



BOOSTER LES ÉMOTIONS POSITIVES AVEC PEPS



Une équipe à Lausanne a mis au point un programme qui permet à des patients, en groupes, de réapprendre à vivre des émotions positives. Cette recherche a permis de réduire les symptômes d'anhédonie chez la plupart des patients.

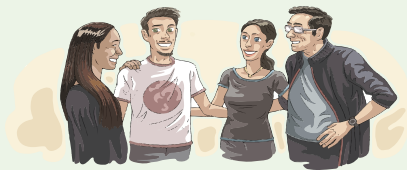
Le programme PEPS est un programme groupal qui cherche à réduire l'anhédonie et l'apathie en augmentant le contrôle cognitif des émotions positives. Il s'agit d'un programme en 8 séances d'une heure, administré à l'aide de matériel multimédia (visuel et sonore) présenté sous forme de fichiers PowerPoint projetés sur un écran.

Les groupes sont composés de 5 à 10 participants. Chaque séance commence par un accueil et un exercice de relaxation ou de méditation. Dès la deuxième séance, les animateurs passent en revue la tâche à domicile qui a été prescrite à la fin de la

séance précédente. La séance se poursuit avec la remise en question d'une croyance défaitiste, puis l'apprentissage d'une compétence pour améliorer l'anticipation, le maintien, l'augmentation ou la réactualisation d'émotions positives. La séance se termine par la prescription d'une tâche à accomplir pour la séance suivante.

Les compétences enseignées sont : savourer l'expérience agréable, exprimer les émotions de manière comportementale, capitaliser les moments positifs et anticiper les moments agréables.

LES 8 MODULES PEPS



1. Gérer les croyances défaitistes
2. Savourer l'expérience agréable
3. Changer les croyances défaitistes
4. Capitaliser les émotions positives
5. Savourer et se remémorer les bonnes choses
6. Anticiper le plaisir
7. Anticiper les moments agréables
8. Mettre tout ensemble



COMMENT BÉNÉFICIER DES RÉSULTATS DE CETTE RECHERCHE?

Tous les professionnels peuvent être formés pour diffuser le programme PEPS. Il existe une formation gratuite en ligne. Ce programme n'existe qu'en français.

COMMENT LA RECHERCHE A-T-ELLE ÉTÉ TESTÉE?

Dans la toute dernière étude menée sur 80 patients souffrant de schizophrénie, la moitié des patients a reçu un traitement habituel et l'autre moitié a suivi le programme PEPS en plus. Une amélioration significative des symptômes d'anhédonie a été constatée pour le groupe de patients ayant suivi le programme PEPS.



POUR COMPRENDRE

Anhédonie:

c'est un symptôme cognitif fréquent chez les personnes souffrant de schizophrénie, qui reflète une incapacité à ressentir des émotions positives lors de situations de vie pourtant considérées antérieurement comme plaisantes. Ce symptôme réduit considérablement le plaisir de vivre.

Apathie:

c'est un état d'indifférence à l'émotion, à la motivation ou à la passion. Un individu apathique manque d'intérêt émotionnel, social, spirituel, philosophique. L'apathie est parfois accompagnée de phénomènes physiques. L'individu apathique peut également se montrer insensible vis-à-vis d'autrui.



POUR EN SAVOIR PLUS

Quelques liens:

- <https://www.seretablir.net/outils-interventions/peps/>
- <https://www.karger.com/Article/FullText/496479>

Des articles scientifiques à propos du programme PEPS ont été régulièrement publiés entre 2015 et 2019. L'équipe de recherche est dirigée par Jérôme Favrod, professeur ordinaire à l'Institut et Haute École de la Santé La Source à Lausanne (Suisse), où il dirige le Laboratoire d'Enseignement et de Recherche en Santé Mentale et Psychiatrie (LER SMP). Il fait partie du groupe de recherche en psychiatrie sociale.

SE RÉTABLIR DE LA SCHIZOPHRÉNIE N'EST PLUS UNE FICTION

Cette fiche a été vulgarisée par Jean-Christophe Leroy, puis relue et validée.