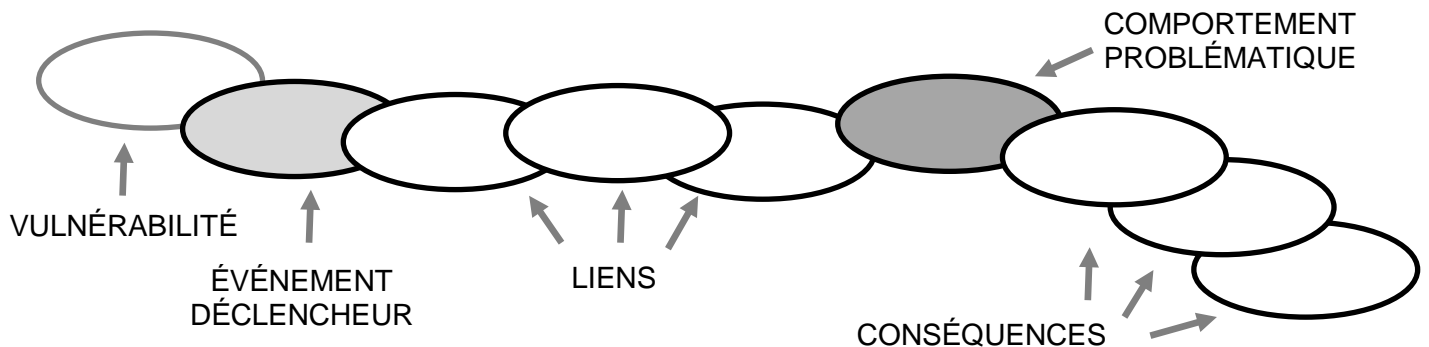


ANALYSE EN CHAÎNE

POUR COMPRENDRE UN COMPORTEMENT, FAITES UNE ANALYSE EN CHAÎNE.



Étape 1 : Décrivez le **COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE**

Étape 2 : Décrivez l'**ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR** à l'origine de la chaîne d'événements ayant mené au comportement problématique.

Étape 3 : Décrivez les facteurs survenus avant l'événement, vous ayant rendu **VULNÉRABLE** au déclenchement de la chaîne d'événements menant au comportement problématique.

Étape 4 : Décrivez de manière extrêmement détaillée la **CHAÎNE D'ÉVÉNEMENTS** ayant mené au comportement problématique.

Étape 5 : Décrivez les **CONSÉQUENCES** du comportement problématique.

Pour changer le comportement :

Étape 6 : Décrivez des comportements **COMPÉTENTS** pour remplacer les liens problématiques dans la chaîne d'événements.

Étape 7 : Développez des **PLANS DE PRÉVENTION** pour réduire la vulnérabilité aux événements stressants.

Étape 8 : **RÉPAREZ** les conséquences importantes ou significatives du comportement problématique.

ANALYSE EN CHAÎNE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

1. **Décrivez le COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE spécifique** (trop manger ou trop boire, crier sur vos enfants, lancer une chaise, exploser émotionnellement, dissocier, ne pas venir ou arriver en retard à l'entraînement de compétences, remettre à plus tard ou refuser de pratiquer les compétences, etc.).
 - A. Détaillez et soyez très précis. Pas de termes vagues.
 - B. Identifiez exactement ce que *vous avez fait, dit, pensé ou ressenti* (si les sentiments représentent le comportement problématique ciblé). Identifiez ce que vous *n'avez pas fait*.
 - C. Décrivez l'intensité du comportement et d'autres caractéristiques du comportement qui sont importantes.
 - D. Décrivez le comportement problématique de manière suffisamment détaillée pour qu'un acteur de théâtre ou de cinéma puisse recréer exactement le comportement.
 - E. Si le comportement consiste en quelque chose que *vous n'avez pas fait*, demandez-vous si a) vous ne saviez pas ce que vous deviez le faire (ce n'était pas entré dans votre mémoire à court terme) ; b) vous avez oublié et ce n'est pas revenu à votre esprit (ce n'était pas entré dans votre mémoire à long terme) ; c) vous y avez pensé et vous l'avez remis à plus tard ; d) vous y avez pensé et vous avez refusé de le faire ; e) vous étiez obstiné et avez refusé de le faire, ou d'autres comportements, pensées ou émotions ont interféré. Si la réponse est a) ou b), alors passez directement à l'étape 6 ci-dessous (chercher des solutions). Sinon, continuez.

