 - 4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même. 1 - 2 - 3 - 4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait.e de moi. 1 - 2 - 3 - 4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même. 1 - 2 - 3 - 4
9. Parfois, je me sens vraiment inutile. 1 - 2 - 3 - 4
10. Il m'arrive de penser que je suis un.e bon.ne à rien. 1 - 2 - 3 - 4

## Echelle d'Estime de Soi (Rosenberg)

### Comptez les points pour évaluer votre estime de soi ! (8)

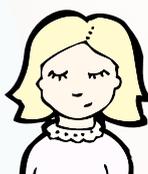
- Additionnez les scores aux questions 1, 2, 4, 6 et 7.
- Concernant les questions 3, 5, 8, 9 et 10, la cotation est inversée : comptez 4 si vous entourez le chiffre 1, 3 si vous entourez le 2, 2 si vous entourez le 3 et 1 si vous entourez le 4.
- Faites la somme de tous vos points, ce qui vous donnera un score entre 10 et 40.



Si vous obtenez un score **inférieur à 25**, votre estime de soi est **très faible**. Un travail dans ce domaine semble souhaitable.



Si vous obtenez un score **entre 25 et 31**, votre estime de soi est **faible**. Un travail dans ce domaine serait bénéfique.



Si vous obtenez un score **entre 31 et 34**, votre estime de soi est **dans la moyenne**. Si vous obtenez un score compris entre 34 et 39, votre estime de soi est forte.



Si vous obtenez un score **supérieur à 39**, votre estime de soi est **très forte** et vous avez tendance à être fortement affirmé.

### Aujourd'hui, mon estime de soi est plutôt :

Très faible    Faible    Dans la moyenne    Très forte

(8) <https://www.irbms.com/download/documents/echelle-estime-de-soi-de-rosenberg.pdf>

# ESTIME DE SOI

Avec Géraldine COFFE, Psychologue

## Définition

Le **Soi** pourrait être envisagé comme une unité composée de trois niveaux



### Concept de Soi

Dimension **cognitive** et **descriptive** de soi-même : pensées, réflexions, opinions, croyances...



### Estime de Soi

Evaluation globale de ma **valeur** en tant que personne : degré de **satisfaction** à l'égard de moi-même (7)



### Représentation de Soi

Niveau comportemental du soi : les **actions** et **comportements** que je mets en place



Le **Soi** de chaque individu représente la combinaison des **pensées** (cognition), des **émotions** (sentiments) et des **comportements** (9)



## L'estime de soi : Keskecé ?

L'estime de soi serait la construction à la fois personnelle et sociale qui se réfère au sentiment global sur le soi défini par des jugements positifs et négatifs que l'entourage porte sur l'individu, en particulier les personnes qui ont de l'importance pour lui (amis, parents, professeurs, patrons, etc. (10))

## Modèle unidimensionnel

Rosenberg (1965)  
Evaluation globale de soi

## Modèle multidimensionnel

Harter (1985)  
Différentes sphères de l'estime de soi

Scolaire  
Professionnelle

Sociale

Apparence  
physique

Compétences  
physiques

Comportements

Valeur  
propre de soi

(7) Harter (1998)  
(9) Martinot (1995)  
(10) Leyrit (2012)

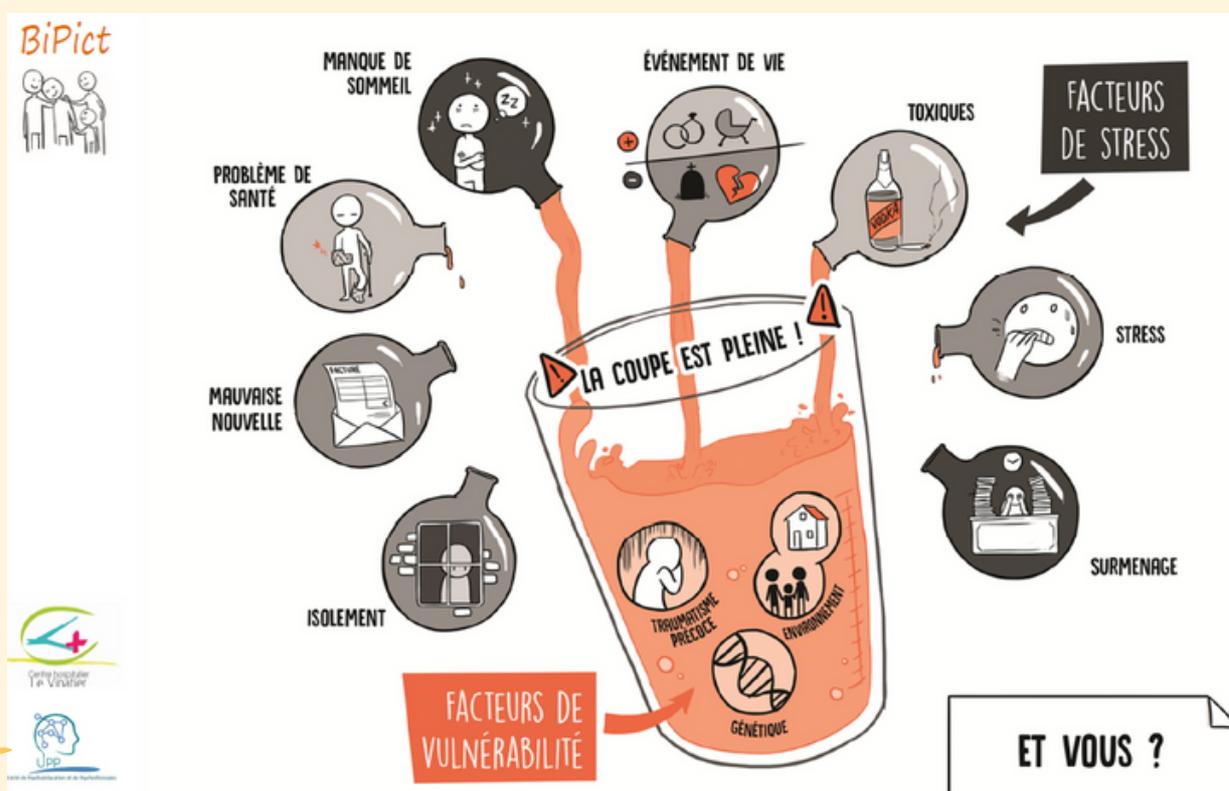
## Stratégies d'intervention pour la santé mentale

La santé mentale peut être affectée par différents facteurs. **Identifier les facteurs** qui m'affectent et ce que je ressens peut m'aider à prendre des mesures précises pour **éviter les rechutes et les moments compliqués**.

### Modèle Stress / Vulnérabilité (11)

Nous démarrons toutes et tous la vie avec un certain bagage : nos **vulnérabilités génétiques et biologiques**, nos **traumatismes précoces** et notre **environnement**.

Les **facteurs de stress** sont des éléments qui, lorsqu'ils s'accumulent, peuvent **déclencher** des moments de moins bien, telles les phases (hypo)maniaques ou dépressives.



(11) "BiPict, œuvre initiale de Lou Lubie & Guilhem Bonazzi, disponible gratuitement."

## Quand je suis stressé.e...



Comment je me sens ?

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

Qu'est-ce que je peux penser ?

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

Quelles sont mes sensations corporelles ?

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

Qu'est-ce que je mets en place ?

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

J'identifie mes facteurs de risque de rechute :

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

## Equilibrer la balance



Le stress survient lorsque la balance est trop longtemps déséquilibrée du côté gauche : à ce moment-là, il y a plus de facteurs de stress que de ressources.

### Les facteurs de stress peuvent être :

- Je ressens de la pression dans mon travail
- J'ai des conflits avec ma mère
- J'ai du mal à dormir en ce moment



### Les ressources sont par exemple :

- J'ai une amie qui m'accompagne
- J'ai un conjoint très favorable
- Mes collègues sont bienveillant.e.s et solidaires



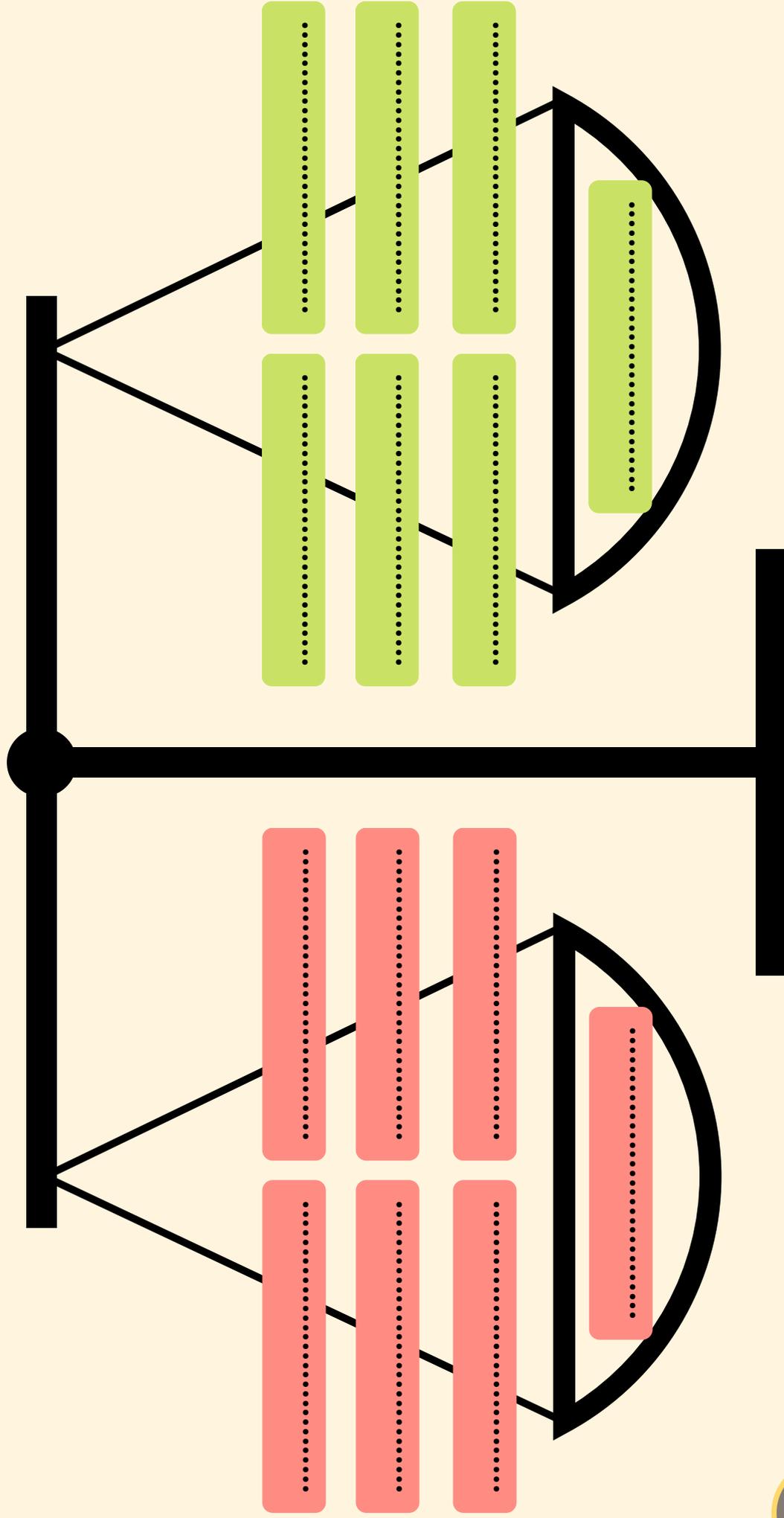
Page suivante, vous trouverez de quoi **compléter votre propre balance**. Répertoriez les **facteurs de stress** d'un côté et les **ressources** de l'autre.

