

## Visualiser son Best-Possible-Self : une intervention visant une réduction de la symptomatologie dépressive.

**Auteur** : Claes, Julie

**Promoteur(s)** : Blairy, Sylvie

**Faculté** : par la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Education

**Diplôme** : Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée

**Année académique** : 2024-2025

**URI/URL** : <http://hdl.handle.net/2268.2/24674>

---

### Avertissement à l'attention des usagers :

*Tous les documents placés en accès ouvert sur le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative" (BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.*

*Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'œuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-dessus (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.*

---



**LIÈGE université**  
**Psychologie, Logopédie**  
**& Sciences de l'Éducation**

## Annexes

---

**Mémoire présenté par Claes Julie**

en vue de l'obtention du grade de Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée en psychologie clinique.

**Promotrice**

Professeure Blairy Sylvie

**Co-promotrice**

Lazari Ecaterina

**Lectrices**

Di Schiena Raffaella

Wansard Murielle

## Annexe 1 : Questionnaire pour les activités planifiées du carnet de bord

*Répondez en fonction de ce que vous pensiez au sujet de cette activité juste avant l'avoir réalisée.*

**Ma motivation à faire cette activité était**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Très élevée
										Très basse

**Je me suis réjoui de faire cette activité**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Tout à fait
										Pas du tout

**Je pensais que cette activité allait me procurer un plaisir**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Très élevé
										Pas du tout

**Je pensais que cette activité allait m'apporter une satisfaction**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Très élevée
										Pas du tout

**Je pensais que réaliser cette activité allait m'apporter de la gratification**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Très élevé
										Pas du tout

**Je pensais que réaliser cette activité allait me demander un effort**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Très élevé
										Pas du tout

**J'ai évité de faire cette activité jusqu'à présent**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Toujours
										Jamais

**Cette activité était importante pour moi**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Tout à fait
										Pas du tout

**Trouver du temps pour réaliser cette activité était ...**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Très facile
										Très difficile

*Les questions ci-dessous évaluent vos sentiments et pensées en rapport avec l'activité choisie. Répondez aux questions suivantes en fonction de ce que vous pensez au sujet de cette activité juste après l'avoir réalisée.*

**La réalisation de cette activité a été**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Très facile
										Très difficile

**Après avoir fait cette activité mon humeur était**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Très positive
										Très négative

**L'activité m'a procuré un plaisir :**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Très élevé
										Pas du tout

**Réaliser cette activité m'a apporté une satisfaction :**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Très élevée
										Aucune

**Réaliser cette activité m'a apporté une gratification :**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										Très élevée
										Aucune

## Annexe 2 : Questionnaire pour l'exercice d'imagerie mentale du carnet

DATE :										
<b>L'exercice d'imagerie a-t-il été fait ?      OUI - NON</b>										
<b>Pendant combien de temps avez-vous fait l'imagerie ? .....</b>										
<b>Si l'imagerie n'a pas été faite, quelle en était la raison ?</b>										
<input type="checkbox"/> manque de temps		<input type="checkbox"/> trop difficile		<input type="checkbox"/> imprévu		<input type="checkbox"/> mauvaise humeur				
<input type="checkbox"/> oubli		<input type="checkbox"/> reporté à plus tard		<input type="checkbox"/> manque de motivation		<input type="checkbox"/> je ne sais pas				
<b>La vivacité de l'image mentale a été :</b>										
0 Aucune image	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Comme si c'était réel
<b>Réaliser l'imagerie était :</b>										
0 Très difficile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Très facile
<b>Quelle a été votre humeur après l'imagerie ?</b>										
0 Très négative	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Très positive

