

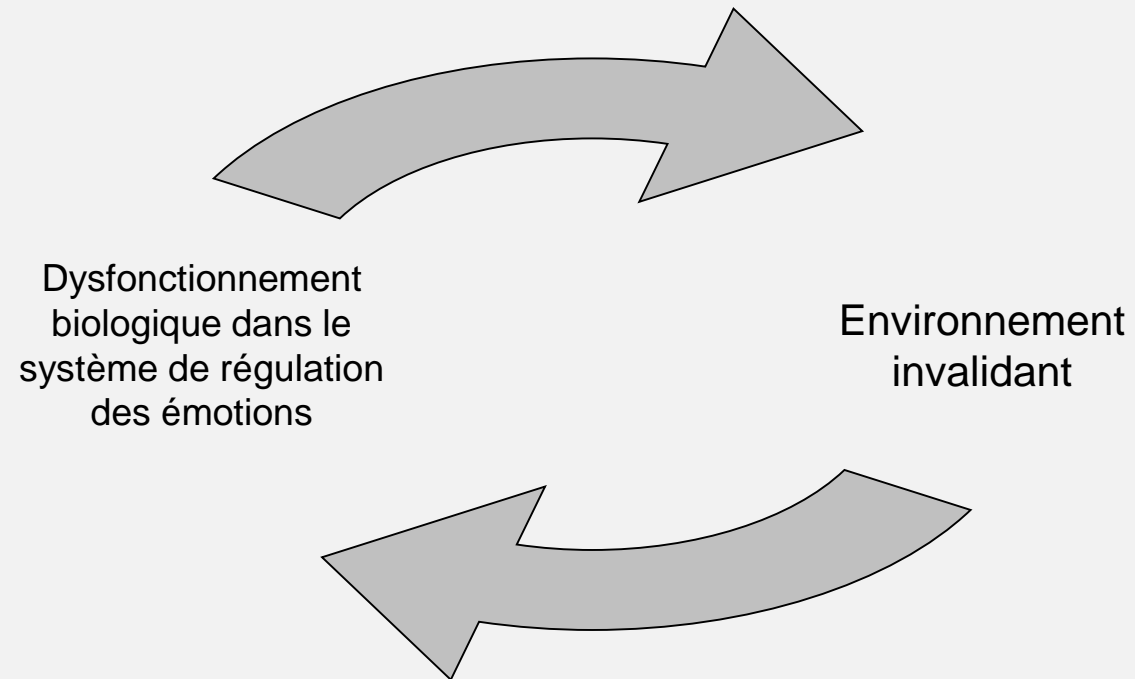
THÉRAPIE DIALECTIQUE COMPORTEMENTALE TRANSDIAGNOSTIQUE

Thanh-Lan Ngô

Basé sur Neacsiu et Linehan (2014)

SESSION I:
INTRODUCTION AU MODÈLE DE
DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE, À LA
THÉRAPIE DIALECTIQUE
COMPORTEMENTALE ET À LA PLEINE
CONSCIENCE

DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE



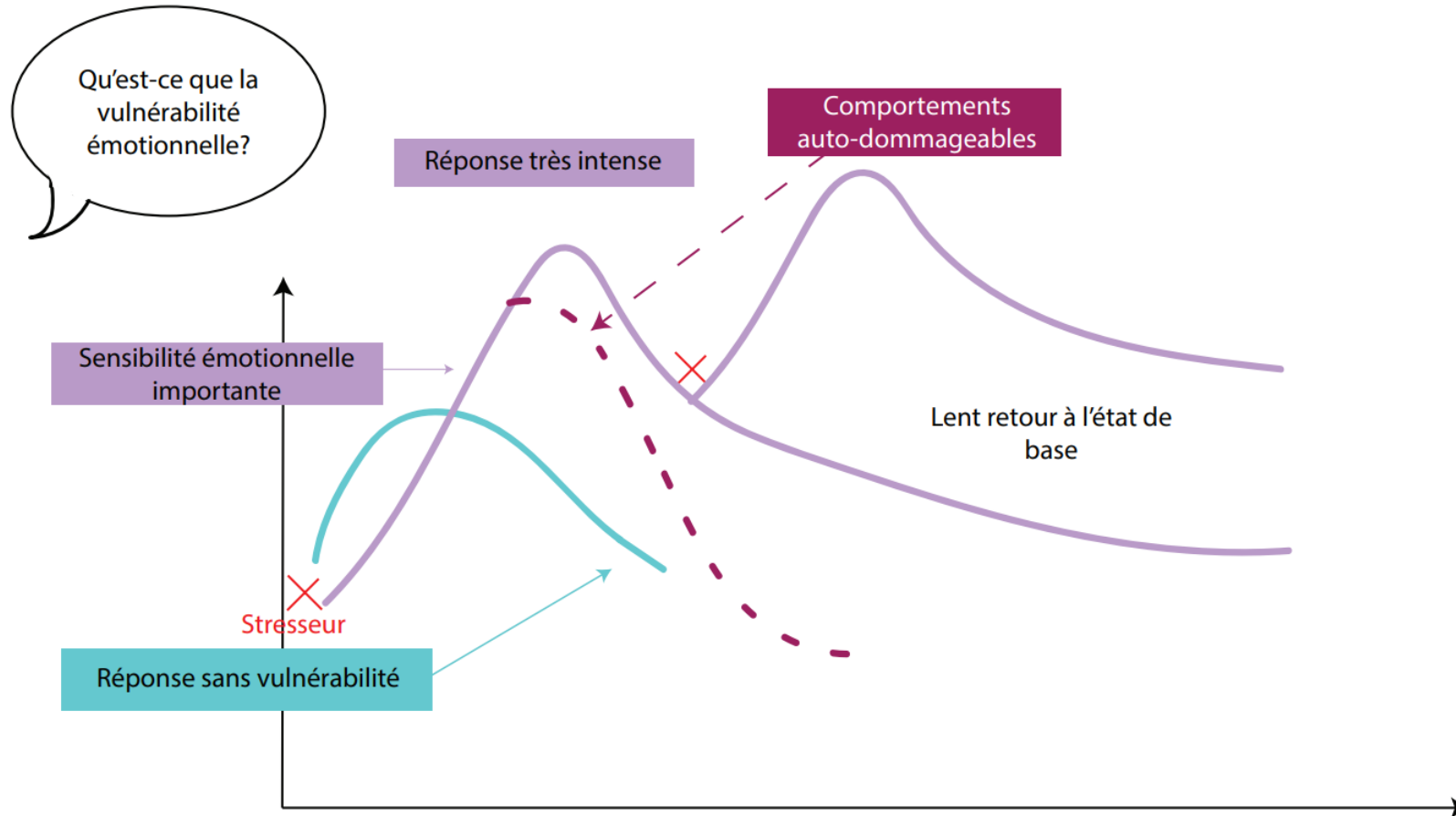


Figure 2. La vulnérabilité émotionnelle (adapté de Linehan, 2015)

THÉRAPIE DIALECTIQUE COMPORTEMENTALE

Pleine conscience:

- Connaissance de soi
- Conscience des symptômes
- Concentration
- Mémoire
- Contrôle des pensées

Tolérance à la détresse:

- Utiliser des stratégies d'adaptation saines
- Aspects positifs des relations
- Estime de soi

Régulation des émotions:

- Accepter les émotions
- Stabilité de l'humeur
- Contrôle des émotions

Efficacité interpersonnelle:

- Faire en sorte que les autres nous donnent ce qu'on requiert
- Soutien des proches

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

- **C'est vivre intentionnellement avec la conscience du moment présent**
- **Sans juger ou rejeter le moment présent**
- **Sans rester «attaché» au moment présent**

POURQUOI LA PLEINE CONSCIENCE?

