

ACTivation comportementale



« C'est par l'action que nous pouvons nous construire
une vie riche et pleine de sens. » **Russ Harris**

Groupe d'ACTivation comportementale

Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et activation comportementale dans le traitement de la dépression.

La dépression fait partie des maladies psychiatriques ayant les plus hauts taux de prévalence dans le monde. Par conséquent, il est important d'élaborer des interventions complémentaires à la médication afin de rendre le traitement le plus efficace possible.

Dans ce contexte, un groupe de thérapie a été élaboré à la clinique des maladies affectives du CIUSSS du Nord de l'île de Montréal. L'approche utilisée est la thérapie cognitive comportementale de troisième génération, les données probantes qui appuient l'efficacité de ce traitement s'accumulent. Ce groupe est inspiré de lectures, des connaissances cliniques de chacun des thérapeutes et du groupe de Remise en Action élaboré par Chantal Gruslin, erg. et Line Roy, inf. Nous avons travaillé une année afin de réviser la théorie et expérimenter les 12 séances de thérapie que nous allons vous présenter dans ce recueil.

Les séances débutent par un exercice de centration, il est suivi d'un retour sur les exercices à domicile puis nous abordons le sujet central de la séance. La théorie est combinée à des exercices afin d'expérimenter et bien comprendre la matière. Nous terminons par les exercices à domicile et un bref retour sur la séance.

France Bérubé, erg. , Dre Anne-Marie Bureau Blouin, Renée Leblanc, M. Ps.

Séance 1 : Accueil

1. Accueil et présentation de chacun.
2. Discuter de la structure des séances, des sujets abordés et des conditions favorables (feuille).
3. La clientèle cible : les symptômes de la dépression à écrire au tableau.
4. Discuter des attentes et des objectifs.
5. Choisir une image qui vous intéresse et expliquer les raisons qui ont motivé votre choix.
6. Exercice à domicile : Lecture sur l'importance de s'activer et remplir un horaire occupationnel. Donner la feuille des références
7. Retour sur la séance.



Les conditions favorables pour les séances de groupe

1. Il est préférable d'arriver à l'heure, un retard de 15 minutes est possible.
2. Ce qui est discuté en séance reste en séance afin d'assurer la confidentialité.
3. Il est important de respecter les opinions et le vécu de chacun.
4. Dans la mesure du possible, aviser d'une absence ou d'un retard.
5. S'assurer d'avoir éteint les téléphones et les téléavertisseurs.

La participation de chacun est essentielle au bon fonctionnement du groupe.

Bonne session à tous!

Séance 2 : Le cycle de l'inactivité

1. Accueil et exercice de centration.
2. Retour sur les exercices à domicile : l'horaire occupationnel (votre meilleur moment de la semaine) et l'importance de s'activer.
3. Discuter de l'inactivité : raisons et avantages.
4. Le cycle de l'inactivité : feuille et explications au tableau en questionnant les participants.
5. Exercice à domicile : Lecture sur les valeurs et poursuivre l'horaire occupationnel.
6. Retour sur la séance.



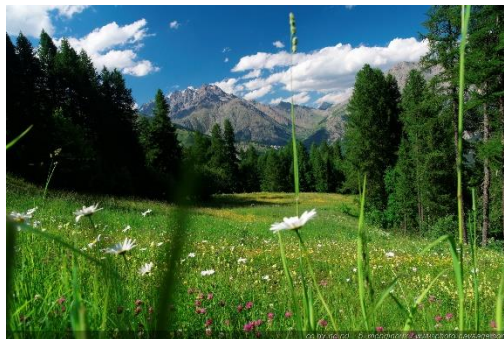
Séance 3 : Les valeurs I

1. Accueil et exercice de centration.
2. Retour sur les exercices à domicile : l'horaire occupationnel et lecture sur les valeurs.
3. Discuter des valeurs et donner des exemples.
4. Remplir le questionnaire Vie et valeurs.
5. Choix d'une valeur, réfléchir à des actions possibles en individuel puis en groupe.
6. Exercice à domicile : Choisir une activité en lien avec vos valeurs à ajouter à votre horaire.
7. Retour sur la séance.