## Annexe 3 : Entretien semi-structuré pour l'appel de suivi

<p>!! SI CONDITION AP OU BPS SEULEMENT !!</p> <p><input type="radio"/> « Arrivez-vous à faire les exercices d'imagerie chaque jour ? »</p> <p><i>Si difficulté à réaliser les exercices, parler de la possibilité de mettre un rappel sur son téléphone</i></p> <p><input type="radio"/> « J'aimerais savoir comment se passent les exercices d'imagerie »</p> <p><input type="radio"/> Répondre aux éventuelles questions de la personne</p> <p><b>NOTER LES QUESTIONS :</b></p> <p><input type="radio"/> Rappeler qu'il n'y a pas d'objectif de performance, il ne faut pas se mettre de pression à faire les choses parfaitement et qu'à certains moments ça sera plus facile qu'à d'autres.</p> <p><input type="radio"/> Rappeler de bien compléter le carnet chaque jour et après avoir réalisé les activités planifiées</p>
---

<p>TOUTES LES CONDITIONS !! SI CONDITION CONTRÔLE SEULEMENT CETTE FACE !!</p> <p><input type="radio"/> « Bonjour monsieur/madame, je suis NOM PRENOM, je vous contacte comme prévu pour notre entretien 1 semaine après le début de l'étude sur le bien-être psychologique. »</p> <p><input type="radio"/> « J'aimerais savoir comment cela se passe pour vous jusqu'à présent »</p> <p><input type="radio"/> « Avez-vous rencontré des difficultés ? »</p> <p><input type="radio"/> « Avez-vous réalisé les activités planifiées jusqu'à présent ? »</p> <p>➔ Si OUI « comment cela s'est-il passé pour vous ? »</p> <p>➔ Si NON, « qu'est-ce qui vous a empêché de les réaliser ? »</p> <p><input type="radio"/> « Avez-vous réalisé d'autres activités importantes pour vous en dehors de celles qui avaient été planifiées lors du premier entretien ? »</p> <p><b>NOTER LES ACTIVITES :</b></p> <p><b>ENTOURER LE DOMAINE :</b></p> <p>Activités sociales Activités plaisantes Activités physique Activité en lien avec le travail ou les études Activités en lien avec la gestion des tâches ménagères, administratif</p>
---

## Annexe 4 : Enquête de satisfaction

<p>Qu'avez-vous pensé de cette intervention ?</p> <p>Sur une échelle allant de 0 à 10, à quel point avez-vous trouvé l'intervention satisfaisante ?</p> <p>Sur une échelle allant de 0 à 10, à quel point avez-vous trouvé l'intervention utile ?</p> <p>Sur une échelle allant de 0 à 10, à quel point avez-vous trouvé l'intervention agréable ?</p> <p>Etiez vous motivé avant de commencer cette intervention ? Comment cette motivation a évolué au cours des deux semaines ?</p> <p>Comment s'est passée la réalisation des activités planifiées au premier entretien ?</p> <p>Quelles ont été les difficultés rencontrées ? Si oui, lesquelles ?</p> <p>Avez-vous réalisé d'autres activités importantes pour vous en dehors de celles qui avaient été planifiées lors du premier entretien ?</p>	<p>Comment s'est passée la pratique des exercices d'imagerie mentale ?</p> <p>Avez-vous éprouvé des difficultés à réaliser les exercices d'imagerie à domicile ? Si oui, lesquelles ?</p> <p>Sur une échelle allant de 0 à 10, à quel point avez-vous trouvé les exercices d'imagerie mentale utiles ?</p> <p>Sur une échelle allant de 0 à 10, à quel point trouvez-vous que la pratique de l'imagerie mentale est utile dans la vie quotidienne ?</p> <p>Percevez-vous des freins à l'application de ces exercices dans la vie quotidienne ?</p> <p>Êtes vous motivés de continuer à faire ces exercices dans votre vie quotidienne ?</p>
--	---