- Diminuer les ruminations
- Diminuer l'attention divisée
- Auto-régulation
- Contrôle de l'attention
- Modifier les habitudes
- Recherche



Thanh-Lan Ngô, basé sur van Dijk (2009)

PLEINE
CONSCIENCE:
OBJECTIFS

Réduire la souffrance et
augmenter le bonheur

Augmenter le contrôle
de l'esprit

Voir la réalité telle qu'elle
est

ESPRIT SAGE (DOCUMENT 2, DEVOIR 1)

Esprit
émotionnel



Esprit sage

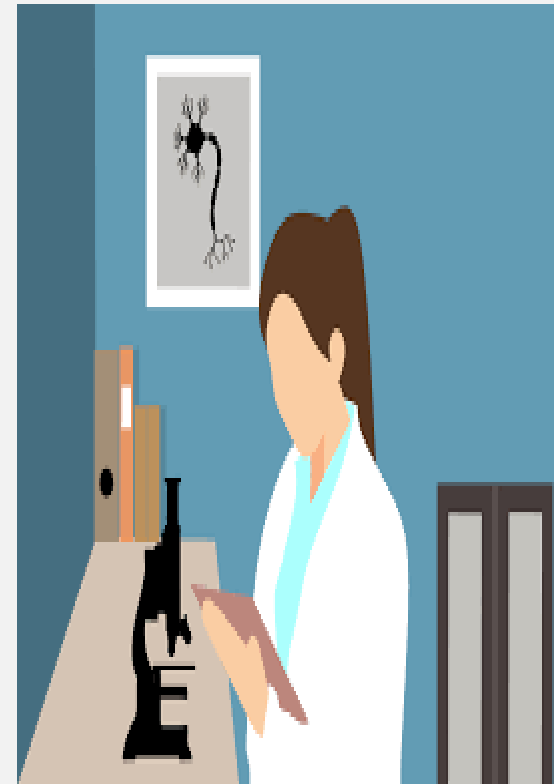
Esprit
rationnel



QUOI ?

(DOCUMENT 6, 9, 10, 11, DEVOIR 4A)

- Observer
- Décrire
- Participer



**SESSION 2:
PLEINE CONSCIENCE:
HABILETÉS DU QUOI ET DU
COMMENT**

COMMENT?

(DOC 7, 12, 13, 14, DEVOIR 5A)

- Sans jugement
- Une chose à la fois
- De façon efficace

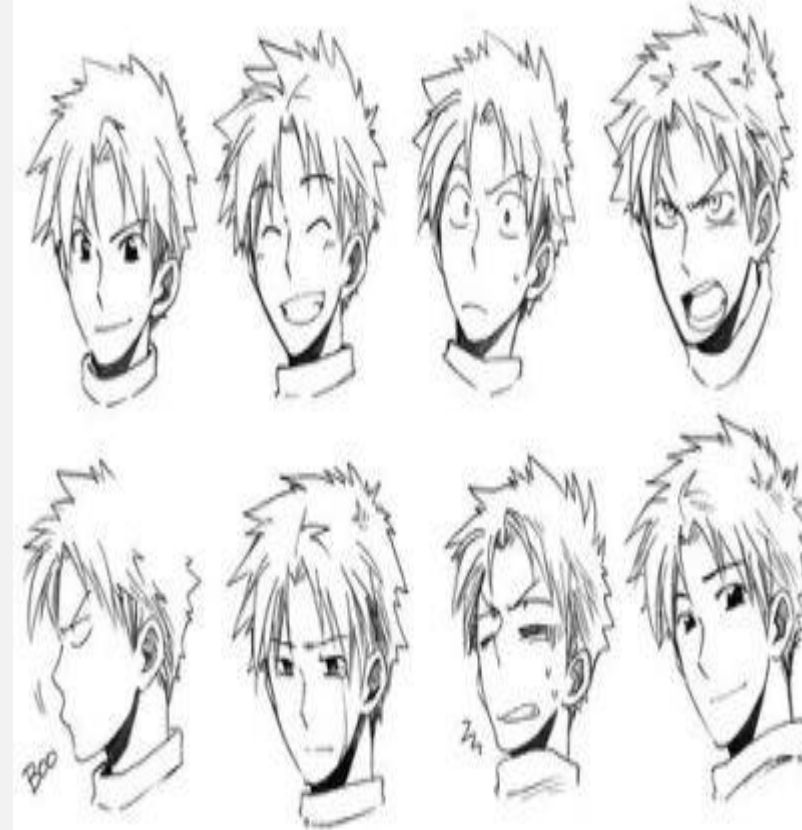


**SESSION 3:
RÉGULATION DES ÉMOTIONS:
COMPRENDRE, IDENTIFIER ET
ÉTIQUETER LES ÉMOTIONS**

A QUOI SERVENT LES ÉMOTIONS?

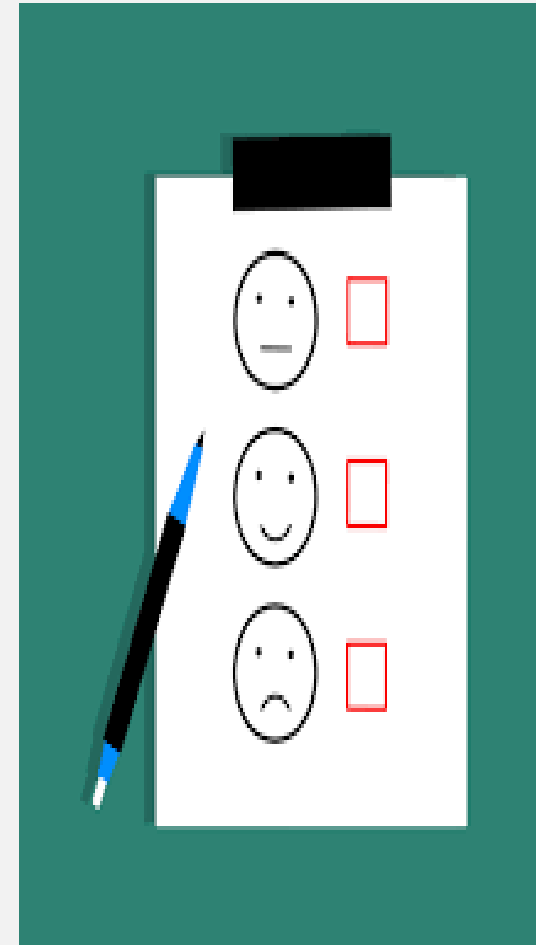
(DOC 3, DEVOIR 2/2A)

- Motivation pour l'action
- Communication aux autres
- Communication à moi-même



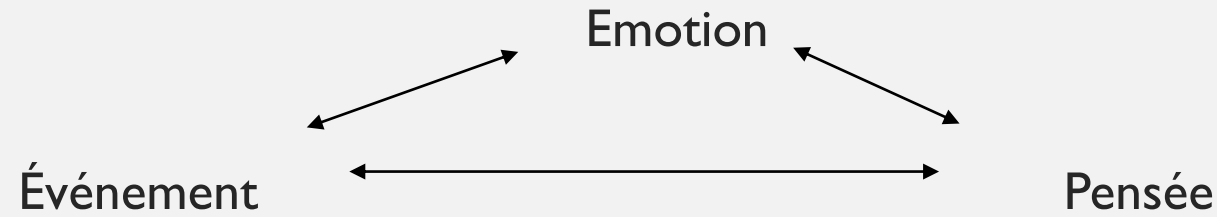
OBSERVER ET DÉCRIRE LES ÉMOTIONS (DOCUMENT 6, DEVOIR 4)

- Événements précipitants
- Facteurs de vulnérabilité
- Interprétation
- Ressentir:
 - Changement corporels
- Désir d'action
- Exprimer:
 - Verbal
 - Non verbal
 - Action
- Répercussions



**SESSION 4:
RÉGULATION DES
ÉMOTIONS:
VÉRIFIER LES FAITS**

VÉRIFIER LES FAITS (DOC 8, DEVOIR 6)



1. Identifier l'émotion
2. Événement: faits vs jugements
3. Interprétations
4. Danger: probabilité, autres issues
5. Catastrophe: et puis après, faire face
6. Intensité de l'émotion correspond au fait?