Séance 4 : Les valeurs II

1. Accueil et exercice de centration.
2. Retour sur les exercices à domicile : l'horaire occupationnel et la nouvelle action à essayer.
3. Retour sur le questionnaire Vie et valeurs, exercice de la cible et discussion.
4. Choix d'une valeur et d'une action.
5. Exercice à domicile : Ajouter une activité à notre horaire occupationnel lecture sur le modèle ACT.
6. Retour sur la séance.



Séance 5 : La lutte

1. Accueil et exercice de centration.
2. Retour sur l'exercice à domicile.
3. Présenter le concept de la lutte (exemple du chameau ou de l'éléphant blanc), le lien avec la survie (protection) et discuter des conséquences à long terme.
4. Lecture de la feuille de stratégies de lutte, trouver des exemples et écrire au tableau.
5. Exercice à domicile : Ajouter une activité en direction de vos valeurs et lecture sur la matrice.
6. Retour sur la séance.



STRATÉGIES DE CONTRÔLE RÉPANDUES

STRATÉGIES DE FUITE

Se cacher/ s'échapper

Vous vous cachez ou vous évitez les gens, les endroits, les situations et les activités qui font surgir en vous des pensées et des émotions négatives. Par exemple, vous abandonnez un cours ou annulez une sortie pour éviter de vous sentir anxieux.

Se distraire

Vous tentez de vous distraire de vos pensées et de vos émotions indésirables en vous concentrant sur autre chose. Par exemple, lorsque vous vous sentez blasé ou anxieux, vous fumez une cigarette, vous mangez de la crème glacée ou vous faites du shopping. Pour éviter de penser à un stress lié à votre travail, vous tentez de vous changer les idées en regardant la télévision la nuit.

Se détacher/ s'abrutir

Vous tentez de fuir vos pensées et vos émotions négatives en vous en détachant ou en vous abrutissant, le plus souvent avec des médicaments, de la drogue ou de l'alcool. Certaines personnes s'abrutissent dans le sommeil ou en fixant les murs.

STRATÉGIES DE LUTTE

Réprimer

Vous tentez de réprimer directement vos pensées et vos émotions indésirables. Vous les chassez de force de votre esprit ou les « repoussez profondément en vous ».

Argumenter

Vous argumentez avec vous-même. Par exemple, si une partie de votre esprit vous dit que vous êtes un raté, une partie s'insurge et affirme le contraire en citant toutes vos réalisations passées. Vous pouvez aussi refuser d'admettre la réalité et arguer que les choses ne devraient pas être telles qu'elles sont.

Prendre le contrôle

Vous tentez de diriger vos pensées et vos émotions négatives. Vous vous faites des remontrances (« Reviens-en, calme-toi ou fais bonne figure. ») ou vous vous forcez à être heureux alors que vous ne l'êtes pas.

Se dévaloriser

Vous utilisez des tactiques d'intimidation pour vous faire voir les choses d'un autre œil. Vous vous qualifiez de perdant ou d'idiot ou vous vous critiquez et vous blâmez « T'es pathétique! Allez, tu peux faire ça. Pourquoi es-tu aussi lâche? ».

Séance 6 : La matrice

1. Accueil et exercice de centration.
2. Retour sur l'exercice à domicile.
3. Écrire une liste au tableau des situations difficiles récentes et en choisir une.
4. Expliquer les concepts (lutte, valeurs, obstacles et actions) avec une situation choisie par les participants.

B-Commencer une matrice en dyade ou en individuel si le temps le permet.

5. Exercice à domicile : Ajouter une action en direction de nos valeurs et expérimenter la matrice avec une situation personnelle vécue dernièrement.
6. Retour sur la séance.



Séance 7 : Les actions engagées

1. Accueil et exercice de centration.
2. Retour sur l'exercice à domicile.
3. Écrire une liste au tableau des situations difficiles récentes et en choisir une.
4. Expliquer les concepts (lutte, valeurs, obstacles et actions) avec une situation choisie par les participants.