<p>Qu'avez-vous pensé de la durée de l'intervention ? La durée des exercices ?</p> <p>Sur une échelle allant de 0 à 10, à quel point avez-vous trouvé que cette intervention vous a pris du temps (chronophage) ?</p> <p>Qu'avez-vous pensé du format de l'intervention ? Quel aurait été un meilleur format selon vous ?</p> <p>Pensez-vous que cette intervention aura un impact positif sur vous ? Si oui, lequel ?</p> <p>Vous-êtes-vous senti concerné/impliqué par cette intervention ?</p> <p>Si vous pouviez améliorer l'intervention, que feriez-vous différemment ?</p>
---

## Annexe 5 : Consigne pour la planification d'activité

Maintenant, je vais vous demander de réfléchir à des activités que vous souhaitez faire depuis un moment mais que vous mettez de côté, et que vous n'avez pas déjà prévu de faire dans les semaines à venir, ce point est important. Parmi ces activités, je vous demanderai de choisir deux activités plaisantes, agréables à réaliser. Je vous demanderai également de choisir deux activités importantes pour vous, plus désagréables à réaliser, mais qui pourraient vous apporter de la satisfaction une fois faites. Il faudra essayer de réaliser ces activités durant les deux prochaines semaines et chaque activité devra avoir un temps de réalisation d'une dizaine de minutes minimum. Si vous choisissez des activités plus longues, l'activité sera considérée comme réalisée si vous l'aurez faite pendant au moins 10 minutes. Ces activités devront également être bien réparties sur les deux semaines à venir, l'idée étant de ne pas toutes les faire dans un même laps de temps. Evitez de choisir des activités dont la réalisation dépend de facteurs externes à vous, comme par exemple aller vous promener dans les bois s'il fait soleil, ou dans ce cas préparez une activité alternative que vous pourriez faire s'il ne fait pas beau ce jour-là.

Montrer la fiche d'activités en leur expliquant (aide visuelle) :

Pour chacune de ces activités, je vais vous demander d'identifier quel comportement vous allez concrètement mettre en place, où vous allez l'effectuer et quand, en essayant d'être le plus détaillé possible. Indiquez également les étapes nécessaires à la préparation de l'action, avant que le moment de réaliser cette activité n'arrive.

Par exemple, si mon activité choisie est d'aller nager, le comportement serait : me rendre à la piscine et faire des longueurs pendant au moins 10 minutes, où serait : dans la piscine de mon quartier et quand : jeudi prochain à 17h30. La préparation à l'action pourrait être par exemple réserver la plage horaire à l'avance sur le site internet de la piscine et préparer mon sac de piscine.

## Annexe 6 : Liste d'activités agréables

Quelle activité agréable j'aimerais planifier ?	
	Aller à la campagne, à la plage, à la pêche, en montagne
	Marcher en ville, faire du shopping, visiter une autre ville, découvrir de nouveaux endroits
	Aller au zoo, au cirque, au parc d'amusement, au parc, à un pique-nique ou un barbecue
	Aller à des rencontres de clubs, un cours, une réunion publique, un mariage, baptême
	Aller à une soirée, un concert, un bar, au restaurant, aller danser, faire un karaoké
	Aller au cinéma, à une conférence, au musée, dans une librairie, un magasin de disques
	Rencontrer ses amis, sa famille, discuter au téléphone, donner un coup de main à quelqu'un
	Faire du sport, aller marcher, jardiner, aménager ou faire de petits travaux dans son habitat
	Aller chez le coiffeur, l'esthéticienne, au spa, centre de bien-être, passer une nuit à l'hôtel
	Prendre un bain, prendre soin de soi et de son corps, recevoir ou donner un massage
	Faire une sieste, se relaxer
	Prendre soin de son lieu de vie, ses animaux, ses plantes
	Organiser une soirée, un repas, un brunch, une sortie entre amis
	Regarder un film, une série, écouter de la musique, lire un livre, écrire
	Faire une activité créative (peinture, sculpture, dessin, cuisine, couture, musique, film, photo, bricolages, menuiserie, ...)
	Jouer aux cartes, à un jeu de société, aux échecs, résoudre un casse-tête, des mots croisés
	Rendre service, faire du bénévolat, conseiller et aider quelqu'un, préparer un cadeau, un repas
	Planifier un voyage, voyager, regarder un documentaire, organiser un weekend
	Préparer une nouvelle recette, faire des conserves, des collations, du bon café, un dessert
	Avoir une conversation intéressante, parler de mes intérêts, mes souvenirs, de philosophie
	Exprimer mon amour ou mon amitié à quelqu'un, prendre des nouvelles
	S'asseoir au soleil, marcher pieds nus, respirer l'air frais, regarder le lever du soleil, être dans la nature, observer le ciel, profiter du paysage
	Méditer, prier, faire du yoga, pratiquer la gratitude
	Apprendre une langue étrangère, suivre des cours, faire de nouvelles expériences, s'intéresser à un nouveau sujet