Tout n'a pas forcément le même poids : n'hésitez pas à mettre plusieurs tailles pour représenter l'importance de chacun de ces éléments.



Une fois votre balance complète (à recréer au besoin !), essayez de voir ce que vous pouvez **ajouter** comme **ressources** et **supprimer** comme **stress**, pour soulager votre vie quotidienne.

# Ma balance Facteurs de stress / Ressources



## Signes annonciateurs d'une dépression



Je note les différents signes qui me disent qu'une rechute dépressive va peut-être arriver :

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

Ce que je mets en place pour répondre à ces signes :

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

Est-ce que les moyens que j'utilise sont efficaces ?

.....  
.....

Si ces signes annonciateurs persistent, quels soins est-ce que j'envisage ?

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

Vers qui puis-je me tourner si j'ai besoin d'aide ?

.....  
.....



## Signes annonciateurs d'une phase maniaque

Je note les différents signes qui me disent qu'une décompensation maniaque va peut-être arriver :

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

Ce que je mets en place pour répondre à ces signes :

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

Est-ce que les moyens que j'utilise sont efficaces ?

.....  
.....

Si ces signes annonciateurs persistent, quels soins est-ce que j'envisage ?

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

Vers qui puis-je me tourner si j'ai besoin d'aide ?

.....  
.....

## Penser à son bien-être et garder le moral

Identifiez 7 **actions** principales qui vous procurent un certain **bien-être**. Gardez-les comme votre **trésor le plus précieux**.



Ces actions vous aideront à vous sentir bien après avoir traversé une **journée difficile** ou juste au moment où vous avez besoin de vous **remonter le moral**.

Identifiez les actions pratiques que vous pouvez faire au **quotidien** et qui vous procureront beaucoup de **bien-être**.



*Exemple : sortir avec un ami, aller chez le coiffeur, se faire masser, découvrir un nouveau lieu*

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....

## Apprendre à s'apprécier

Se féliciter et reconnaître ses réalisations, ce n'est pas tomber dans la complaisance. Ne vous inquiétez pas, vous ne deviendrez pas une personne arrogante et insuffisante.

Au contraire, lorsque vous serez **en paix avec vous-mêmes**, lorsque vous connaîtrez vos **qualités**, vous serez aussi plutôt **ouvert.e à l'autre, curieux** ou **curieuse, intéressé.e**. C'est quand on se sent mal que l'on risque, de façon défensive, d'afficher une pseudo-supériorité.



Choisissez un moment de la journée (coucher, trajet en métro, préparation du dîner...) et récapitulez tous les actes vous donnant des raisons d'être content.e de vous.

S'imposer chaque jour au même moment ce rendez-vous vous aidera à le respecter (12)

*Exemple : sortir le chien deux fois, avoir le courage d'appeler une personne que l'on doit joindre pour un dossier*

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

(12) Laurie-Hawkes (2011)

## Donnez-vous le droit d'être vous-mêmes



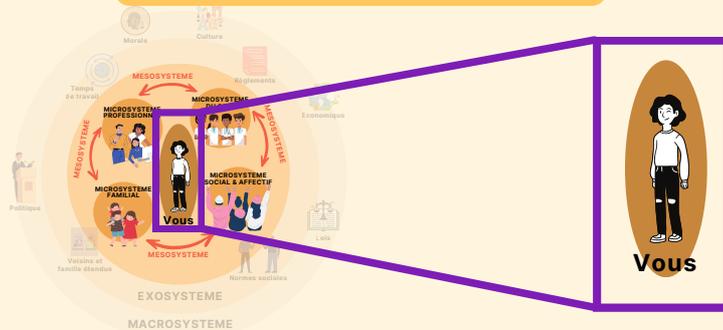
Tentez de modérer votre besoin de faire plaisir à autrui sans tenir compte de **vos propres idées, priorités, ressentis** et **besoins**. Réapprenez à parfois vous faire plaisir à vous !

Voici quelques exemples de situations. L'idée est d'y répondre de façon **affirmée** et d'après vos besoins. Vous pouvez écrire vos idées dans la colonne de droite.

Situation	Je peux plutôt essayer de dire...
Vous n'avez pas d'avis, ni d'envie. Vous dites "si tu veux" ou "on va faire comme tu préfères".	..... ..... ..... .....
Vous finissez vos phrases sur un ton interrogatif ("on va y aller ? dans une demi-heure ?").	..... ..... ..... .....
Vous vous rendez compte que vous essayez d'ajuster votre point de vue sur un sujet de conversation en fonction de ce que pense l'autre.	..... ..... ..... .....
Vous vous apercevez que vous souriez alors que vous n'êtes pas content.e.	..... ..... ..... .....
Vous êtes sur le point de rendre service de manière dite automatique (e.g. porter la valise d'une dame alors que vous souffrez d'une lombalgie).	..... ..... ..... .....

# Microsystème individuel

## Santé cognitive



### Mémoire et Concentration

Vivez-vous des difficultés par rapport à votre **mémoire** ?

OUI       NON

Si oui, dans quelle(s) situation(s) ?

.....

.....

Si oui, depuis quand ?

.....

Avez-vous l'impression de perdre souvent le fil des **conversations** ? De devoir demander de répéter ?

OUI       NON

Ressentez-vous des difficultés de **concentration** ?

OUI       NON

Si oui, dans quelle(s) situation(s) ?

.....

.....

Si oui, depuis quand ?

.....

Dans votre **vie quotidienne**, notez-vous des difficultés d'**organisation** ?

OUI       NON

Si oui, dans quelle(s) situation(s) ?

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

Si oui, depuis quand ?

.....

Ressentez-vous une gêne au niveau des **activités** liées à l'**autonomie** ?

Courses       Ménage       Cuisine       Papiers

Si vous souhaitez en dire plus :

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



Comment s'est déroulé votre **parcours scolaire** ?

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

Avez-vous eu des **difficultés particulières** ?

*Par exemple, des troubles de l'attention*

OUI       NON

Si oui, pouvez-vous en dire plus ?

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

## Stratégies d'intervention pour la santé cognitive

Cette section vous propose des exercices et méthodes qui ciblent différentes fonctions cognitives :

- **Mémoire** à court et long terme
- Capacités d'**attention**
- Compétences d'**organisation**

Ces exercices et stratégies sont issues des travaux de différents auteurs et autrices :

- E.S.C.A.P.E. (13)
- Carnet de mémoire (14)
- Stratégie de double codage (15)
- Technique d'Entraînement de l'Attention (16)
- Entraînement à la Gestion des Objectifs (17)



**Le programme  
E.S.C.A.P.E.  
est accessible  
gratuitement  
via ce QR Code**

**E.S.C.A.P.E.**  
Mathieu CERBAI  
Emma GARCIA  
Lola VAUNE  
© 2022

**EXERCICES DE STIMULATION COGNITIVE  
AVEC PSYCHOÉDUCATION**

<b>Mémoire de Travail</b>	<b>Cognition Sociale</b>
<b>Mémoire Épisodique</b>	<b>Métacognition</b>
<b>Fonctions Exécutives</b>	<b>Solutions</b>
<b>Attention</b>	<b>Ressources</b>

Avec la participation de **Lola VAUNE**,  
Stagiaire Psychologue,  
Étudiante en L3 Psychologie, Université de Lorraine

 <b>Emma GARCIA</b> Stagiaire Neuropsychologue Étudiante en M2 PCI Université de Lorraine	 <b>Mathieu CERBAI</b> Psychologue spécialisé en Neuropsychologie
---	--

- (13) Garcia, Cerbai & Vauné (2022)  
(14) Sohlberg & Mateer (1989)  
(15) Duval, Coyette & Séron (2007)  
(16) Wells (1990)  
(17) Levine et al. (2000)

## Petit sommaire de mes exercices cognitifs

### Mémoire à long terme (épisode) :

- Définitions et rôle dans le quotidien
- Exercices de mémoire verbale
- Exercice de mémoire visuelle
- Carnet de mémoire

### Mémoire à court terme (mémoire de travail):

- Définitions et rôle dans le quotidien
- Exercices de mémoire de travail
- Double codage

### Capacités d'attention

- Définitions et rôle dans le quotidien
- Exercices d'attention sélective verbale
- Exercices d'attention sélective visuelle
- Exercices d'attention divisée
- ATT : Entraînement des capacités d'attention

### Compétences d'organisation

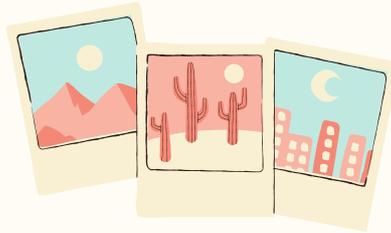
- Définitions et rôle dans le quotidien
- Exercices de planification
- GMT : Entraînement à la Gestion des Objectifs



# MÉMOIRE ÉPISODIQUE



La mémoire épisodique permet de **voyager dans le temps**. Elle concerne les **souvenirs personnellement vécus** (passé) avec des informations factuelles et contextuelles.