2. **Décrivez l'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR spécifique** qui a déclenché toute la chaîne d'événements. Commencez avec l'événement environnemental ayant déclenché la chaîne. Commencez toujours avec un événement issu de votre environnement, même s'il ne vous semble pas que cet événement ait « causé » le comportement problématique. Sinon, vous pouvez vous demander à propos de tout comportement, toute pensée, toute sensation ou toute expérience : « Qu'est ce qui a déclenché cela ? ». Questions pouvant vous aider :
 - A. Quel événement précis a déclenché le début de la réaction en chaîne ?
 - B. Quand la séquence d'événement ayant mené au comportement problématique a-t-elle commencé ? Quand le problème a-t-il débuté ?
 - C. Que se passait-il juste avant que la pensée du comportement problématique ou que l'impulsion apparaisse ?
 - D. Que faisiez-vous/que pensiez-vous/que ressentiez-vous/qu'imaginiez-vous à ce moment-là ?
 - E. Pourquoi le comportement problématique s'est-il produit ce jour-là et non pas le jour précédent ?

(suite à la page suivante)

3. Décrivez les FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ spécifiques présents avant l'événement déclencheur. Quels facteurs ou événements vous ont rendu plus vulnérable à réagir à l'événement déclencheur avec cet enchaînement problématique ? Les domaines à examiner sont :

- A. Maladie physique ; alimentation ou sommeil déséquilibrés ; blessure.
- B. Utilisation de drogues ou d'alcool ; mauvais usage des médicaments prescrits.
- C. Événements environnementaux stressants (positifs ou négatifs).
- D. Émotions intenses, telles que tristesse, colère, peur, solitude.
- E. Penser à certains de vos anciens comportements stressants.

4. Décrivez de manière extrêmement détaillée la CHAÎNE D'ÉVÉNEMENTS ayant conduit au comportement problématique. Imaginez que celui-ci est relié à l'événement déclencheur de l'environnement. Quelle longueur fait la chaîne ? Où mène-t-elle ? Quels sont les liens ? Notez tous les **liens** de la chaîne d'événement, aussi petits soient-ils. Soyez très précis, comme si vous écriviez le scénario d'un film. Les liens de la chaîne peuvent être des :

- A. Actions ou choses que vous faites.
- B. Sensations corporelles ou ressentis.
- C. Cognitions (i.e. croyances, attentes, ou pensées).
- D. Événements environnementaux ou choses que les autres font.
- E. Sentiments et émotions que vous éprouvez.

Quelles pensées précises (ou croyances), quels ressentis précis ou quelles actions précises ont suivi l'événement déclencheur ? Quelles pensées, quels ressentis ou quelles actions ont suivi cela ? Et après ? Et ensuite ? Et ainsi de suite.

- Examinez chaque lien de la chaîne après l'avoir noté. Une autre pensée, un autre ressenti ou une autre action sont-ils apparus ? Une autre personne aurait-elle pensé, ressenti ou agit différemment à ce moment-là ? Si c'est le cas, expliquez comment cette pensée, ce ressenti ou cette action spécifiques sont survenus.
- Pour chaque lien de la chaîne, demandez-vous s'il y aurait un lien encore plus petit que vous pourriez décrire.

5. Décrivez les CONSÉQUENCES de ce comportement. Soyez précis. (Comment l'autre personne a-t-elle réagi, immédiatement et plus tard ? Comment vous êtes-vous senti immédiatement après le comportement ? Et plus tard ? Quel effet le comportement a-t-il eu sur vous et votre environnement ?)

6. Décrivez en détail à chaque moment comment vous auriez pu utiliser un comportement **compétent** pour contrer le comportement problématique. Quels sont les liens-clés importants menant au comportement problématique ? (En d'autres termes, si vous aviez éliminé ces comportements, le comportement problématique ne se serait probablement pas produit.)