**SESSION 5:
RÉGULATION DES
ÉMOTIONS:
ACTION CONTRAIRE**

ACTION CONTRAIRE (DOC 10, DEVOIR 8)

À utiliser si: émotion n'est pas justifiée
par les faits ou n'est pas efficace

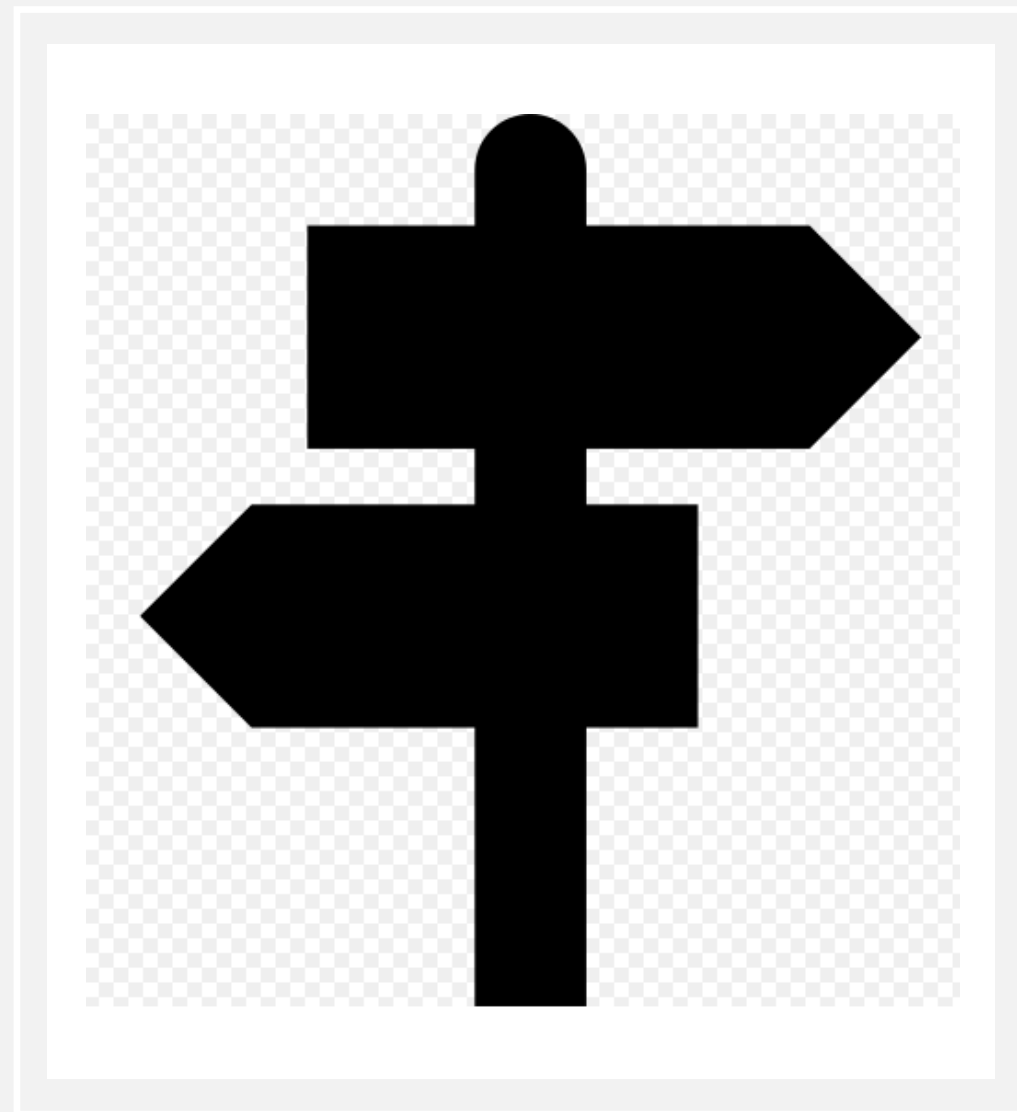
Exemples:

Peur...quitter/éviter...aller vers /ne
pas éviter

Colère...attaquer...éviter
gentiment/être gentil

Tristesse...se retirer/s'isoler...actif

Honte...se cacher/éviter...se confier



ACTION CONTRAIRE

- Identifiez l'émotion
- Vérifiez les faits
- Identifiez votre désir d'action
- Action contraire



**SESSION 6:
RÉGULATION DES
ÉMOTIONS:
RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES (DOC 12, DEVOIR 9)

Observez et décrivez le problème

Vérifiez les faits pour identifier le bon problème

Identifier l'objectif

Chercher plusieurs solutions

Choisir une solution qui peut fonctionner

La mettre en action

Évaluer le résultat



**SESSION 7:
RÉGULATION DES ÉMOTIONS:
ACCUMULER LES ÉMOTIONS
POSITIVES ET BÂTISSEZ VOTRE
MAÎTRISE**

ACCUMULEZ LES ÉMOTIONS POSITIVES MAINTENANT (DOCUMENTS 15 ET 16, DEVOIR 11)

- Choisir des expériences positives maintenant
- Soyez pleinement conscients des expériences positives
- Laissez vos soucis de côté



ABC

Accumulez des émotions positives pour le futur:
Construire une vie qui vaut la peine d'être vécue
(document 17, 18; devoir 12, 12a/b)

Bâtissez votre maîtrise

Comme si vous y étiez:
Faire face aux situations émotionnelles difficiles

ACCUMULEZ DES ÉMOTIONS POSITIVES
POUR LE FUTUR: CONSTRUIRE UNE VIE QUI
VAUT LA PEINE D'ÊTRE VÉCUE (DOCUMENT
17, 18; DEVOIR 12, 12A/B, 14)

1. Éviter d'éviter
2. Identifier une valeur importante
3. Identifier quelque buts
4. Identifier un but sur lequel travailler maintenant
5. Avantages et désavantages
6. Premier pas



VALEURS: SELON MON
ESPRIT SAGE, UNE
PRIORITÉ DANS MA VIE
EST... (DOC 18)

- Prendre soin de mes relations interpersonnelles
- Faire partie d'un groupe
- Sentir que j'ai du contrôle et que je peux influencer les autres
- Accomplir les choses
- Vivre une vie plaisante et satisfaisante
- avoir une vie remplie de choses stimulantes, de relations, d'événements
- Agir de façon respectueuse
- Être autonome
- Être une personne spirituelle
- Être en sécurité
- Reconnaître le bon, le bien universel en toute chose
- Contribuer à la communauté
- Travailler à mon développement personnel, à me développer davantage
- Être intègre

BÂTIR SA MAÎTRISE
ET SES COMPÉTENCES POUR LES SITUATIONS
ÉMOTIONNELLES
(DOCUMENT 19, DEVOIRS 13/14)

- Bâtissez votre maîtrise:
 - Planifier une chose par jour
 - Difficile mais possible
 - Augmenter graduellement le niveau de difficulté



**SESSION 8: RÉGULATION DES
ÉMOTIONS PAR LES STRATÉGIES
D'AUTO-SOINS POUR DIMINUER
LA VULNÉRABILITÉ
ÉMOTIONNELLE**

BÂTIR SA MAÎTRISE
ET SES COMPÉTENCES POUR LES SITUATIONS
ÉMOTIONNELLES
(DOCUMENT 19, DEVOIRS 13/14)