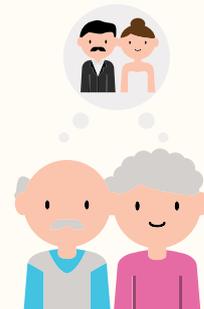
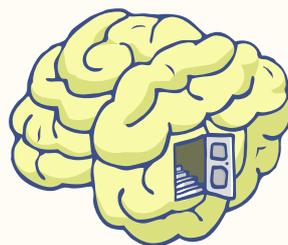


Également, elle concerne les **souvenirs « prospectifs »** (futur) comme s'imaginer les vacances à venir ou encore s'imaginer comment va se passer son futur entretien d'embauche.



Nous pouvons diviser la mémoire épisodique en deux catégories, bien que celles-ci soient imbriquées et permettent de créer un souvenir "complet" :

- La **mémoire épisodique verbale** concerne les souvenirs qui mettent en jeu le **langage** dans le versant **auditif** ou **visuel** (film, livre, conversation, etc.)
- La **mémoire épisodique non-verbale** concerne les **souvenirs plutôt visuels** ou du moins tout ce qui concerne le non-verbal (remémoration d'une pièce telle qu'elle était avant afin de trouver un objet qui manque, etc.)



# MÉMOIRE VERBALE



## EMISSION

**Après avoir visionné la vidéo,  
répondez aux questions.**



[https://www.youtube.com/watch?v=dPorm\\_ITXrs](https://www.youtube.com/watch?v=dPorm_ITXrs)

Nelson Mandela : représentant de la lutte contre l'injustice de l'apartheid

### Questions :

1. Dans quel genre d'université étudie Nelson lorsqu'il a 20 ans ?

.....

2. Qu'est-ce que l'apartheid ?

.....

3. Pourquoi Nelson Mandela se lance dans une « lutte armée » ?

.....

4. Qui manifeste en 1976 à Soweto ? Comment se déroule la manifestation ?

.....

5. A quelle occasion Nelson Mandela vote-t-il pour la première fois de sa vie ?

.....

6. De quel sport Nelson Mandela veut-il faire le symbole de la réconciliation nationale ? À quelle occasion ?

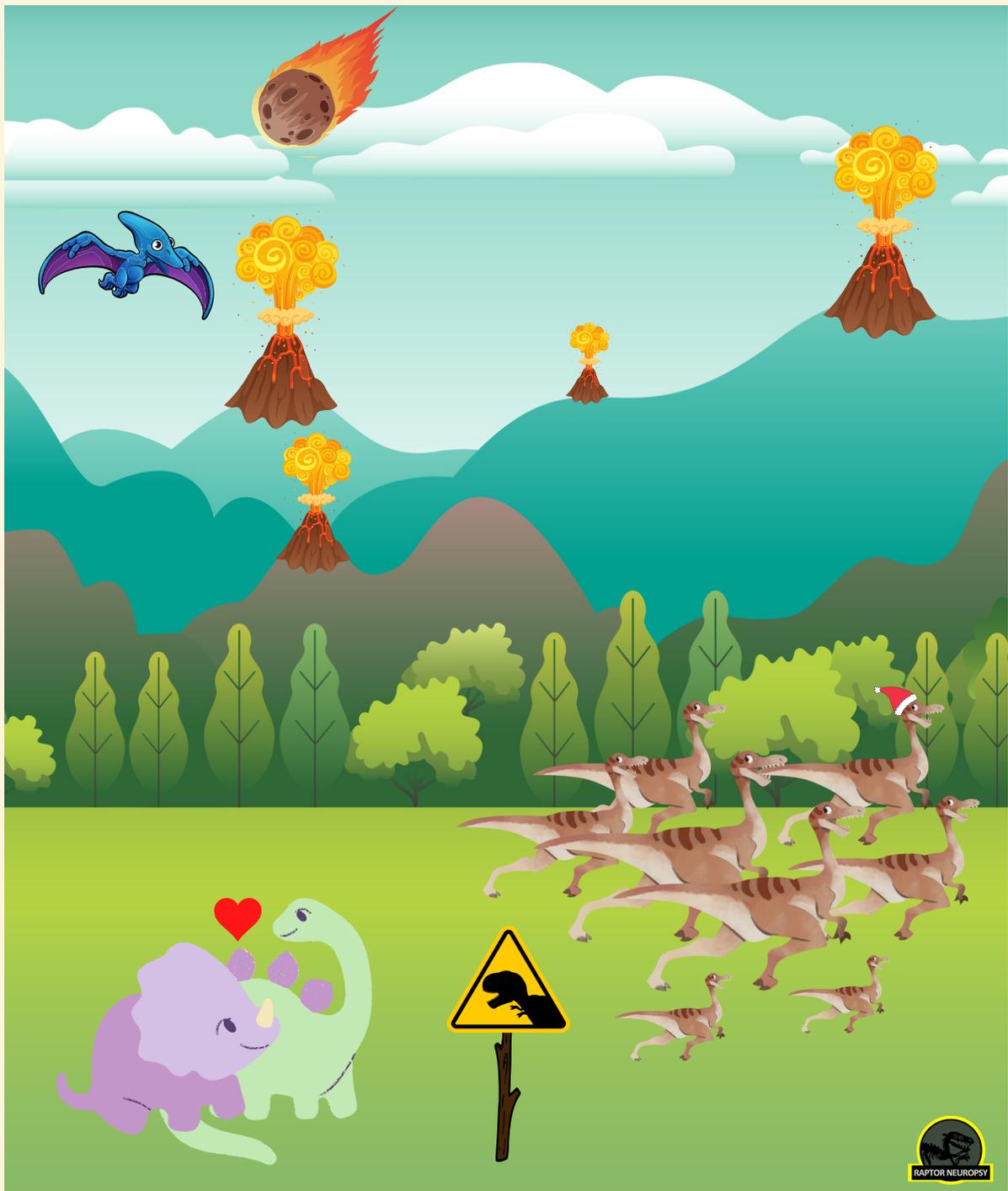
.....

# MÉMOIRE VISUELLE



## IMAGE

Regardez bien l'image suivante durant 30 secondes, puis répondez aux questions.





# QUESTIONS



1. Combien de volcans éruptent ?

.....  
.....

2. Combien y a-t-il de dinosaures au sein du troupeau ?

.....  
.....

3. Quel couvre chef porte l'un des dinosaures du troupeau ?

.....  
.....

4. De quelle couleur est le reptile volant ?

.....  
.....

5. Où se trouve la météorite ?

.....  
.....

6. Que représente le panneau jaune ?

.....  
.....

7. De quelles couleurs sont les dinosaures amoureux ?

.....  
.....



# CARNET DE MÉMOIRE



## UTILISER UN SUPPORT POUR MIEUX RETENIR LES INFORMATIONS



Proposé par 2 auteurs depuis la fin des années 1980 (14), le carnet de mémoire a pour mission de vous aider à mieux retenir les informations : c'est une **aide externe**.

A vous de **construire votre propre outil**, avec les rubriques qui vous intéressent le plus au quotidien. Cela dépend des sujets que vous souhaitez le plus retenir et/ou qui vous posent le plus de **difficultés** dans votre vie de tous les jours.

Exemples :

- *Contenu des conversations*
- *Déroulement de films et séries*
- *Histoires lues dans des livres*
- *Éléments évoqués en RDV médicaux*
- *Etc.*



Pour renforcer tout ceci, vous pouvez **ajouter des rubriques** qui vous paraissent **pertinentes** et vous parlent.

Exemples :

- *Recueil des activités réalisées*
- *Listing des rendez-vous*
- *TO-DO LIST*
- *Recueil des émotions ressenties lors d'événements*
- *Informations sur les nouvelles personnes rencontrées*
- *Informations sur les tâches à faire au travail ou à l'école*
- *Etc.*



[14] Sohlberg & Mateer (1989)

Vous pouvez ensuite, par exemple, reprendre les éléments de votre carnet avant d'aller vous coucher, ou au lever avant de démarrer votre journée.

Soyez libre de faire comme bon vous semble : remplissez vos rubriques **au moment qui vous paraît le plus opportun** et **lorsque vous vous sentez disposé.e à le faire**.



Le carnet de mémoire est une **aide externe** : il vient pallier les gênes que vous ressentez au niveau de votre mémoire.

Il reste important de **poursuivre l'entraînement** de vos capacités mnésiques. Pour cela, vous pouvez vous lancer des challenges :

- Tenter de me souvenir de ce que j'ai écrit la veille dans le carnet, concernant telle ou telle rubrique
- Me faire un récap tous les soirs de ce que j'ai pu ajouter dans mon carnet
- Essayer de retrouver l'information sans le carnet :
  - *Quel était l'événement ?*
  - *Avec qui j'étais ?*
  - *Où est-ce que j'étais ?*
  - *Quand est-ce que s'est déroulé l'événement ?*
  - *Comment je me suis senti à ce moment-là ?*
  - *Quel était le contexte autour de l'événement ?*

## Exemple de carnet de mémoire



### Conversations

Quand ?	Avec qui ?	Infos importantes
12 mars	Jean-Luc	Anniversaire des 50 ans de Jeanine le samedi 30 mai
16 mars	M. Ciment	Son enfant à la grippe, au boulot c'est de plus en plus compliqué

### Films et séries

Résumé		
Quand ?		
4 octobre		Un milliardaire essaye de créer de nouvelles espèces de dinosaures mutants. Malheureusement, l'expérience est hors de contrôle. Les personnages fuient, les médias s'emparent de l'affaire. Des raptors débarquent à Quimper et la situation dégénère.
Film	Jurassic Park 5	
Avec qui ?	Marie	

### RDV médicaux

Quand ?	Qui ?	Infos importantes
26 août	Dr. Maison	Besoin de refaire une échographie pour problèmes de thyroïde (RDV prévu le 17 septembre). Bilan sanguin sans particularités.

