

Comment améliorer la motivation de patients déprimés ?

Planification d'activités et imagerie mentale

Ecaterina Lazari, Audrey Krings & Sylvie Blairy

Unité de recherche en Psychologie et Neurosciences Cognitives
Liège Université

3^{ème} colloque TCC - 21 mai 2022 - Louvain-la-Neuve

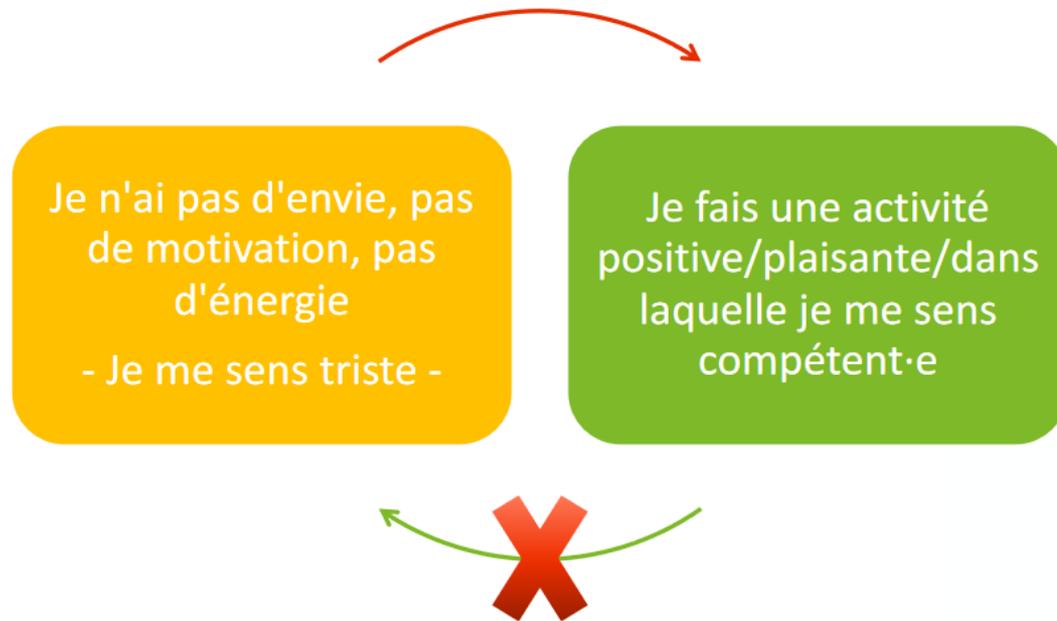
Psychologie & Neuroscience Cognitives
PsyNCog 
Psychology & Neuroscience of Cognition



LES OBJECTIFS DE CET ATELIER

- Entraînement à la formulation d'objectifs « SMART »
- Outils favorisant le passage à l'action : Expérimentation de la planification et l'implémentation d'activités

LE CERCLE VICIEUX DE L'INACTIVITÉ



PLANIFIER DES ACTIVITÉS

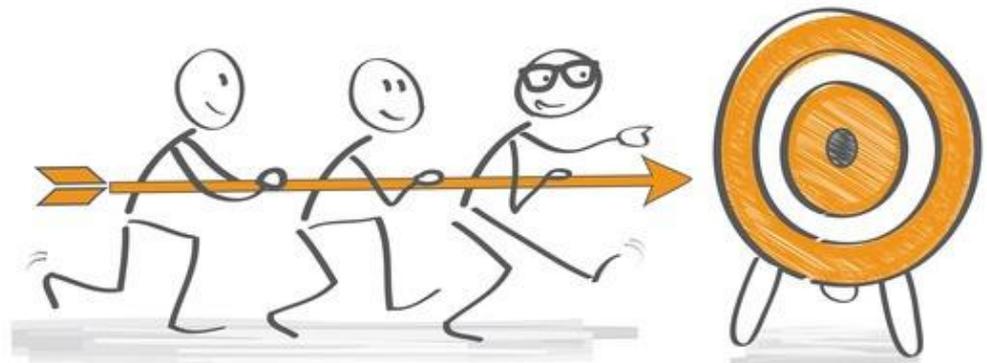


La motivation suit l'action

PLANIFIER DES ACTIVITÉS

Importance de sélectionner des activités dirigées vers un but

Quels sont les buts que je poursuis en réalisant cette activité ?



