

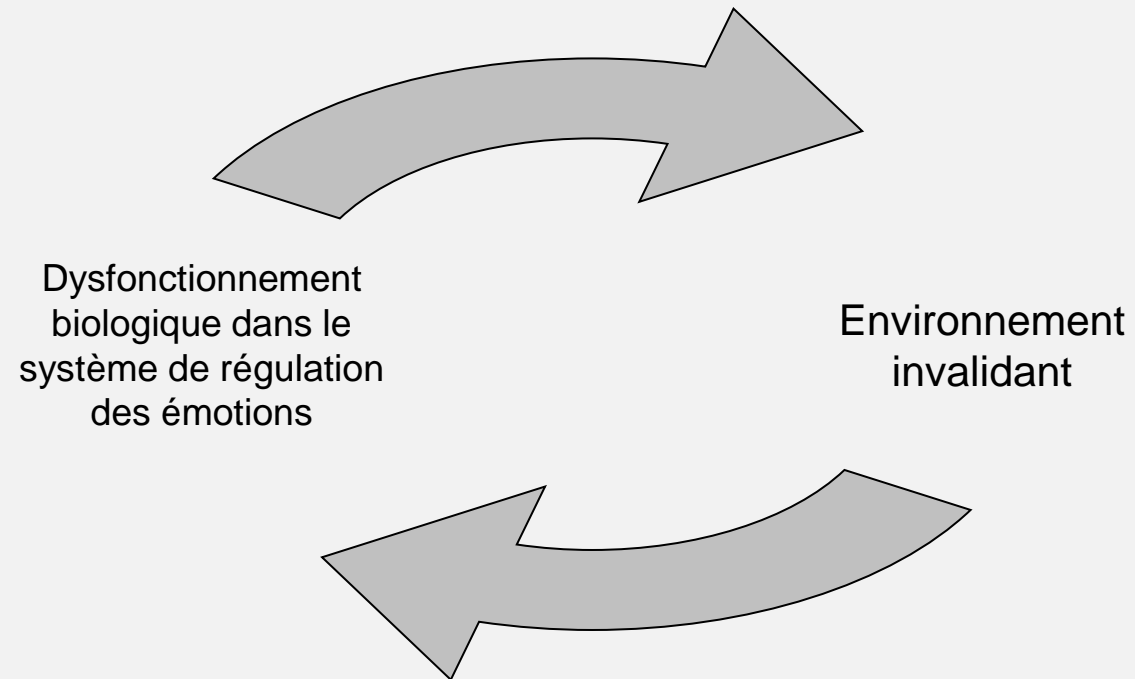
THÉRAPIE DIALECTIQUE COMPORTEMENTALE TRANSDIAGNOSTIQUE

Thanh-Lan Ngô

Basé sur Neacsiu et Linehan (2014)