## Exemple de carnet de mémoire

### Rubriques supplémentaires



#### TO-DO LIST

##### Maison

- Ménage
  - Nettoyer la cuisine
  - Sortir les poubelles
- Ranger le linge
- Mettre le bureau en ordre

##### Administratif

- Remplir le dossier CAF
- Envoyer ma fiche de paie
- Refaire ma carte d'identité

#### Recueil d'émotions

Quand ?	Événement	Ressentis
8 juin	<i>Un entretien d'embauche se passe très mal</i>	<i>Tristesse, culpabilité, sentiment d'échec</i>
17 juillet	<i>Je passe le week-end avec mes enfants</i>	<i>Joie, bonheur, complétude, sérénité, apaisement</i>

#### Nouvelles rencontres

Quand ?	Qui ?	Infos principales
4 décembre	<i>Emma Nutudessan</i>	<i>Gestionnaire de bibliothèque, célibataire, affirmée, aime manger italien et le vin blanc</i>

# Mon carnet de mémoire



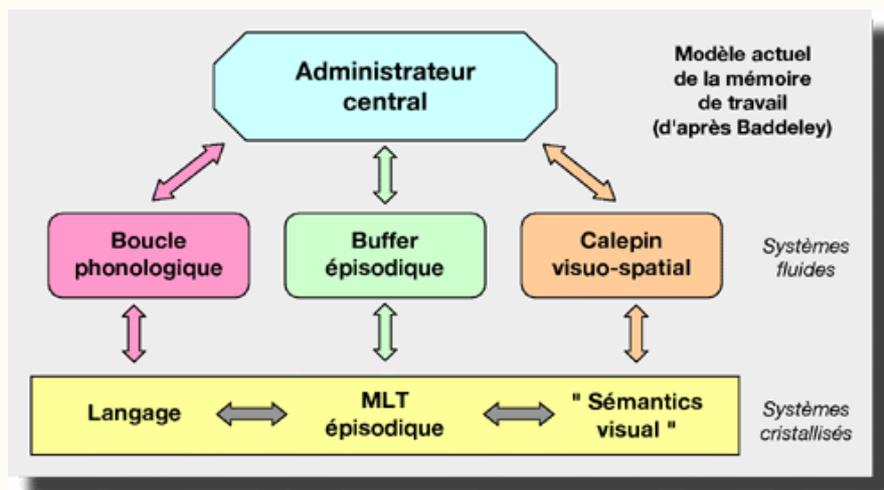
.....	.....	.....	.....	.....
Rubrique : .....				



# MEMOIRE DE TRAVAIL



La mémoire de travail peut se définir comme la faculté à **conserver temporairement des données**. Elle est le premier stade de recueil des informations perçues par les sens et peut **diriger les données importantes vers la mémoire à long terme**.



La **boucle phonologique** permet de se répéter mentalement une information verbale. Ainsi, l'information reste disponible en mémoire le temps de l'utilisation des informations.

Le **buffer épisodique** permet de faire le lien entre des informations de différents types et les transférer en mémoire à long terme. À l'inverse, il est en mesure de piocher des informations dans celle-ci afin de les utiliser sur le court terme.

Enfin, le **calepin visuospatial** permet de maintenir en mémoire une information visuelle et/ou spatiale. Il est à la base de la formation et de la manipulation des images mentales.



## Exemple au quotidien :

- **Charge mentale** : serveur qui prend plusieurs commandes en même temps, calcul mental, rendu de monnaie
- **Mise à jour** : prise de notes en cours, suivi d'une conversation
- **Gestion des interférences** : arriver à reprendre là où on en était après avoir été interrompu, résister aux parasitages

# MÉMOIRE DE TRAVAIL



## VILLES (1)

Remettez les lettres dans le bon ordre, afin de retrouver le nom des villes.

O Y L N



.....

N V S I E E



.....

R S P I A



.....

A D R M D I



.....

I B N L R E



.....

# MÉMOIRE DE TRAVAIL



## VILLES (2)

Remettez les lettres dans le bon ordre, afin de retrouver le nom des villes.

DERLSNO



.....

SIBUTNLA



.....

RKENOYW



.....

GNAHAHIS



.....

RUEXOABD



.....

# MÉMOIRE DE TRAVAIL



## DES CHIFFRES ET DES LETTRES

Je vais vous lire une suite de chiffres.

Il faudra que vous tapiez sur la table lorsque le chiffre (ou la lettre) est le/la même que l'avant-dernier (2 n-back).

6 3 7 8 **7** 3 1 6 2 9 **2** 4 6 8 **6** 0 1 5 ...  
... **1** 9 3 **9** **3** 4 6 5 1 **5** 7



5 7 9 **7** 8 5 2 1 **2** 3 7 9 1 **9** 5 3 6 8 ...  
... **6** 9 1 5 3 **5** 4 6 3 1 4 0 **4** 2 3 1 8 ...  
... 4 **8** 2 0 8 9 **8** 5 4 2 1 **2** 6 9 3 **9**



G B E U Z **U** Y O L Q J **Q** F H N V X I ...  
... **X** Y R H S **H** P **H** M O A E C **E** V D T ...  
... Z **T** P J D **J** Y

# MÉMOIRE DE TRAVAIL



## ANAGRAMMES

Je vais vous lire une suite de lettres.

Il faudra que vous notiez lorsque la lettre est la même que l'avant-dernière (2 n-back).

Avec les lettres retenues, il vous faudra trouver un mot.

C G D F T J **T** U Q L E **L** V X D O Z T ...  
... E D **E** V J K Q Z O I A B **A** R Z M G ...  
... **M** N S **N**



.....

U P E Z D A V **A** B K J Z O L I Z **I** Q ...  
... W V R E C **E** X H F D **F** I P R A **R** K ...  
... B S X M N J **N** G S



.....

# DOUBLE CODAGE



**DIMINUER LA CHARGE EN MÉMOIRE SUR LE COURT TERME (MÉMOIRE DE TRAVAIL)**



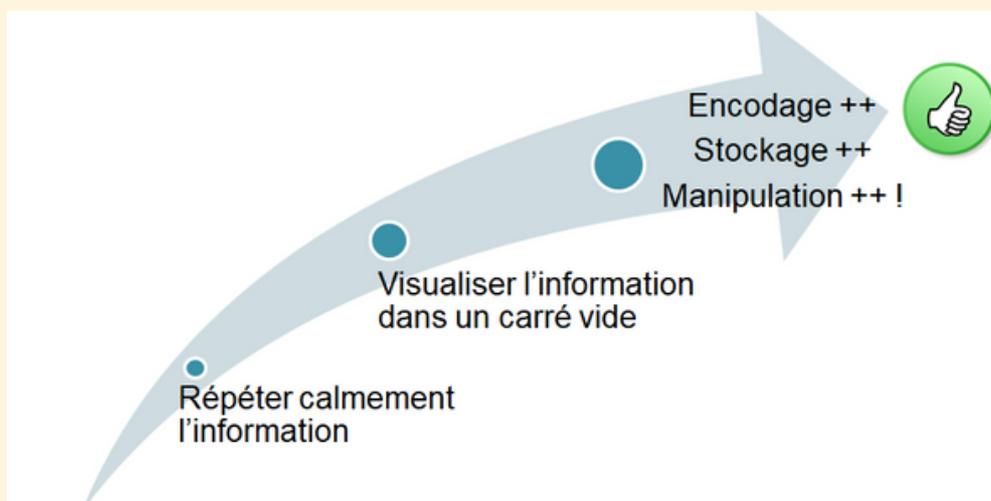
Comme nous l'avons vu ensemble, la mémoire de travail est composée d'un **administrateur central**, qui coordonne toutes ses activités, ainsi que de trois sous-systèmes :

- **Boucle phonologique** : informations auditives
- **Calepin visuospatial** : informations visuelles
- **Buffer épisodique** : assemblage d'informations

Le double codage consiste à intégrer l'information de deux façons :

- **Répéter calmement** l'élément à mémoriser
- **Visualiser** l'élément à mémoriser dans un carré vide

On fait ainsi travailler deux sous-systèmes (boucle et calepin), ce qui **renforce l'encodage** de l'information et **facilite son stockage** en mémoire !





## Situations concrètes

Vous pouvez alors réfléchir à des **situations concrètes dans lesquelles les difficultés en mémoire de travail apparaissent.**

*Par exemple : gérer votre planning, ranger votre appartement, suivre le fil d'une conversation, lire un chapitre de roman...*

## Mes situations concrètes

- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....



## Situations concrètes

Vous pouvez vous inspirer de ce genre de grille pour décrire comment vous exercez, au quotidien, votre mémoire de travail.

### Situation

### Difficulté(s)

### Solution(s)



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# ATTENTION



Les capacités attentionnelles ne concernent pas que ce que l'on nomme la "concentration" dans le langage commun. Elles regroupent diverses composantes selon deux notions : **intensité** et **sélectivité** (van Zomeren & Brouwer, 1994).



Intensité de l'attention :

- **Alerte** : capacité à mobiliser rapidement son attention sur un stimulus en particulier, suite à un événement déclencheur (e.g. en passant devant un panneau "attention école", l'alerte est mise en action et on se prépare à réagir très vite si un enfant traverse en courant)
- **Vigilance** : capacité à maintenir un niveau d'attention suffisant durant une activité monotone et répétitive (e.g. gardien de nuit, travail à la chaîne)
- **Attention soutenue** : capacité à maintenir son attention durant un long moment, au cours d'une activité qui demande à la personne d'être plus active (e.g. en réunion, en cours, durant une journée de travail, devant un film ou un livre)



Sélectivité de l'attention :

- **Attention sélective** : capacité à focaliser son attention sur une information pertinente (e.g. écouter d'où provient le son d'une sirène pour pouvoir laisser passer l'ambulance, rester attentif au cours d'une conversation en mettant de côté les autres sources de sons)
- **Attention partagée** : consiste à traiter différentes informations de manière simultanée (suivre une conversation tout se préparant à manger)

# ATTENTION SÉLECTIVE



## AU PIED DE LA LETTRE



### TEXTE 1



**Dans ce texte, veuillez entourer les "a".**



Comment trouver la bonne méthode pour compter les koalas ? Eh bien le gouvernement australien vient de débloquent l'équivalent d'1,2 million pour un comptage digne de ce nom, avec l'aide d'un peu de technologie [...]

[...] D'ailleurs 23 associations ont écrit une lettre ouverte demandant plus qu'un recensement, car ces animaux emblèmes de l'Australie, qu'on adore trouver tout mignons, sont effectivement en danger, depuis plusieurs années. [...]

[...] Des mesures sont donc déjà prises en parallèle : certains des koalas blessés par exemple viennent d'être relâchés dans la nature après avoir été soignés de longs mois, l'État de Nouvelle Galles du Sud, celui de Sydney, vient d'ajouter 1000 hectares de réserve naturelle, et demande aux propriétaires qui le peuvent de faire de leur terrain des "paradis à koalas".