(suite à la page suivante)

- A. Retournez à la chaîne de comportements suivant l'événement déclencheur. Encerclez chaque lien pour lequel le fait d'agir différemment vous aurait permis d'éviter le comportement problématique.

B. Qu'auriez-vous pu faire différemment, à chaque lien de la chaîne d'événement, pour éviter le comportement problématique? Quels comportements auriez-vous pu utiliser pour gérer ? Quels comportements compétents auriez-vous pu utiliser ?

7. Décrivez en détail une STRATÉGIE DE PRÉVENTION permettant d'empêcher la chaîne de commencer grâce à la réduction de votre vulnérabilité.

8. Décrivez ce que vous allez faire pour RÉPARER les conséquences importantes ou significatives du comportement problématique.

A. Analysez : Quels dommages avez-vous réellement causés ? Quelle conséquence négative pouvez-vous réparer ?

B. Examinez le préjudice ou la détresse que vous avez effectivement causés aux autres, ainsi que le préjudice ou la détresse que vous vous êtes infligés. Réparez ce que vous avez endommagé. (N'amenez pas des fleurs pour réparer une vitre brisée : réparez la vitre ! Réparez une trahison de confiance en étant vraiment digne de confiance suffisamment longtemps plutôt que en essayant de réparer avec des lettres d'amour ou des excuses sans fin. Réparez l'échec par la réussite, pas en vous condamnant.)

ANALYSE DES LIENS MANQUANTS

Posez-vous les questions suivantes pour comprendre comment et pourquoi un comportement efficace, nécessaire ou attendu, ne s'est pas produit.

1. Saviez-vous quel était le comportement efficace nécessaire ou attendu (quelle tâche à domicile était demandée, quelle compétences devait être utilisée, etc.) ?

Si la réponse à la question 1 est NON, interrogez-vous sur ce qui vous a empêché de savoir ce qui était nécessaire ou attendu. Il peut s'agir de ne pas avoir fait attention, de consignes peu claires, de n'avoir pas reçu les instructions, d'être si submergé que vous n'avez pas pu traiter l'information, etc.

RÉSOLVEZ LES PROBLÈMES qui ont interféré. Par exemple, appliquez-vous à être attentif, demandez une explication si vous ne comprenez pas les instructions, appelez les autres, recherchez de l'information, etc.

2. Si la réponse à la question 1 est OUI, demandez-vous si vous aviez la volonté de réaliser le comportement efficace nécessaire ou attendu ?

Si la réponse à la question 2 est NON, interrogez-vous sur ce qui a interféré avec la volonté de réaliser des comportements efficaces. Il peut s'agir d'obstination, de se sentir inadéquat ou démoralisé.

RÉSOLVEZ LES PROBLÈMES qui ont interféré avec la volonté de réaliser les comportements efficaces. Par exemple, vous pouvez pratiquer l'acceptation radicale, faire les avantages/inconvénients, vous entraîner à agir à l'opposé, etc.

3. Si la réponse à la question 2 est OUI, demandez-vous si vous avez pensé à réaliser le comportement efficace nécessaire ou attendu ?

Si la réponse à la question 3 est NON,

RÉSOLVEZ LES PROBLÈMES qui vous ont empêché de penser à réaliser les comportements efficaces. Par exemple, vous pouvez le noter dans votre agenda, mettre une alarme, poser votre cahier de compétences à côté de votre lit, pratiquer l'anticipation des situations difficiles (document 19 de Régulation des émotions), etc.

4. Si la réponse à la question 3 est OUI, demandez-vous ce qui vous a empêché de réaliser immédiatement le comportement efficace nécessaire ou attendu ? Il peut

s'agir de l'avoir remis à plus tard, de continuer à procrastiner, de ne pas être d'humeur, d'avoir oublié comment faire ce qui était nécessaire, de penser que tout le monde s'en fichera de toute façon, (ou que personne ne le saura), etc.

RÉSOLVEZ LES PROBLÈMES qui ont interféré. Par exemple, vous pouvez prévoir une récompense lorsque vous faites ce qui est attendu, vous entraîner à agir à l'opposé, faire les avantages/inconvénients, etc.