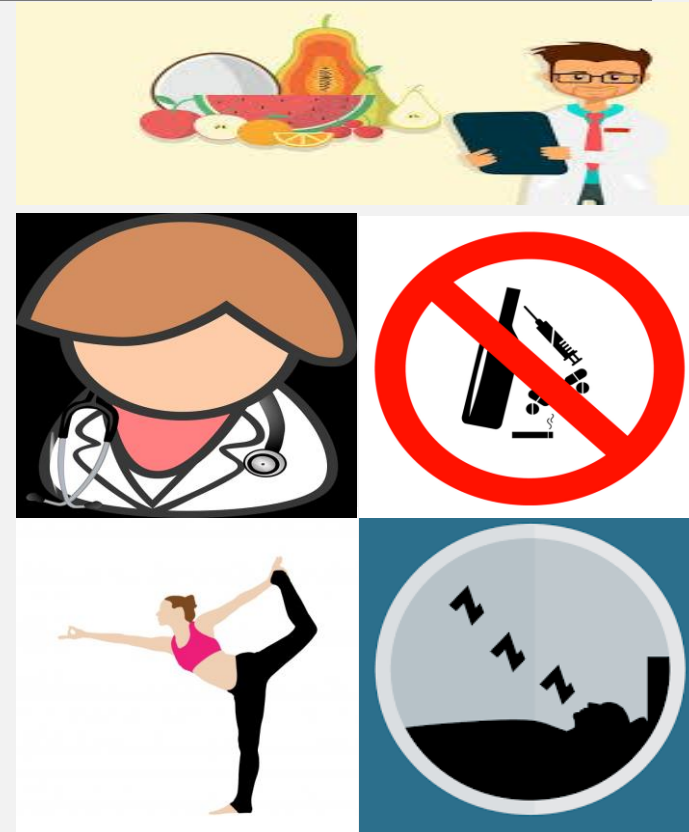
Comme si vous y étiez:
faire face aux situations
émotionnelles difficiles:

- Décrivez la situation
- Choisir une compétence à utiliser
- Vous imaginer en train d'y faire face
- Relaxation après la pratique



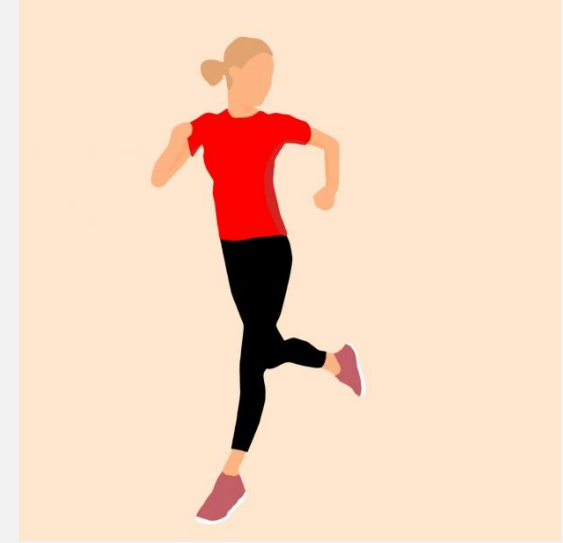
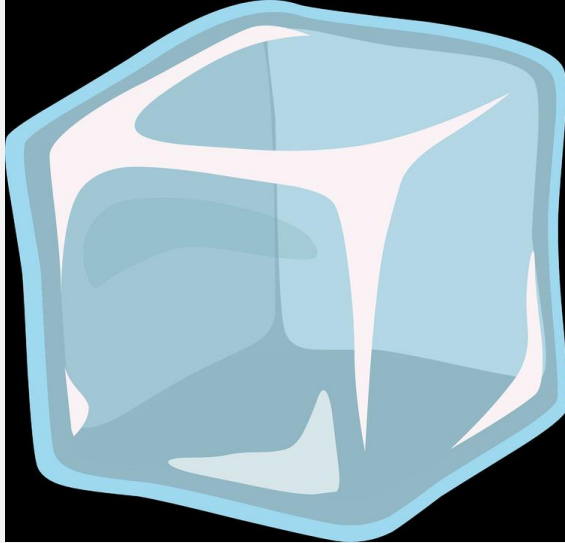
PRENEZ SOIN DE VOTRE ESPRIT EN PRENANT SOIN DE VOTRE CORPS

- **P:** prenez
- **L:** le temps de bien dormir
- **E:** évitez drogue et alcool
- **A:** alimentation équilibrée
- **S:** soignez vos maladies physiques
- **E:** exercices physiques



**SESSION 9:
INTRODUCTION AU MODÈLE DE
DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE, À LA
THÉRAPIE DIALECTIQUE
COMPORTEMENTALE ET À LA PLEINE
CONSCIENCE**

SESSION 10: TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE: REE



CHANGER VOTRE TEMPÉRATURE CORPORELLE (REE)

- **R**elaxation
- **E**au glacée
- **E**xercices physiques intenses

PLEINE CONSCIENCE DE L'ÉMOTION ACTUELLE (DOC 33, DEVOIR 16)

Observer votre émotion

Pratiquez la pleine conscience sur les sensations physiques de l'émotion

Rappelez-vous: vous n'êtes pas votre émotion

Pratiquez-vous à aimer vos émotions



GÉRER LES ÉMOTIONS EXTRÊMES (DOC 23)

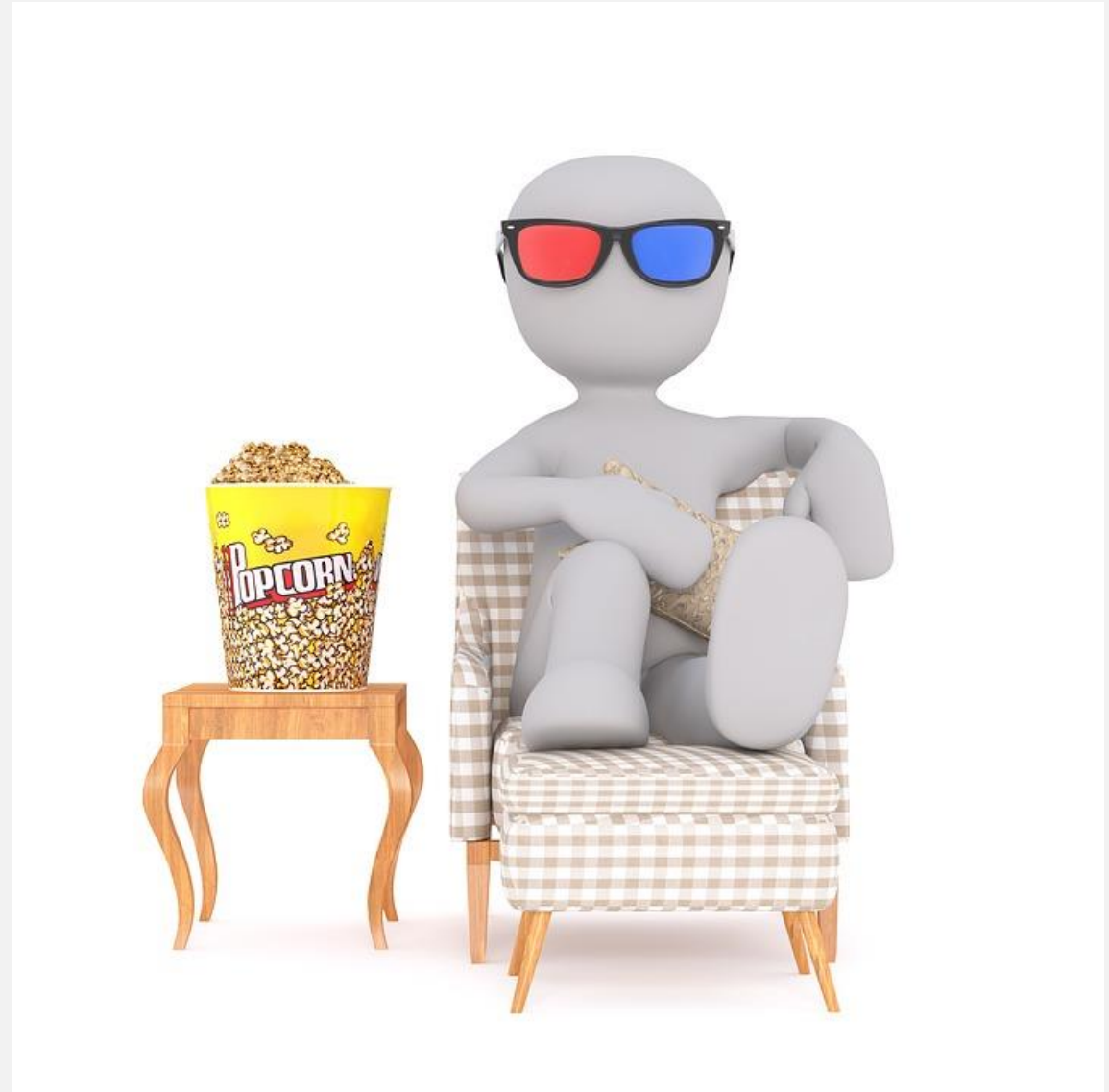
- Observer et nommer le fait que vous êtes à votre point de rupture par rapport à vos capacités
- Stratégies de survie aux crises: REE, le sage accepte, les 5 sens, IMPROVE
- Pleine conscience de l'émotion actuelle
- Autres stratégies: vérifier les faits, action contraire, résolution de problèmes