Enfin l'ONG WWF va semer des dizaines de milliers de graines d'eucalyptus par drone, pour que le plus vite possible, les koalas puissent dormir et se nourrir tranquilles. C'est tout ce qu'on leur souhaite ! Sans oublier les milliards d'autres animaux, et notamment les batraciens, qui ont péri dans les incendies.



## TEXTE 2



**Dans ce texte, veuillez entourer les noms communs féminins.**



### *L'Alaska : la toute dernière frontière américaine*

La beauté époustouflante des paysages, les énormes glaciers de la période glaciaire et l'abondance des espèces sauvages font de l'Alaska un endroit unique sur Terre. Cet État offre un large éventail d'activités pour satisfaire toutes les envies et tous les goûts. Quels que soient vos choix, votre voyage en Alaska sera un véritable plaisir !

Si vous souhaitez apercevoir des espèces sauvages, l'Alaska est la destination qu'il vous faut. Les aigles à tête blanche se rassemblent par centaines, les élans provoquent des embouteillages sur les routes et des millions de saumons se reproduisent dans les rivières. Participez à une visite guidée au cœur d'un parc national ou dans une réserve faunique pour observer des élans et des caribous, ou optez pour une excursion en bateau dans l'espoir d'apercevoir des loutres, des baleines et des marsouins. Quelle que soit la destination, vous pourrez y observer une extraordinaire diversité d'espèces sauvages.

L'Alaska se caractérise par sa diversité culturelle et la multitude de ses peuples amérindiens. Chaque région possède ses propres coutumes. Des musiques et des danses traditionnelles à l'art amérindien dans toute sa splendeur, les occasions ne manquent pas de découvrir la culture et l'histoire de l'Alaska.

# ATTENTION SÉLECTIVE



**HAUT COMME  
TROIS POMMES**

## IMAGE 1

**Le plus rapidement possible, trouvez :**

- Les plantes
- Les mallettes
- Les pommes



# ATTENTION DIVISÉE



## DE DEUX CHOSES L'UNE



### TEXTE 1



**Dans ce texte, veuillez entourer les "a". Lisez bien attentivement, car des questions vous seront posées après votre lecture.**



Les saisons sont très marquées à Montréal, et dans l'ensemble du Québec, il faut donc impérativement organiser son voyage en conséquence et apporter les bons vêtements. Les températures moyennes se situent près de  $-10^{\circ}$  en hiver et  $20^{\circ}$  en été, mais, attention, elles peuvent régulièrement descendre à  $-30^{\circ}$  certaines journées d'hiver et  $35^{\circ}$  en plein été. De plus, les bordées de neige de plusieurs centimètres sont régulières en hiver, il faut donc penser à se munir de bottes chaudes et imperméables.

En mars et en avril, le début du printemps marque la fonte des neiges, alors les rues de la vie sont recouvertes de « sloche ». Beaucoup plus doux et agréable, le mois de mai arbore des températures proches des  $15^{\circ}$  à  $20^{\circ}$ .

Quant à l'automne, les températures de septembre et du début octobre sont encore clémentes, tandis que la grisaille s'empare de novembre et du début décembre qui peuvent s'avérer des mois plutôt tristes et pluvieux.



## QUESTIONS



1. Quelle est la température moyenne en hiver ?

.....  
.....

2. Quelle est la température moyenne en été ?

.....  
.....

3. Quelles sont les températures minimales et maximales en hiver et en été ?

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

4. Quand débute la fonte des neiges au Québec ?

.....  
.....

5. Quelle température fait-il en général en mai ?

.....  
.....

6. Comment sont qualifiées les températures automnales ?

.....  
.....

7. Comment sont qualifiés les mois de novembre et de décembre ?

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

# ENTRAÎNEMENT ATTENTIONNEL



**RÉDUIRE L'AUTOCENTRATION, AMÉLIORER LES CAPACITÉS À FOCALISER SON ATTENTION**

Proposé par Adrian Wells (16), l'ATT (Attention Training Technique) est un programme qui permet de travailler ses capacités attentionnelles.

Pour cela, cet outil passe par la **réduction de l'auto centration** : fait d'être focalisé sur ses pensées et éventuels parasitages internes. C'est parfois ce qui empêche d'être attentif à ce qui se passe à l'extérieur (e.g. conversation, visionnage de film, lecture).



Durée d'une séance :  
**Entre 12 et 15 minutes**



Bonus émission :  
**Jusqu'à 12 minutes**

L'entraînement attentionnel se divise en 3 parties :



(16) Wells (1990)

## Préparation

**Préparez différents sons : selon le niveau de difficulté que vous souhaitez, vous pouvez débiter avec 3 sons, puis 4, etc. Veillez à ce que ces sons soient bien distincts et proviennent de plusieurs sources.**

*Exemples :*

- Émission de radio
- Émission de télévision
- Vidéo YouTube
- Discussion extérieure
- Bruits venant du jardin
- Bruits de travaux
- Sons de la ville (e.g. bus, passant.e.s, tramway)
- Musique



**Vous devrez ensuite parvenir à focaliser votre attention visuelle sur un point précis, qui ne brouillera pas vos capacités à vous focaliser (quelque chose d'assez neutre).**

*Exemples :*

- Post-it
- Motif sur le mur
- Poster
- Tableau



**Vous veillerez à garder les yeux ouverts pendant tout l'exercice.**



## Attention sélective - 6 minutes

**Lancez les différents sons** (gérez la balance de sons comme vous le souhaitez, pour ne pas être perturbé.e par le bruit ou des sons qui seraient trop forts ou faibles les uns par rapport aux autres).

**La première étape consiste à vous focaliser sur les différents sons l'un après l'autre.**

*Par exemple, si vous avez opté pour le bruit de la circulation, de la musique, des bruits de travaux et une émission à la télévision, focalisez-vous une bonne minute sur chacun de ces sons, en essayant de ne pas prêter attention aux autres.*

## Flexibilité de l'attention - 6 minutes

**Maintenant que vous avez identifié les différents sons, essayez de jongler rapidement de l'un à l'autre.**

Le but ici est d'entraîner l'attention à être flexible, se déplacer d'un stimulus à un autre.

*Par exemple, focalisez vous quelques secondes sur le son de l'émission de télévision, puis quelques secondes sur les bruits de circulation, puis quelques secondes sur une conversation qui se passe à côté de vous, etc.*



## Attention partagée - 3 minutes

**Pendant quelques minutes, l'idée est d'étendre au maximum son faisceau attentionnel, pour tenter de capter les différents sons simultanément.**

*Ce n'est pas une étape simple, d'où la durée limitée. Si vous n'y parvenez pas, ne lâchez pas l'affaire, vous finirez par y arriver !*

## Bonus - Emission

En séance, une fois ces premières étapes franchies, je propose aux personnes que j'accompagne un exercice bonus.

Celui-ci consiste à **écouter une émission dont il va falloir retenir le contenu**, sur des thèmes divers et variés.

L'idée est de faire quelque chose de **progressif** : on s'entraîne d'abord avec des thèmes qui vous passionnent, puis petit à petit vers des thèmes qui ne vous intéressent pas du tout.



### Niveau 1

Contenu intéressant  
Vidéo < 8 min  
Sons parasites à volume faible

### Niveau 2

Contenu intéressant  
Vidéo 8 - 12 min  
Sons parasites à volume faible

### Niveau 3

Contenu intéressant  
Vidéo 8 - 12 min  
Sons parasites à volume modéré

### Niveau 4

Contenu non-intéressant  
Vidéo < 8 min  
Sons parasites à volume faible

### Niveau 5

Contenu non-intéressant  
Vidéo 8 - 12 min  
Sons parasites à volume faible

### Niveau 6

Contenu non-intéressant  
Vidéo 8 - 12 min  
Sons parasites à volume modéré

## Exemple d'entraînement attentionnel

### Choix des sons

1. Bruits de la circulation
2. Emission de radio
3. Vidéo YouTube



### Entraînement des 3 sous-exercices

1. Attention sélective (6 minutes)
2. Flexibilité de l'attention (6 minutes)
3. Attention partagée (3 minutes)



### Bonus - Emission

Admettons que vous êtes passionné.e par l'astronomie et l'histoire, mais que vous êtes très vite ennuyé.e par la politique, l'économie ou l'immobilier... choisissez donc d'abord une vidéo sur les premiers thèmes !

### Exemple de niveau 2



*Nota Bene*

*L'Endurance : La pire expédition de l'histoire*

Pendant que l'émission se déroule, les sons utilisés pendant les 3 sous-exercices sont toujours en fond, à un volume plutôt faible.

A la fin de l'exercice, l'idée est d'arriver à redonner les idées principales de la vidéo ainsi que quelques éléments clés.

# FONCTIONS EXECUTIVES

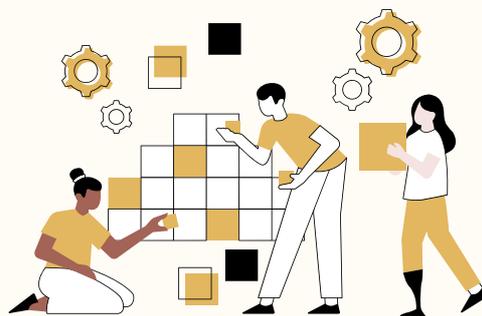


Les fonctions exécutives sont des ensembles de fonctions essentielles à tout **comportement dirigé, autonome** et **adapté**. Elles vont notamment être sollicitées dans des **situations non routinières**.



Elles comprennent des fonctions telles que :

- **Flexibilité mentale** : alterner son focus attentionnel sur différentes tâches (e.g. suivre une recette, puis la cuisson du four, puis revenir à la recette)
- **Inhibition** : résister à une interférence, s'empêcher de faire quelque chose d'automatique (e.g. s'empêcher de prendre un trajet habituel actuellement en travaux)
- **Planification / Organisation** : consiste à élaborer et coordonner une séquence d'actions visant l'atteinte d'un but (Baker-Sennett, Matusov & Rogoff, 1993)



Notons l'importance des capacités attentionnelles lorsque l'on parle de fonctions exécutives. Cela a été théorisé des les années 1980 avec l'idée du **Système attentionnel superviseur (SAS)** (Norman & Shallice, 1986).