## Annexe 7 : Questionnaire activités avant intervention

<b>Activité 1</b>		entourez : agréable — corvée								
Comportement.....										
Où.....										
Quand.....										
Contexte.....										
Organisation.....										
De quel type d'activité s'agit-il ? Entourez										
Activité sociale	Activité plaisante	Activité physique								
Liée au travail/ études      Liée à la gestion des tâches ménagère/administratif      Autre :										
<p>Les questions ci-dessous évaluent vos sentiments et pensées en rapport avec l'activité choisie, répondez sur base de ce que vous pensez aujourd'hui.</p>										
Ma motivation à faire cette activité est										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Très basse										Très élevée
Je me réjouis de faire cette activité										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout										Tout à fait
Cette activité me procurera un plaisir										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout										Très élevée
La réalisation de cette activité m'apportera une satisfaction										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout										Très élevée
La réalisation de cette activité m'apportera une gratification										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout										Très élevée

La réalisation de cette activité me demandera un effort											
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pas du tout										Très élevé	
J'ai évité de faire cette activité jusqu'à présent											
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Jamais										Toujours	
Cette activité est importante pour moi											
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pas du tout										Très importante	
Trouver du temps pour réaliser cette activité est											
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pas du tout difficile										Très difficile	
Vous souhaitez réaliser cette activité ...											
... parce que quelqu'un d'autre le veut, et/ou parce que la situation semble l'exiger											
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Pas du tout									Tout à fait		
... parce que vous vous sentiriez honteux, coupable ou anxieux si vous ne le faisez pas											
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Pas du tout									Tout à fait		
... parce que vous croyez vraiment qu'il s'agit d'un objectif important											
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Pas du tout									Tout à fait		
... en raison du plaisir ou de la stimulation que cette activité vous procurera											
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Pas du tout									Tout à fait		

## Annexe 8 : Consigne pour l'exercice d'imagerie mentale

Maintenant, je vais vous demander d'écrire, pendant 15 minutes, de manière aussi détaillée que possible votre avenir idéal, les compétences et habiletés que vous souhaiteriez atteindre, vos objectifs et vos désirs pour chacun des trois domaines. Tout en décrivant vos pensées, essayez d'activer vos sens, vos sentiments et vos perceptions et de les articuler ensemble afin de créer une histoire personnelle. Décrivez l'expérience de cet avenir idéal, que faites-vous, comment vous sentez-vous ? Formulez votre histoire en commençant chaque phrase par "Dans le futur, je ferai/ je serai...". Pendant tout ce processus, pensez à des compétences réalistes et à des objectifs et souhaits gérables que vous aimeriez posséder ou atteindre à l'avenir.

Ce que vous écrivez n'est destiné qu'à vous-même et ne doit pas être rendu par la suite. La seule règle concernant l'écriture est que vous devez écrire sans interruption pendant toute la durée de l'exercice. Si vous n'avez plus rien à dire, répétez simplement ce que vous avez déjà écrit. Ne vous souciez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Ne vous souciez pas d'effacer ou de barrer des choses. Écrivez simplement ce qui vous vient. Je vous dirai quand il sera temps d'arrêter d'écrire.

Commencez à écrire.