**SESSIONS II:
TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE:
SAGE ACCEPTE, APAISEMENT DES
5 SENS, AMÉLIORER LE MOMENT
PRÉSENT**

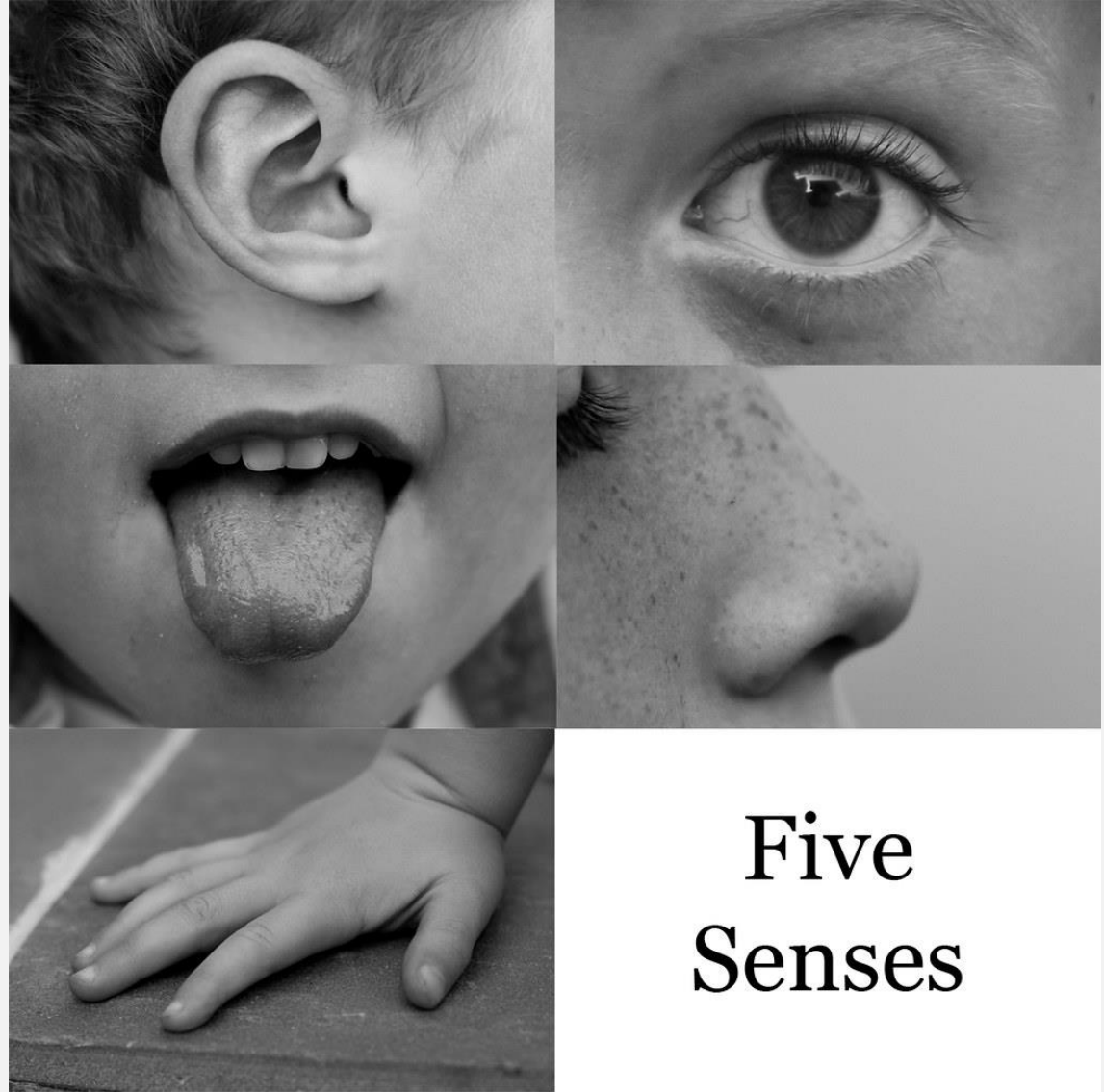
LE SAGE ACCEPTE: SE DISTRAIRE DES ÉVÉNEMENTS ÉMOTIONNELS

- **A**ctivités
- **C**ontribution
- **C**omparaisons
- **É**motions
- **S'**échap**P**er
- **c**ogni**T**ions
- **s**Ensations



APAISEMENT DES 5 SENS

- Ouïe
- Toucher
- Goût
- Vue
- Odorat



Five
Senses

AMÉLIORATION DU MOMENT PRÉSENT (IMPROVE)

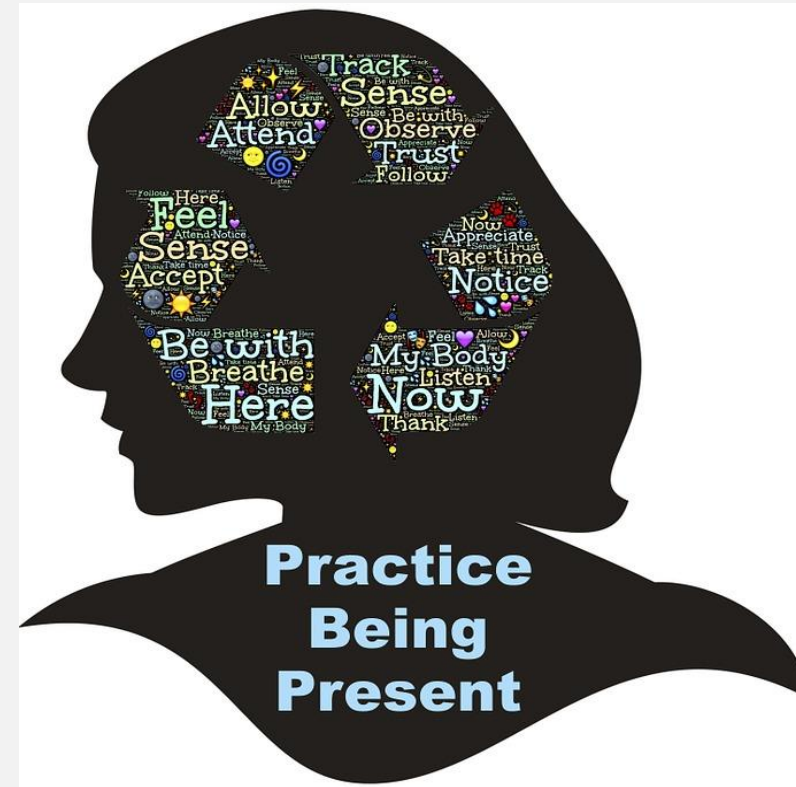
- Imagerie mentale
- Maintien du sens
- Prière
- Relaxation
- Concentration sur une chose à la fois
- Vacances
- Encouragement