B-Commencer une matrice en dyade ou en individuel si le temps le permet.
5. Exercice à domicile : Ajouter une action en direction de nos valeurs et expérimenter la matrice avec une situation personnelle vécue dernièrement.
6. Retour sur la séance.



ÉTABLISSEZ UN PLAN D'ACTION POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

1. Sphère de vie :

2. Valeurs et objectifs :

3. Actions :

4. Classez les actions ci-haut en cotant leur niveau de difficulté de 1 à 3.
Écrivez le chiffre 1, 2 ou 3 à côté de chaque action.

1 : facile

2 : moyen

3 : difficile

Séance 8 : Les pensées

1. Accueil et exercice de centration.
2. Retour sur les exercices à domicile.
3. Explications des pensées en lien avec nos émotions et notre comportement.
4. Explication de la défusion : prendre une distance avec nos pensées sans vouloir s'en débarrasser : exemple de l'éléphant blanc.
5. Expérimenter des outils de défusion (feuille).
6. Exercice à domicile : Choisir une deuxième étape parmi les actions trouvées la semaine dernière et essayer une stratégie de défusion.
7. Retour sur la séance.



Stratégies de défusion

Choisissez une pensée qui vous embête.

Dites-vous : « J'ai la pensée que... »

Écrivez la pensée sur un papier.

Répétez la pensée.

Regardez passer vos pensées.

Remerciez votre esprit pour la pensée négative.

Voyez votre cerveau comme un vendeur de pensées.

Chantez vos pensées.

Changez votre voix.

Il y a une partie de moi qui...

Imaginez que vous êtes une radio.

Décrivez sans juger.

Demandez-vous : « Est-ce une pensée utile ? »

Écrivez un souhait : « j'aimerais...mais... » puis changez le mais par et : « j'aimerais...et... ».

Ne faites pas ce que votre pensée vous dit!

Séance 9 : Les émotions

1. Accueil et exercice de centration.
2. Retour sur les exercices à domicile.
3. Explications des émotions en cinq catégories et du lien avec les pensées.
4. Exercices des pensées rattachées à une catégorie d'émotion.
5. Écrire au tableau une liste de stratégies.
6. Exercice à domicile : Identifier les obstacles en lien avec les actions engagées. Lecture du texte sur les ruminations.
7. Retour sur la séance.



Séance 10 : Les solutions

1. Accueil et exercice de centration.
2. Retour sur les exercices à domicile.
3. Explications de la démarche de résolution de problèmes.
4. Écrire au tableau les obstacles rencontrés.
5. Recherche de solutions face aux obstacles rencontrés par les participants.
6. Exercice à domicile : Mettre en application une solution trouvée et remplir le questionnaire de l'inventaire de l'équilibre de vie.
7. Retour sur la séance.



Séance 11 : Bilan

1. Accueil et exercice de centration.
2. Retour sur les exercices à domicile et comparer les questionnaires.
3. Discuter de nos objectifs de départ.
4. Choisir une activité pour souligner la fin du groupe.
5. Remplir une feuille bilan et discussion.
6. Retour sur la séance.



Bilan de groupe

1- Est-ce que j'ai acquis de nouvelles connaissances dans ce groupe ?

2- Quels sont les sujets ou les exercices que j'ai préféré ou que j'ai trouvé le plus utile. Est-ce que je recommanderais ce groupe à un ami ou une connaissance et pourquoi?

3- Quels sont mes commentaires et mes suggestions pour améliorer ce groupe, la durée, la fréquence, les sujets abordés ?

4- Quels sont mes objectifs à poursuivre après ce groupe. Et est-ce que j'ai d'autres buts à atteindre ?

Séance 12 : Intégration

1. Participer à l'activité d'intégration choisie en groupe.
2. Socialiser avec les autres participants.
3. Prendre un rendez-vous individuel avec l'un des thérapeutes de groupe.
4. Retour sur la séance.