# PLANIFICATION



## FAIRE DES PLANS SUR LA COMÈTE

**Vous devez organiser l'anniversaire de votre meilleure amie, les convives arrivent à 17H. Pour cela, il vous faudra :**

- Préparer le gâteau + le surveiller durant 1 heure
- Acheter les ingrédients du gâteau et pour le dîner
- Acheter les décorations
- Aller lui acheter son cadeau
- Aller acheter du champagne chez son caviste préféré
- Emballer le cadeau
- Préparer les petits fours
- Mettre la décoration en place
- Aller chercher le conjoint de votre amie qui vient lui faire la surprise de sa présence
- Vous devez déjeuner
- Vous devez appeler un ami étourdi afin de lui rappeler l'anniversaire surprise



## Notes :

Le supermarché est ouvert de 8H à 12H

Le magasin de décoration est à 5 minutes du magasin qui vend le cadeau pour votre amie

Le magasin qui vend le cadeau pour votre amie est ouvert de 8H à 12H

Le caviste est ouvert de 14H à 17H

Le conjoint de votre amie arrive à la gare à 12H30





# PLANNING



Comment j'organise ma journée :

30	-----
<b>9h</b>	-----
30	-----
<b>10h</b>	-----
30	-----
<b>11h</b>	-----
30	-----
<b>12h</b>	-----
30	-----
<b>13h</b>	-----
30	-----
<b>14h</b>	-----
30	-----
<b>15h</b>	-----
30	-----
<b>16h</b>	-----
30	-----
<b>17h</b>	-----
30	-----

# ENTRAÎNEMENT A LA GESTION DES OBJECTIFS



## VÉRIFIER ET ADAPTER SON COMPORTEMENT AU COURS DE LA RÉALISATION D'UNE TÂCHE, POUR ATTEINDRE UN OBJECTIF

Proposé par l'équipe de Levine (17), le GMT (Goal-Management Training) est un programme qui a pour but d'entraîner à la gestion des objectifs et des buts.

Ce programme passe par la **décomposition des activités** en étapes pour gérer posément ses tâches.

Avant de me lancer dans une tâche, **je me pose**.

**J'écris** ce que je dois faire, et dans quel ordre.

**Je mémorise** les étapes pour parvenir à mon objectif.

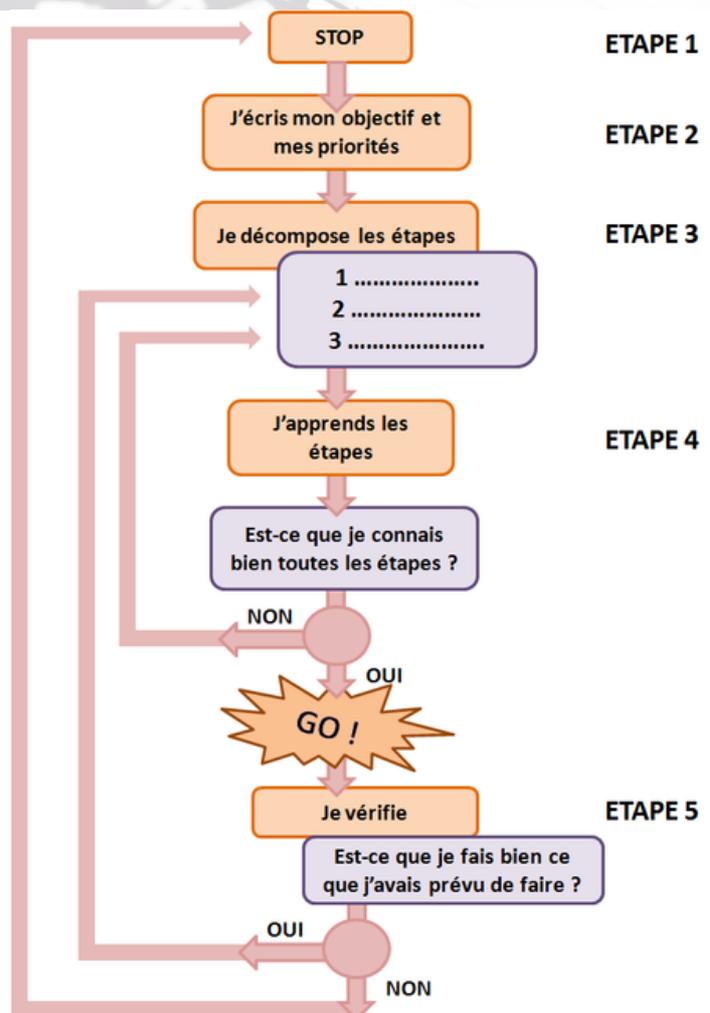
Si je ne connais pas bien les étapes, **je les apprend**s à nouveau.

Lorsque j'ai bien mémorisé les différentes étapes, **je me lance**.

**Je vérifie** régulièrement, pendant que j'accomplis la tâche, si j'ai bien suivi mon plan d'action.

Si oui, **je poursuis** avec l'étape suivante.

Si non, **je me pose** et je définis à nouveau mon plan d'action, étape par étape.



(17) Levine et al. (2000)

## Exemple de gestion des objectifs

### Tâche : faire ma déclaration d'impôts



Décomposons les différentes étapes de cet exemple :

- Rassembler mes documents
  - Attestation(s) fiscale(s)
  - Reçus fiscaux si je fais des dons à des associations et ONG
  - Numéro fiscal à 13 chiffres
  - Etc. (selon ma situation)
- Me connecter à ma session sur [impots.gouv.fr](https://impots.gouv.fr) ou via l'application du même nom
- Veiller à remplir toutes les cases qui me concernent
- Vérifier que j'ai bien tout rempli
- Valider ma déclaration
- Enregistrer le document qui confirme que ma déclaration a bien été faite

Même si cet exemple n'est pas le plus drôle (j'ai eu la bonne idée de rédiger cette partie de l'outil au moment de l'ouverture des déclarations d'impôts), il est assez révélateur : vous avez une tâche à faire, avec plein de sous-tâches qui la composent.

L'idée du GMT est de bien **préparer ces différentes étapes** et de les **effectuer dans l'ordre**. De temps à autre, prenez quelques instants pour **vérifier** que vous suivez bien la procédure que vous avez décidé de mettre en place. Si ce n'est pas le cas, reprenez le modèle !

# Mon activité avec le GMT

## Activité à réaliser :

.....  
.....

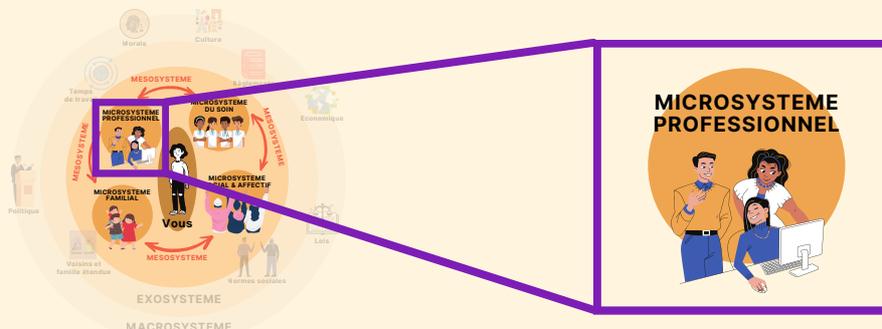


## Je me pose et je décompose en sous-tâches :

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....

**Je vérifie régulièrement si je suis bien mon plan et reviens sur ma feuille si je me suis éparpillé.e.**

# Microsystème Universitaire - Professionnel



**Eventuelles difficultés  
au travail ou aux études**

Travaillez-vous **actuellement** ?

OUI       NON

.....

.....

Y a-t-il des **symptômes** qui peuvent interférer dans dans  
votre exercice professionnel ou lors de vos études ?

OUI       NON

.....

.....

Arrivez-vous à gérer le **stress** du travail ou des études ?

OUI  NON

.....

.....

**Projets**

Quels sont vos **projets**, au niveau **scolaire**, **professionnel**  
ou **associatif** ?

.....

.....

.....

.....

## Stratégies d'intervention pour les projets pro



### Impact du trouble psychique sur mes projets

Le diagnostic a-t-il modifié vos désirs, projets ou goûts professionnels ?

OUI       NON

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

Quels sont vos goûts ou désirs actuels au niveau personnel et professionnel ?

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



## Définir mon projet professionnel (1/4)



Avec les questions suivantes, l'idée est de **vous poser pour définir les prochains pas de votre projet.**

Quel genre d'**activités** souhaiteriez-vous commencer à faire ? (e.g. emploi, études, bénévolat)

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

Quelles **nouvelles habiletés** aimeriez-vous apprendre ?

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

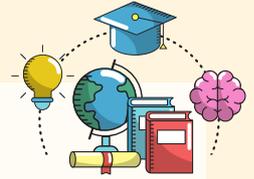
Avec quelles **qualités personnelles** aimeriez-vous contribuer à votre environnement (i.e. les autres, la société, le monde) ?

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

Aimeriez-vous **étudier** quelque chose de **nouveau** ?

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

## Définir mon projet professionnel (2/4)



Quelles **connaissances** aimeriez-vous acquérir ?

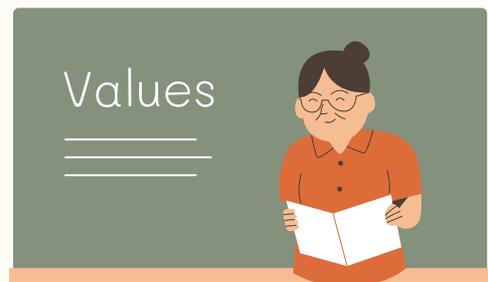
.....  
.....  
.....

Quel.le genre d'**étudiant.e** souhaiteriez-vous être selon votre situation actuelle ?

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

Quelles sont vos **valeurs** en ce qui concerne l'**apprentissage**, l'**éducation** et la **formation** ?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



**Aimeriez-vous** travailler actuellement ?

OUI       NON

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

## Définir mon projet professionnel (3/4)



Que **valorisez-vous** dans votre travail ?

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

Qu'est-ce qui rendrait votre **travail plus significatif** pour vous ?

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

**Quel genre de travailleur/travailleuse** souhaiteriez-vous être ?

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

Si vous répondiez à vos **idéaux**, quelles seraient les **qualités personnelles** dont vous aimeriez **faire preuve au travail** ?