**SESSION 12:
TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE:
ACCEPTATION RADICALE,
CHANGER D'ÉTAT D'ESPRIT**

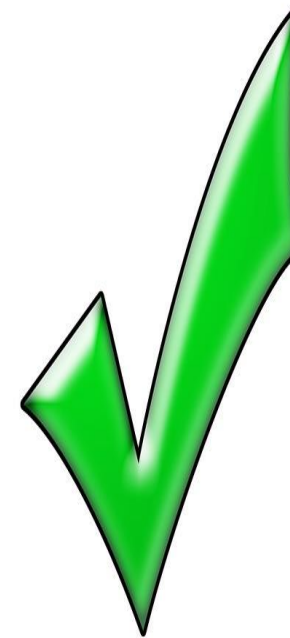
ACCEPTATION RADICALE (DOCUMENT 2-8 ET DEVOIR 1, 3A)

- Acceptation radicale
- Changer d'état d'esprit
- Ouverture et volonté
- Pleine conscience des pensées
- Demi-sourire



ACCEPTATION RADICALE (DOC 3 ET 4, DEVOIR 1)

- Acceptation:
 - Reconnaître ce qui est
 - Vérité complète
 - Ne pas se battre contre la réalité
- Acceptation radicale: du plus profond
- N'est pas:
 - Approbation
 - Passivité
 - Résistance au changement



ACCEPTATION RADICALE (DOC 3 ET 4, DEVOIR 1)

1. À voix haute
2. Pensée + concentration sur les sensations corporelles
3. Imaginer croire
4. Réviser en détail
5. Détendre son corps
6. Imaginez ce que vous faites si vous y croyez
7. Agir comme si on avait accepté
8. Ouvert aux conséquences du fait que la réalité est comme elle est
9. S'ouvrir à la déception, la tristesse, le ressentiment



CHANGER D'ÉTAT D'ESPRIT (DOC 5, DEVOIR 2)

- Choix d'accepter ou rejeter la réalité (faire les pour/contre)
- Engagement
- Le faire encore et encore
- Laisser aller le découragement, la honte et la culpabilité



**SESSION 13:
TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE:
OUVERTURE ET VOLONTÉ, DEMI-
SOURIRE, PLEINE CONSCIENCE
DES PENSÉES**

OUVERTURE ET VOLONTÉ (DOC 6, DEVOIR 2)

Prêt à faire seulement ce qui est nécessaire, sans réserve

Écouter l'esprit sage

Faire pleinement partie de la réalité

Remplacer l'obstination:

Regarder le train passer

Abandonner

Ne pas faire ce qui fonctionne

Réparer toutes les situation

Refuser de tolérer la réalité

Être en contrôle

Moi, moi, moi, maintenant



DEMI-SOURIRE (DOC 8)

- Relaxe votre visage, du haut de votre front jusqu'au menton
- Laissez les 2 coins de vos lèvres remonter légèrement
- Expression faciale sereine
- Quand:
 - au lever
 - temps libres
 - Musique
 - Irrité
 - Allongé
 - Assis
 - En regardant une personne détestée



PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES (DOC 7, DEVOIR 4)

- Observer les pensées:
 - Noter
 - Prendre du recul
 - Transitoires
- Pratiquez-vous à tolérer vos pensées:
 - Eviter de retenir, chasser, analyser, juger.
 - Volonté et ouverture
- Vous n'êtes pas vos pensées:
 - Éviter d'agir
 - Se rappeler des pensées différentes
 - catastrophe=esprit émotionnel
- Pensée répétitive:
 - Voix haute
 - Chantez
 - Images (son, couleur, animal)



QUOI FAIRE QUAND LES STRATÉGIES NE FONCTIONNENT PAS (DOC 24)

- Sensibilité biologique: PLEASE
- Utiliser les compétences
- Identifier renforçateurs: si les émotions me communiquent un message, me motivent à faire quelque chose, me valident au sujet de mon identité ou me font du bien:
 - Compétences interpersonnelles
 - Identifier nouveaux renforçateurs
 - Auto-validation
 - Avantages-désavantages de changer l'émotion
- Vérifier votre humeur: si ne met pas les efforts requis pour solutionner le problème:
 - Avantages-désavantages d'utiliser les compétences
 - Acceptation radicale et volonté
 - Pleine conscience: Participer-ce qui est efficace
- Si surcharge émotionnelle: résolution de problème si oui, pleine conscience de l'émotion sinon
- Vérifiez les fausses croyances:
 - jugements sévères à propos des émotions
 - croyances que émotions et identité sont la même chose

**SESSION 14:
EFFICACITÉ
INTERPERSONNELLE: DEAR
MAN GIVE FAST**

EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE: OBJECTIFS

Obtenir ce que vous voulez
et ce dont vous avez besoin
des autres de façon habile

Bâtir des relations

Emprunter la voie du milieu



FACTEURS QUI DIMINUENT L'EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE (DOC 3)

- Manque de compétence
- Émotions (colère, peur, culpabilité...)
- Indécision: demander trop/rien, dire non à tout/rien
- L'environnement:
 - Autres ont trop de pouvoir
 - Autres menacent
 - Autres vont nous punir

DEAR MAN:
OBTENIR CE QUE VOUS
SOUHAITEZ (DOC. 8, DEVOIR 3)