SE FIXER DES OBJECTIFS SMART

S M A R T



SE FIXER DES OBJECTIFS SMART

**Est-ce un
objectif
SMART ?**



Me sentir mieux

Etre moins fatigué

Etre une bonne mère

Me lever tous les matins pour
aller faire un jogging

Lire mon livre préféré

Faire du sport tous les jours

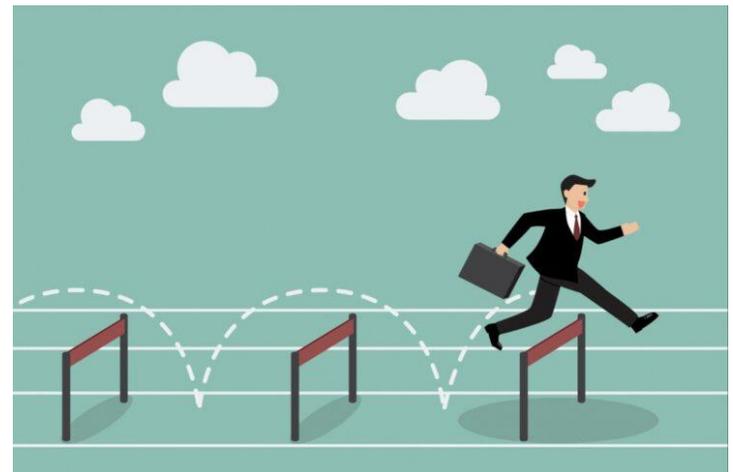
Aller au bowling avec ma famille

IMPLÉMENTER SES OBJECTIFS SMART

Anticiper les obstacles et la réponse à ces obstacles

- ❖ Des obstacles internes (pas envie, la flemme, j'ai changé d'avis,...)
- ❖ Des obstacles externes (il pleut, quelqu'un m'appelle, changement de programme,...)

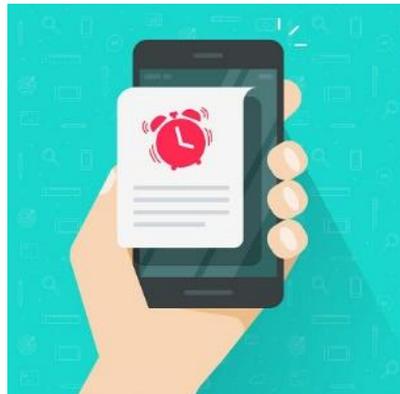
Si..... alors.....



IMPLÉMENTER SES OBJECTIFS SMART



Utiliser des aides externes pour m'aider à passer à l'action



A VOUS DE JOUER!

Planifier un objectif SMART



- Mon objectif est-il :
- Spécifique ?
 - Mesurable ?
 - Atteignable ? ✓
 - Réalisable ?
 - Temporellement défini ?



Décrire l'activité (avec sous-étapes de préparation)

.....

.....

.....



Définir une durée (ne pas viser trop haut – il est important de vivre un succès)

.....

.....



Évaluer le niveau de difficulté anticipé (score de 0 à 10). Si c'est trop haut, réajustez

/10



Définir un moment précis (jour, heure, lieu, activité précédente, activité suivante, etc)

.....

.....



Se reconnecter au but poursuivi

.....

.....



Anticiper les obstacles & les alternatives (Si alors)

.....

.....



Mettre en place des aides externes

.....

.....

L'IMAGERIE MENTALE COMME LEVIER MOTIVATIONNEL

L'expérience et la représentation d'informations sensorielles en l'absence d'un stimulus externe direct

(Pearson, Naselaris, Holmes & Kosslyn, 2015)

Multi-sensorielle

Perception « plus faible » impliquant les mêmes structures cérébrales que la perception réelle

(Ganis, Thompson & Kosslyn, 2004)

Active les structures corticales impliquées dans le traitement des informations émotionnelles

(Schaefer et al., 2003)

Imagerie émotionnelle provoque une activation physiologique *(Costa, Lang, Sabatinelli, Versace & Bradley, 2010)*



L'IMAGERIE MENTALE COMME LEVIER MOTIVATIONNEL

Permet de pré-expérimenter une action et ses conséquences

(Moulton & Kosslyn, 2009)

Augmente la probabilité d'effectuer une action
préalablement imaginée

(Szpunar, & Schacter 2013)

Guide nos comportements vers l'atteinte d'objectifs

(Gorka et al., 2014)

Améliore la motivation à effectuer activités planifiées

(Renner, Murphy, Ji, Manly & Holmes, 2019)

Améliorer l'optimisme et les affects positifs

(Meevissen, Peters & Alberts, 2011)



INFOS PRATIQUES

Pour obtenir le matériel de l'atelier et
toute information supplémentaire :

e.lazari@uliege.be