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

## Définir mon projet professionnel (4/4)



Comment pouvez-vous réaliser ce que vous avez défini ci-dessus ? Vous pouvez vous posez-vous les questions suivantes :

*Comment puis-je commencer ? Où dois-je aller ? À qui dois-je parler ? Comment et où me renseigner ?*



Essayez d'imaginer et décrivez par petites étapes les actions pour parvenir à **réaliser vos projets**.

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

**1** .....

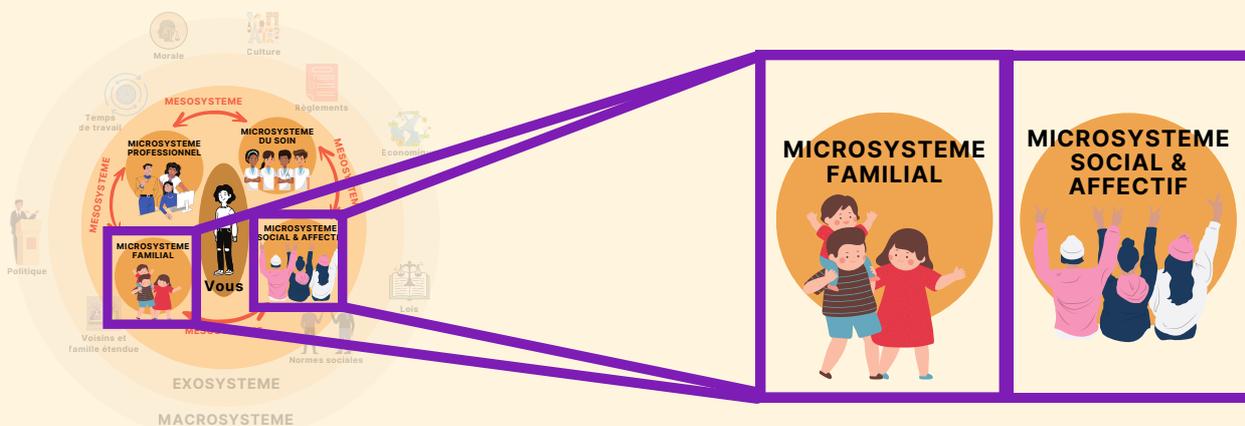
**2** .....

**3** .....

**4** .....

**5** .....

# Microsystème Social et Familial



**MICROSISTÈME FAMILIAL**



**MICROSISTÈME SOCIAL & AFFECTIF**



Gardez-vous des **relations positives** avec les membres de votre **entourage** ?

**Relations avec l'entourage**

- Partenaire : .....
- Parents : .....
- Frères/Soeurs : .....
- Ami.e.s : .....
- Collègues : .....
- Camarades d'études : .....

**Personne de confiance**

Savez-vous qui vous souhaitez contacter **en cas d'urgence** ?

OUI       NON

Si oui, qui ? .....

Quelle est votre relation avec cette personne ?

.....

Avez-vous une **personne de confiance** à désigner ?

*Par exemple, la personne qui pourra prendre des décisions pour vous dans un moment où vous n'en seriez temporairement plus capable.*

OUI    NON

Si oui, qui ? .....

Quelle est votre relation avec cette personne ?

.....



**Entourage et diagnostic**

Quelqu'un dans votre **entourage** est-il **au courant** de votre **diagnostic** ?

OUI       NON

Si oui, qui ? .....

.....

.....

Comment le **diagnostic** a-t-il été **accueilli** par ces personnes ?

.....

.....

.....

Avez-vous des projets au niveau **familial** ?

*Par exemple : se marier, avoir des enfants, renouer des liens avec les parents ou enfants, etc.*

OUI       NON

Si oui, lesquels ? .....

.....  
.....



Au niveau **social** (ami.e.s, collègues...), avez-vous des projets particuliers ?

*Par exemple : retrouver d'ancien.ne.s ami.e.s, apaiser des conflits au travail avec des collègues, faire plus ample connaissance avec des voisin.e.s, etc.*

OUI       NON

Si oui, lesquels ? .....

.....  
.....



**Sur une échelle de 1 à 10, comment qualifieriez-vous vos relations familiales en général ?**

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**  
**Très mauvaises** **Très bonnes**

**Sur une échelle de 1 à 10, comment qualifieriez-vous vos relations sociales et affectives en général ?**

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**  
**Très mauvaises** **Très bonnes**



Avez-vous des éléments à rajouter sur ces points ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Stratégies d'intervention pour les systèmes familiaux, sociaux et affectifs

## Bien communiquer avec les autres

**Communiquer** est la **base des relations** avec les autres. Cependant, ce n'est pas si simple ! Pour cette raison, nous proposons certaines **stratégies** qui peuvent vous aider à **communiquer de façon plus efficace**.

Bien communiquer, c'est apprendre à **exprimer** une **demande** ou un **refus**, recevoir ou donner un **compliment** ou une **critique**, mais aussi savoir **mener une conversation**. Pour cela, 3 éléments :

- 1 Communiquer clairement** les messages à la personne qui nous écoute
- 2 Bien comprendre** les messages verbaux et non verbaux des autres
- 3 Tenir compte des sentiments** des autres



## Communication utile et bienveillante



Jack Gibb, psychologue, propose ces **actions** pour rendre la communication **positive** et **bienveillante** (18).

- **Décrivez les situations avec objectivité**

- ✓ "Tu as rendu le compte-rendu en retard" (objectif)
- ✗ "Tu n'es vraiment pas fiable" (jugement)

- **Exposez les situations de manière neutre**

- ✓ "Je vois que nous voulons faire des choses différentes, que devrions-nous faire ?" (neutre)
- ✗ "Je sais que tu souhaites aller au resto indien, mais j'ai déjà regardé le menu de l'italien" (direct et forcé)

- **Soyez authentique dans les conversations**

- ✓ "Je m'inquiète de..." (expression authentique)
- ✗ "Tout le monde s'inquiète de..." (parole sournoise)

- **Faites preuve d'empathie**

- ✓ "Je vois que ceci te tient beaucoup à coeur" même si vous avez une autre opinion (empathie)
- ✗ "Je m'en fous" (ne se met pas à la place de l'autre)

- **Montrez votre considération (l'autre est mon égal.e)**

- ✓ "Je vois que tu te poses des questions sur ce que j'ai fait ce matin" (l'autre a autant de valeur)
- ✗ "Comment oses-tu remettre en questions ce que j'ai fait ?" (l'autre est inférieur.e à soi)

- **Gardez l'esprit ouvert !**

- ✓ "Le trajet que je prends pour aller au boulot est très rapide" (je ne dispose pas de la seule solution)
- ✗ "Mon trajet est beaucoup plus rapide (je suis sûr.e d'avoir raison)

(18) [https://www.gov.mb.ca/fs/pwd/js\\_manual.fr.html](https://www.gov.mb.ca/fs/pwd/js_manual.fr.html)

## L'importance des émotions

Dans la communication, il est utile de savoir **identifier** les **émotions** que vous ressentez. Nous vous présentons ici un baromètre des émotions.



Fou de rage

Triste à en mourir

Mort de peur

Fou de joie

Hors de moi

Désespéré

Terrorisé

Euphorique

Furieux

Démoralisé

Épouvanté

Jubilant

Enervé

Malheureux

Effrayé

Heureux

En colère

Triste

Apeuré

Joyeux

Fâché

Morose

Inquiet

Gai

Mécontent

Mélancolique

Intimidé

Enjoué

## Communication NonViolente (CNV)

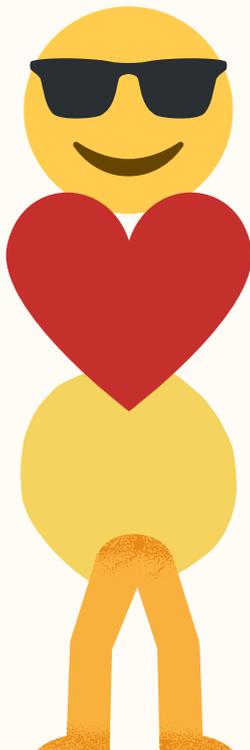
La communication nonviolente (bienveillante, empathique) se pratique en 4 étapes :

1. **Observation** objective des faits, sans évaluation ni jugement, sans interprétation et sans analyse
2. Expression des **sentiments** sans jugement (préférez "je me sens triste..." à "je me sens trahi.e...")
3. Expression des **besoins**, valeurs, rêves et aspirations
4. Formulation d'une **demande** précise, concrète, réaliste et négociable

## Les étapes de la CNV

Pour mettre en pratique chaque partie du bonhomme représenté ci-dessous, vous pouvez structurer vos phrases ainsi :

"Quand je vois (ou quand j'entends) ..., je me sens ... parce que j'ai besoin de ..., j'aimerais (ou accepterais-tu de) ... ?"



### **OBSERVATION (O) :**

Nous réagissons à quelque chose que nous observons avec nos sens (vue, ouïe...)

### **SENTIMENT (S) :**

Cette observation suscite en nous un ou plusieurs sentiments

### **BESOIN (B) :**

Ces sentiments nous renseignent sur nos besoins

### **DEMANDE (D) :**

Ayant pris conscience de nos besoins, nous pouvons formuler une demande précise ou enclencher une action concrète

*Adapté de Thomas d'Ansembourg (19)*

[19] D'Ansembourg (2020)

## A vous de jouer !

Exemple : "Julien, quand tu me cries "nique ta mère" **(O)**, je me sens profondément exaspérée **(S)**. Dans la tradition de mon pays d'origine, une mère est sacrée, j'ai besoin qu'elle soit respectée **(B)**. Ainsi, accepterais-tu d'utiliser d'autres mots quand tu es en colère contre moi ? **(D)**.



Essayez de répondre par les techniques de la CNV aux situations qui vous sont présentées ici.

Imaginez que vous êtes avec quelqu'un qui est important pour vous et allez lui exprimer votre désaccord sur une situation.

O : .....

S : .....

B : .....

D : .....

Imaginez une situation où vous vous sentez rejeté.e ou exclu.e d'un événement. Comment communiquez-vous ?

O : .....

S : .....

B : .....

D : .....



Hypothétiquement, si vous supérieur critique votre travail, comment pouvez-vous lui dire que cette critique vous a fortement touché.e. ?

O : .....

S : .....

B : .....

D : .....

Maintenant, rapportez vos propres situations et essayez de les résoudre, toujours avec la même méthode.