Décrivez

Exprimez

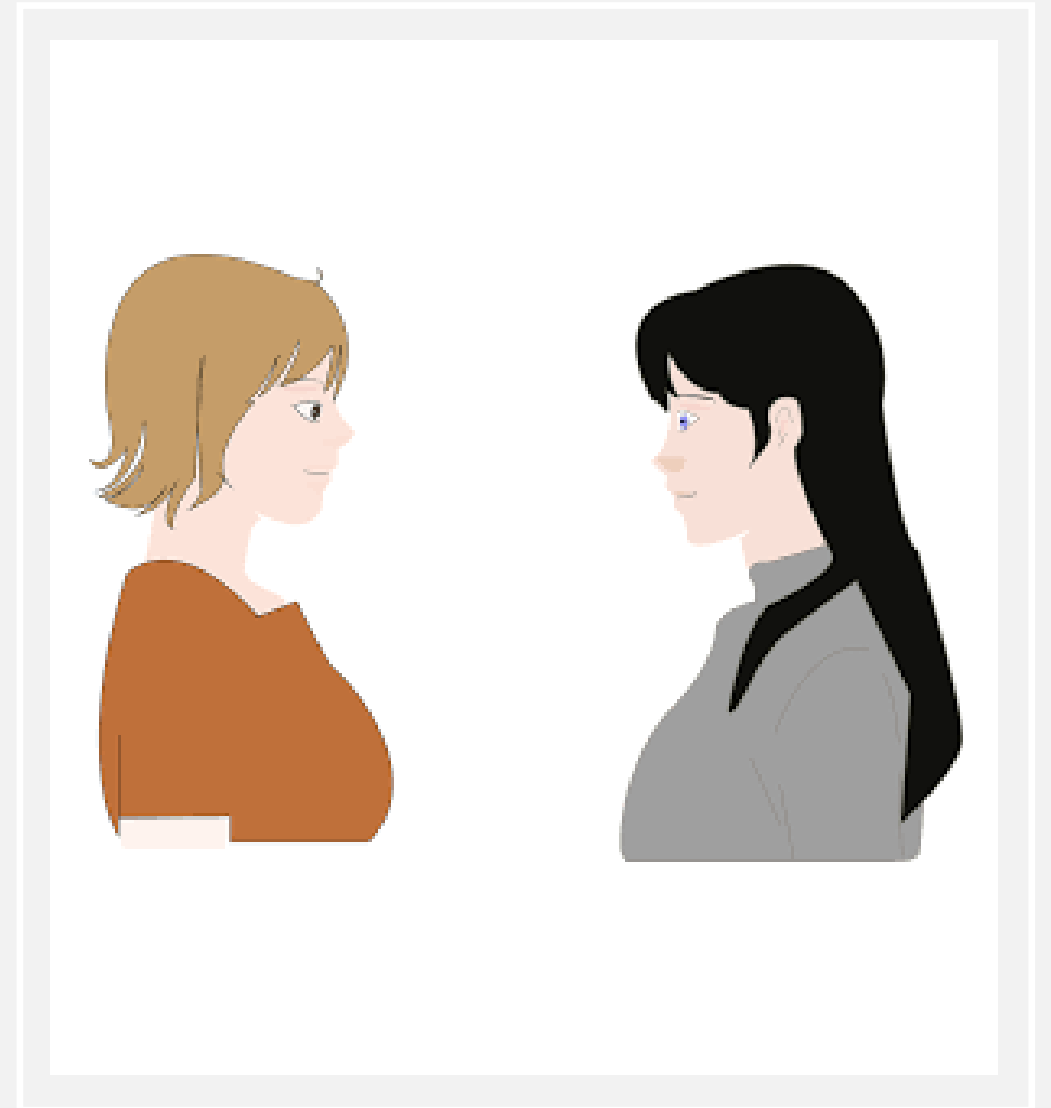
Affirmez-vous

Renforcez

Maintenez vos objectifs

Ayez l'air confiant

Négociez



GIVE: MAINTENIR LA RELATION (DOC 9)

Gentil

Soyez Intéressé

Valider

Soyez Enthousiaste



**FAST:
GARDER LE RESPECT DE SOI
(DOC.10)**

- Franc, vrai, honnête
- Aucune excuse
- Soyez juste,
équitable
- Tenez à vos valeurs



SESSION 15: EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE: VALIDATION INTERPERSONNELLE

VALIDATION



Trouver la parcelle de vérité
Comportements ont des causes=compréhensibles
Vérifier les faits

Dire que son expérience
est:

**VRAIE LOGIQUE
COMPRÉHENSIBLE**

VALIDATION INTERPERSONNELLE

Quoi?

- Ce qui est valide,
- Les émotions et les pensées de la personne,
- Souffrance

Pourquoi?

- Améliorer les relations,
- Résolution de problème,
- Ne pas prouver qu'on a raison

COMMENT VALIDER

- Être attentif
- Réflexion
- Lecture de la pensée
- Comprendre
- Valider ce qui est valide
- Démontrer l'égalité



AUTO-VALIDATION

Est-ce que je ressens vraiment ceci?

Devrais-je me sentir ainsi?

Peut nous amener à justifier la validité de notre expérience...conflit

But:

Diminue l'anxiété

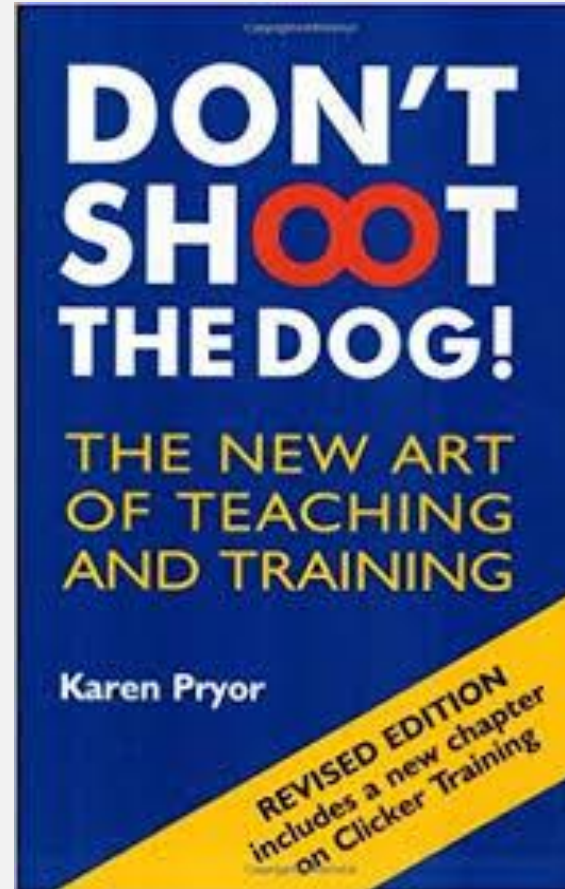
Laisser aller la souffrance associée au fait d'avoir à se justifier



SESSION 16: PRINCIPES COMPORTEMENTAUX DANS UNE RELATION



STRATÉGIES POUR
AUGMENTER LA
PROBABILITÉ
D'OBTENIR LES
COMPORTEMENTS
SOUHAITÉS



RENFORCEMENT

- Renforcement: **augmente** la fréquence du comportement initial
 - Renforcement positif: par présentation d'une conséquence que la personne aime, veut (une récompense)
 - Renforcement négatif: par retrait d'un conséquence négative (un soulagement)
 - Renforcement vicariant: renforcement appliqué à un autre individu que le sujet peut observer (loterie)



FAÇONNEMENT (*SHAPING*)

Renforcement de petits pas qui mènent vers le but

Lorsque le nouveau comportement se stabilise, demandez un peu plus avant de renforcer

