

## Contexte

Le perfectionnisme se manifeste par des exigences excessivement élevées, des buts inatteignables et des évaluations trop critiques suscitant une insatisfaction permanente. Les recherches montrent qu'un haut niveau de perfectionnisme est associé à de nombreuses psychopathologies, c'est pourquoi on le considère aujourd'hui comme un processus transdiagnostique.

## Présentation du jeu

AlternaCog© - Perfectionnisme est un jeu de 20 cartes livré dans une boîte. Chaque carte présente au recto une pensée dysfonctionnelle reliée au perfectionnisme et au verso trois alternatives à cette pensée dysfonctionnelle.

Les pensées sélectionnées pour ce jeu de cartes ont été recueillies auprès de patients perfectionnistes lors d'entretien thérapeutique. Elles représentent les pensées les plus souvent rencontrées en thérapie.

Ce jeu vous permettra :

- (1) d'aborder facilement et de manière ludique les pensées dysfonctionnelles
- (2) d'évaluer la présence et le nombre de pensées perfectionnistes du patient
- (3) d'entraîner vos patients à aborder les situations de la vie de tous les jours différemment en générant des pensées alternatives plus adaptées
- (4) de renforcer l'alliance thérapeutique

## Consigne d'utilisation du jeu

- Pour évaluer la présence et la quantité de pensées perfectionnistes du patient :

Donner le jeu de cartes côté recto au patient. Demandez-lui de trier les cartes en fonction de 3 catégories : tout à fait moi, j'ai rarement cette pensée, pas du tout moi. Quantifiez le nombre de cartes dans chacun des tas.

- Pour entraîner à la génération d'alternatives

Seul

- Proposez à votre patient de choisir une carte au hasard et demandez-lui de lire à voix haute la pensée perfectionniste figurant sur le recto. Explorez ensuite avec le patient s'il a déjà eu cette pensée, dans quelle situation et le degré d'adhésion qu'il a envers cette pensée. Enfin, accompagnez-le afin de formuler des pensées plus adaptées. Les pensées au dos peuvent être une aide en cas de panne sèche, ou d'autres alternatives non envisagées.
- Présenter le tas de cartes côté recto (pensée perfectionniste). Tout d'abord le patient choisit parmi le tas de cartes, 2 cartes, la première correspondant à une pensée qu'il a déjà pu avoir, et la seconde correspondant à une pensée qu'il n'a jamais eue. Une fois ces deux cartes choisies, demandez-lui à partir de la seconde carte de générer des alternatives. S'il a besoin d'un exemple, il peut retourner cette carte pour en lire une. Ensuite, il doit en trouver d'autres. Une fois la démarche comprise, le patient prend la première carte qui présente une de ses pensées perfectionnistes. À nouveau le but est qu'il trouve des alternatives.

### En groupe

- Demandez à un patient du groupe de choisir une pensée qu'il a souvent et pour laquelle il a des difficultés à générer des alternatives. Dans un premier temps, il explique et décrit au groupe les moments et situations où cette pensée lui vient à l'esprit. Les membres du groupe peuvent poser des questions factuelles afin de demander des précisions. Ensuite chacun des membres non concernés par la pensée perfectionniste propose une alternative à cette pensée (technique de décentration) et explique cette alternative. Le patient en retour cherche une nouvelle alternative à sa pensée perfectionniste. Le verso des cartes peut être utilisé comme une aide afin d'obtenir des exemples.

Bien d'autres utilisations sont envisageables, faites marcher votre imagination ... Vous pouvez également poser des questions sur [www.umeo-store.com](http://www.umeo-store.com).

L'équipe UMEO