Situation : .....  
.....

O : .....  
.....

S : .....  
.....

B : .....  
.....

D : .....  
.....



Situation : .....  
.....

O : .....  
.....

S : .....  
.....

B : .....  
.....

D : .....  
.....

## Maintenir les liens familiaux et amicaux

Quelles sont les personnes de ma **famille** avec lesquelles je suis en relation régulièrement ?

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

Quelles personnes représentent une **ressource** pour moi lorsque je ne vais pas bien ?

.....  
.....

Quels **moyens** est-ce que j'utilise pour **garder et renforcer le lien** qui nous unit ?

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



Je note ici les personnes avec lesquelles je suis en lien sur le plan **amical / social**. Je note ce que chacun.e m'apporte et pourquoi je veux rester en lien avec :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

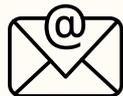
Quels **moyens** est-ce que j'utilise pour **garder et renforcer le lien** qui nous unit ?

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

## Reprendre contact avec d'anciennes relations

Vous pouvez faire une **liste des personnes** avec qui vous n'avez pas été en contact depuis longtemps

1. ....
2. ....
3. ....



Définissez le **type de contact** que vous pouvez avoir avec ces personnes (e.g. numéro de téléphone, courrier, SMS)

1. ....
2. ....
3. ....

Décrivez les **objectifs** que vous souhaiteriez atteindre chaque semaine au niveau relationnel :

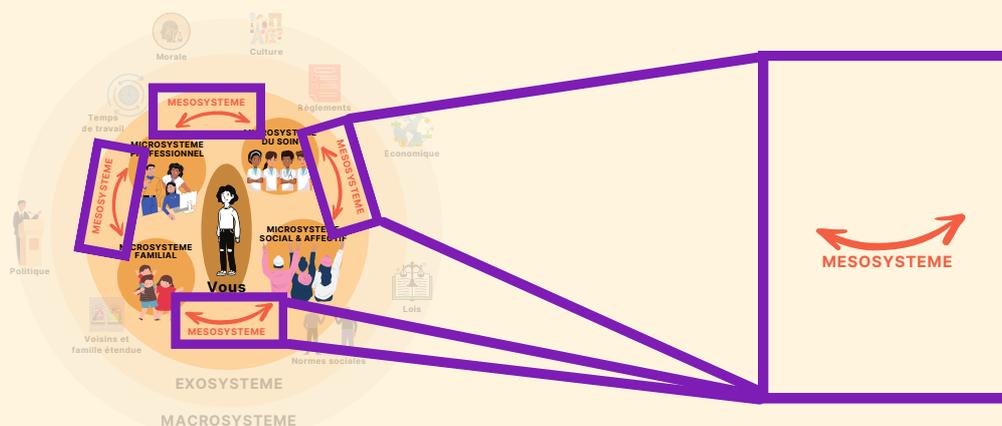
*Exemple : avoir une conversation avec une personne avec qui vous n'avez pas été en contact depuis longtemps*

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

Quelles idées avez-vous sur la façon d'**amorcer le contact** avec ces personnes ? Quels mots ? Quels sujets ? Quelle accroche ?

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

# Mesosystème Famille et Soins



Si la famille a connaissance de votre **diagnostic** et de vos **difficultés**, il est important que les personnes soient informées sur le trouble psychique et puissent avoir des connaissances à ce sujet.

Cette démarche peut vous aider puisque vos proches ont alors la possibilité de **mieux appréhender les symptômes** et de faire preuve d'**empathie** et de **bienveillance** envers vous, notamment dans les moments plus difficiles.

## Quelles ressources ?

Groupes de paroles  
Sites d'informations  
Associations de familles  
Education Thérapeutique des familles  
Etc.



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

## Région Lorraine : les ressources locales



PADEM BIPOL est une association située sur **Metz** (57).

Elle vous propose des **groupes de paroles** réguliers en présentiel, destinés aux **personnes concernées** ainsi qu'à leurs **proches** (familles, ami.e.s...). Ces groupes se déroulent également en visioconférence via ZOOM.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :  
<http://bipol.padem.org>

bipol@padem.org  
7 rue Clérisseau - 57070 Metz  
0 951 895 339 / 07 81 06 91 86



L'association "Bipolaire ? Si tu savais..." est basée sur **Nancy** (54).

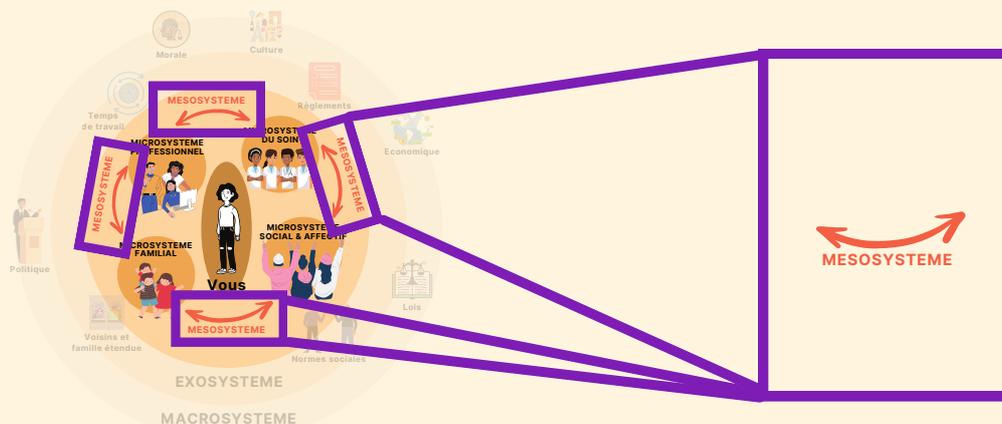
Elle organise de nombreux **événements** visant à **faire connaître la maladie** (théâtre, randonnées, conférences, après-midi jeux...)

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :  
<http://bipolairesitusavais.com>

bipolairesitusavais@gmail.com  
14 rue du Cheval Blanc - 54000 Nancy  
06 15 82 61 22



# Mesosystème Professionnel et Associations



Si vous souhaitez **maintenir** ou **reprendre** une **activité professionnelle**, il existe des **structures** et **ressources** qui peuvent vous accompagner.

Par exemple, pour les personnes situées en Meurthe-et-Moselle, il existe le Dispositif d'Insertion en Milieu Ordinaire de travail, proposé par Espoir 54.



## Quelles ressources ?

Chaque **région** et **département** dispose en général de ressources sur le plan de l'**accompagnement à l'insertion professionnelle**. Certains dispositifs requièrent des **pré-requis** (e.g. avoir une Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé, percevoir l'Allocation Adultes Handicapés).

Pour en savoir plus et accéder aux ressources disponibles par chez vous, n'hésitez pas à **consulter votre équipe soignante**, des **assistantes sociales** et **associations locales** qui sont en général informées sur le sujet.

# Sources

- (1) Bronfenbrenner, U. (1987). *The Ecology of Human Development*. Barcelona: Polity Press.
- (2) Murray, G., Suto, M., Hole, R., Hale, S., Amari, E., & Michalak, E. E. (2011). Self-management strategies used by 'high functioning' individuals with bipolar disorder: from research to clinical practice. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(2), 95–109. <https://doi.org/10.1002/PPP.710>
- (3) Wallenhorst, T. (2020). *Connaitre et gérer son trouble bipolaire (Ellipses)*.
- (4) Tordeurs, D., Janne, P., Appart, A., Zdanowicz, N., & Reynaert, C. (2011). Efficacité de l'exercice physique en psychiatrie : une voie thérapeutique ? *L'Encéphale*, 37(5), 345–352. <https://doi.org/10.1016/J.ENCEP.2011.02.003>
- (5) Royan-parola, S., Brion, A., & Poirot, I. (2017). *Prise en charge de l'insomnie (Elsevier M)*.
- (6) Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*.
- (7) Harter, S. (1998). *The development of self-representations*.
- (8) <https://www.irbms.com/download/documents/echelle-estime-de-soi-de-rosenberg.pdf>
- (9) Martinot, D. (1995). *Le soi. Les approches psychosociales*.
- (10) Leyrit, A. (2012). Comprendre le rôle des stratégies de protection de soi dans la relation entre facteurs scolaires et estime de soi: un enjeu pour la prévention de l'échec scolaire chez les adolescents. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 22(4), 161-168.

# Sources

(11) BiPict, œuvre initiale de Lou Lubie & Guilhem Bonazzi, disponible gratuitement : <https://centre-ressource-rehabilitation.org/bipict-un-outil-visuel-de-psychoeducation-dans-les-troubles-du-spectre>

(12) Hawkes, L. (2011). 50 exercices d'estime de soi. Editions Eyrolles.

(13) Garcia, E., Cerbai, M. & Vaune, L. (2022). E.S.C.A.P.E. © 2022  
Lien : <https://www.raptorneuropsychy.com/outils-pratiques>

(14) Sohlberg, M. M., & Mateer, C. A. (1989). Introduction to cognitive rehabilitation: Theory and practice. Guilford Press.

(15) Duval, J., Coyette, F., & Seron, X. (2007). Rééducation neuropsychologique de l'administrateur central de la mémoire de travail: présentation d'un programme multifactoriel. La Lettre du psychiatre (Puteaux), 3(7).

(16) Wells, A. (1990). Panic disorder in association with relaxation induced anxiety: An attentional training approach to treatment. Behavior Therapy, 21, 273-280

(17) Levine, B. R. I. A. N., Robertson, I. H., Clare, L. I. N. D. A., Carter, G. I. N. A., Hong, J. U. L. I. A., Wilson, B. A., ... & Stuss, D. T. (2000). Rehabilitation of executive functioning: An experimental-clinical validation of Goal Management Training. Journal of the International Neuropsychological Society, 6(3), 299-312.

(18) [https://www.gov.mb.ca/fs/pwd/js\\_manual.fr.html](https://www.gov.mb.ca/fs/pwd/js_manual.fr.html)

(19) d'Ansembourg, T. (2020). Cessez d'être gentil, soyez vrai!: être avec les autres en restant soi-même. Les Éditions de l'homme.

# Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Document réalisé par  
l'association Raptor Neuropsychy**



**Natalia MORALES**

Stagiaire Neuropsychologue  
Étudiante en M2 PCI  
Université de Lorraine



**Mathieu CERBAI**

Psychologue  
Formateur / Vulgarisateur



**- Avril 2022 -**