Continuer jusqu'à ce qu'on obtienne le comportement désiré





**STRATÉGIES POUR DIMINUER LE
COMPORTEMENT**

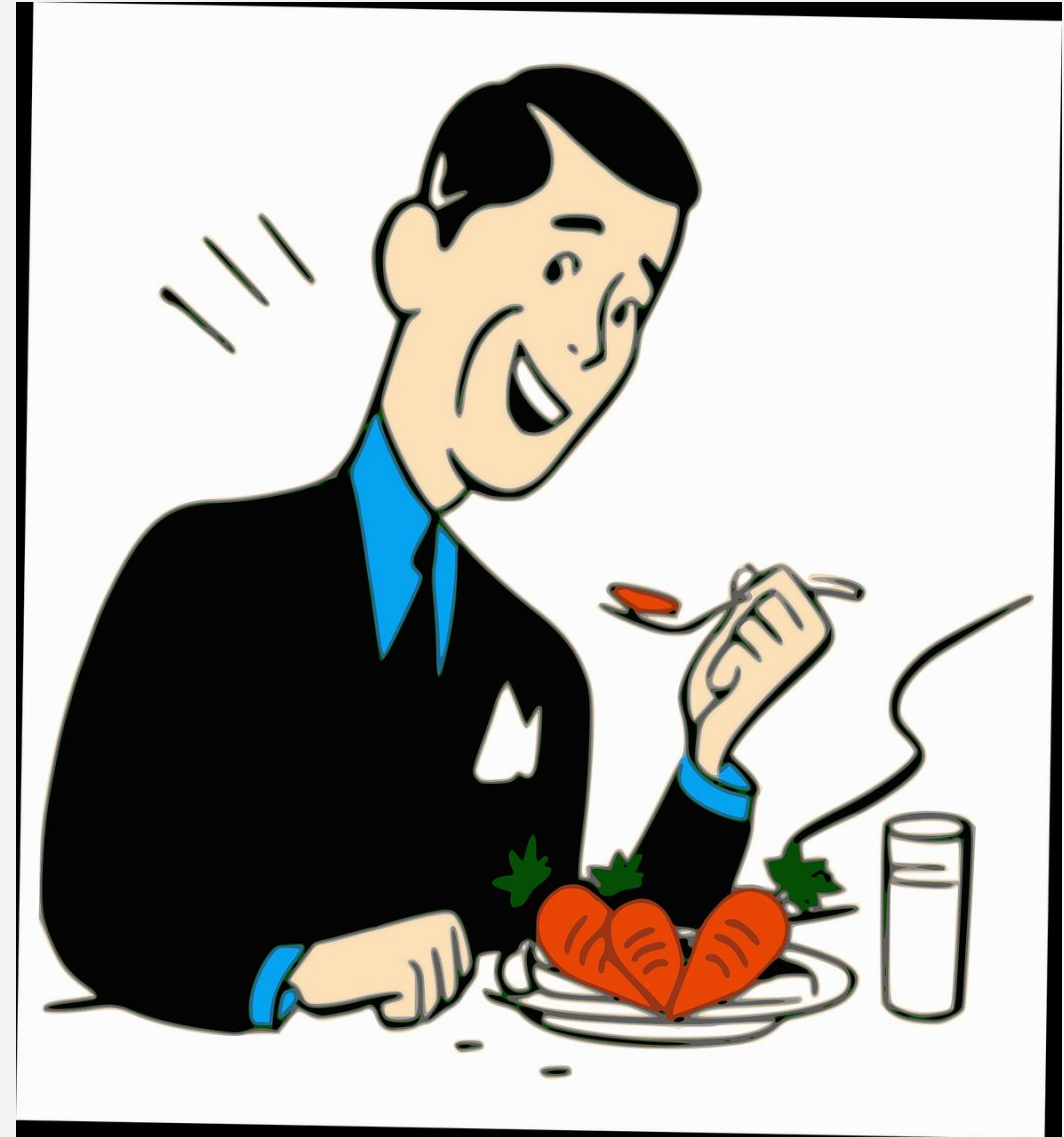
EXTINCTION

L'extinction diminue la fréquence du comportement en retirant toutes les conséquences qui le maintiennent (renforçateurs)



SATIÉTÉ

- Offrir un soulagement ou ce qu'on veut avant que le comportement ne se présente
- Diminue la motivation pour le comportement et diminue donc la fréquence





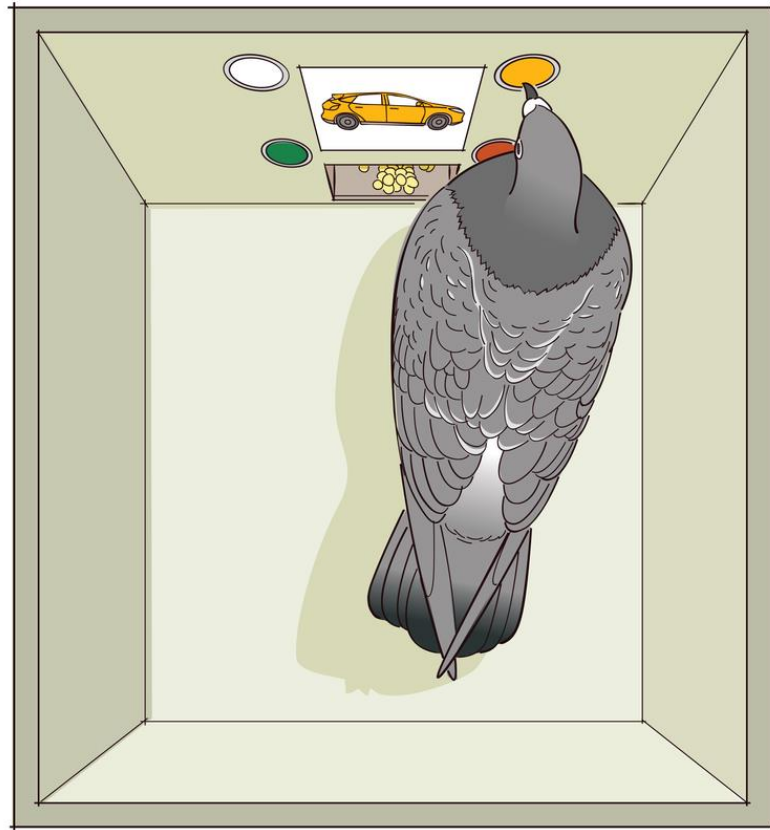
Augmenter
comportement



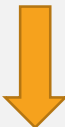
Affaiblir
comportement



RÉSUMÉ



Diminuer
comportement



CONSEILS POUR UTILISER LES STRATÉGIES COMPORTEMENTALES DE FAÇON EFFICACE

but		conséquence
Augmente le comportement	renforcement	Ajouter conséquence positive Éliminer conséquence aversive
Affaiblit le comportement	extinction	Éliminer renforçateur Soulagement avant le comportement non désiré
Élimine le comportement	punition	Ajouter conséquence aversive Enlever conséquence positive

TOUTES LES
CONSÉQUENCES NE
SONT PAS
ÉQUIVALENTES



Contexte: un renforcement dans un contexte peut être une punition dans une autre



Quantité: si le renforcement est insuffisant ou trop, ne fonctionnera pas



Conséquences naturelles fonctionnent mieux



Se demander quelle conséquence l'individu pourrait tenter d'obtenir (renforcement) ou éviter (punition)



Observer les changements au niveau du comportement lorsque la conséquence est appliquée

UN
COMPORTEMENT
APPRIIS DANS UNE
SITUATION PEUT NE
PAS SE PRODUIRE
DANS UNE AUTRE
SITUATION

Q1: IDENTIFIER LES STRATÉGIES DE CHANGEMENT COMPORTEMENTAL EFFICACES

1. Pour augmenter un comportement, il est préférable d'attendre que le comportement soit parfait avant de renforcer pour éviter que la personne pense qu'elle peut en faire moins
2. Il est préférable de renforcer de petites améliorations pour éviter que la personne se décourage

Q2: IDENTIFIER LES STRATÉGIES DE CHANGEMENT COMPORTEMENTAL EFFICACES

1. La punition la plus efficace est la colère intense et la critique rapide
2. Il est préférable de trouver une punition qui est proportionnelle à la sévérité du comportement problématique

Q3: IDENTIFIER LES
STRATÉGIES DE
CHANGEMENT
COMPORTEMENTAL
EFFICACES

1. Il vaut mieux renforcer le comportement immédiatement après qu'il survienne
2. Il est préférable d'attendre un peu pour que la personne ne s'attende pas à recevoir une récompense à toutes les fois

Q4: IDENTIFIER LES
STRATÉGIES DE
CHANGEMENT
COMPORTEMENTAL
EFFICACES

1. On récompense souvent les comportements problématiques sans s'en rendre compte
2. On ne récompense pas les comportements problématiques parce que c'est stupide

Q5: IDENTIFIER LES
STRATÉGIES DE
CHANGEMENT
COMPORTEMENTAL
EFFICACES

1. Si le comportement problématique permet d'obtenir ce qu'on veut, il vaut mieux punir ces comportements pour les arrêter
2. Il est préférable de cesser de les renforcer et récompenser les comportements plus habiles

Q6: IDENTIFIER LES
STRATÉGIES DE
CHANGEMENT
COMPORTEMENTAL
EFFICACES

1. Lorsqu'on punit, il est préférable d'utiliser une punition non spécifique puisqu'on ne peut l'éviter
2. Il est préférable d'utiliser une conséquence négative spécifique et limitée dans le temps

Q7: IDENTIFIER LES
STRATÉGIES DE
CHANGEMENT
COMPORTEMENTAL
EFFICACES

1. Si le comportement méchant d'une personne vous blesse, il vaut mieux la punir en retirant des cadeaux qu'on a donné dans le passé
2. Il est préférable de ne pas donner de récompenses jusqu'à ce que le comportement s'améliore

Q8: IDENTIFIER LES STRATÉGIES DE CHANGEMENT COMPORTEMENTAL EFFICACES

1. Lorsque le comportement puni s'arrête, il vaut mieux récompenser un comportement alternatif souhaitable
2. Il vaut mieux continuer la punition pour envoyer un message clair que le comportement est inacceptable