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

DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE



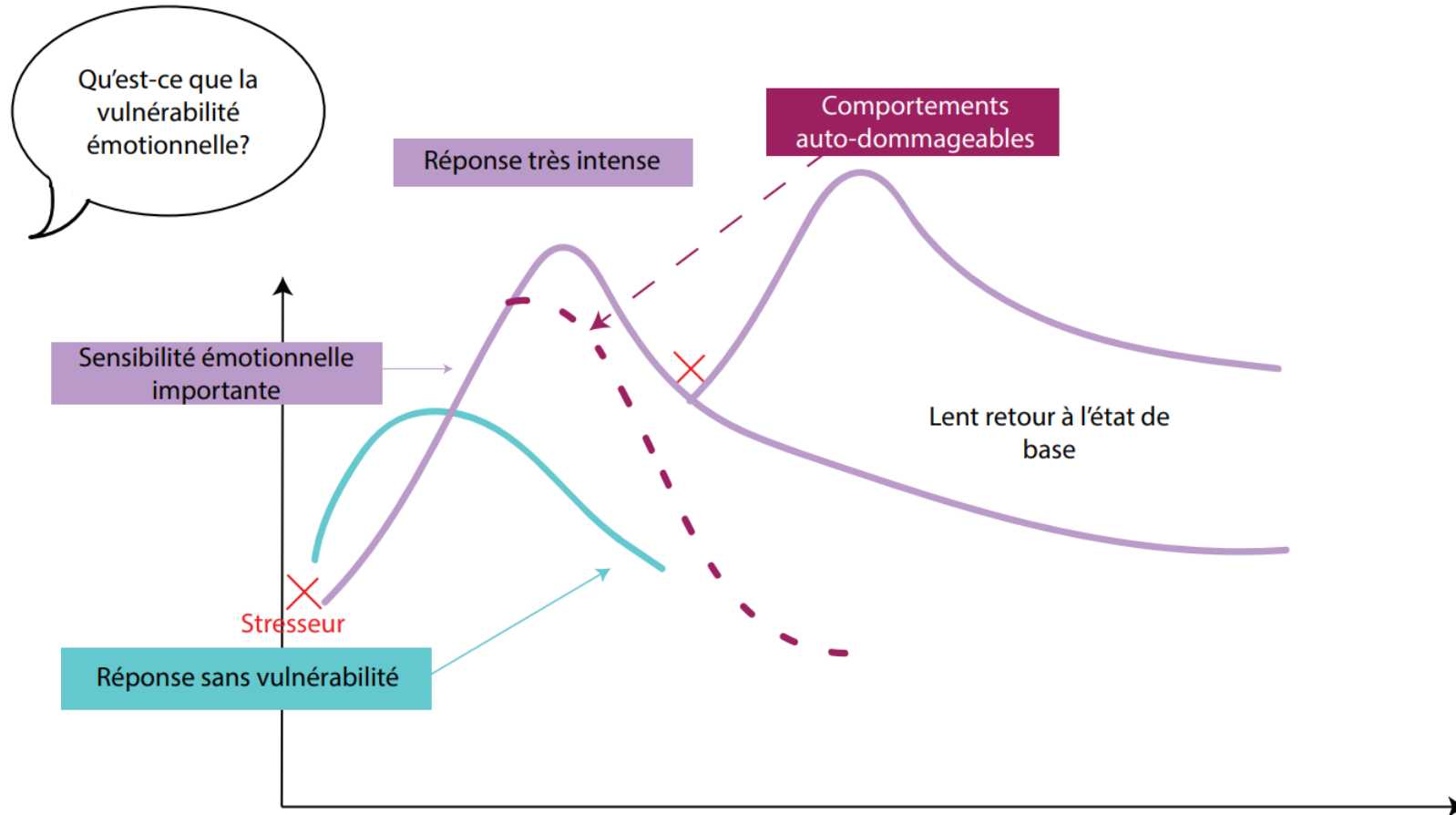


Figure 2. La vulnérabilité émotionnelle (adapté de Linehan, 2015)

DYSFONCTIONNEMENT BIOLOGIQUE DANS LE SYSTÈME DE RÉGULATION DES ÉMOTIONS

- Un dérèglement d'une partie du système de régulation émotionnelle peut provoquer une vulnérabilité émotionnelle et des difficultés dans la gestion des émotions.
- **Difficulté à réguler les émotions**
 1. Difficulté à inhiber les actions mal adaptées et dépendantes de l'humeur.
 2. Difficulté à apaiser soi-même les réactions corporelles liées aux émotions fortes.
 3. Difficulté à recentrer son attention en présence d'une émotion intense.
 4. Difficulté à planifier l'action en fonction de ses objectifs, et non en fonction de l'humeur.

ENVIRONNEMENT INVALIDANT

1. Rejette la communication des expériences personnelles :

L'individu apprend à :

Invalider les émotions ressenties.

Observer les autres pour savoir comment penser, ressentir, réagir.

Et n'apprend pas à :

Nommer ses expériences et ses émotions.

Quand faire confiance à ses émotions en tant qu'interprétations valides des événements.

Gérer ses émotions efficacement.

2. Punit l'expression des émotions et renforce de manière irrégulière et inappropriée les émotions intenses :

L'individu apprend à :

Osciller entre inhibition émotionnelle et déshinhibition totale (émotions extrêmes).

Et n'apprend pas à :

Exprimer avec précision ses émotions.

Communiquer sa douleur efficacement.

3. Sur-simplifie les buts à atteindre et la capacité à résoudre les problèmes :

L'individu apprend :

À utiliser la punition plutôt que la récompense dans l'atteinte d'un objectif.

Haine de soi s'il n'atteint pas l'objectif.

Avoir des standards perfectionnistes.

L'individu n'apprend pas à :

tolérer les émotions de détresse.

se fixer des objectifs et des attentes réalistes.

résoudre les problèmes.

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
CONSCIEN
CE:
OBJECTIFS**

Réduire la souffrance et
augmenter le bonheur

Augmenter le contrôle
de l'esprit

Voir la réalité telle qu'elle
est

ESPRIT ÉCLAIRÉ

Esprit
émotionnel



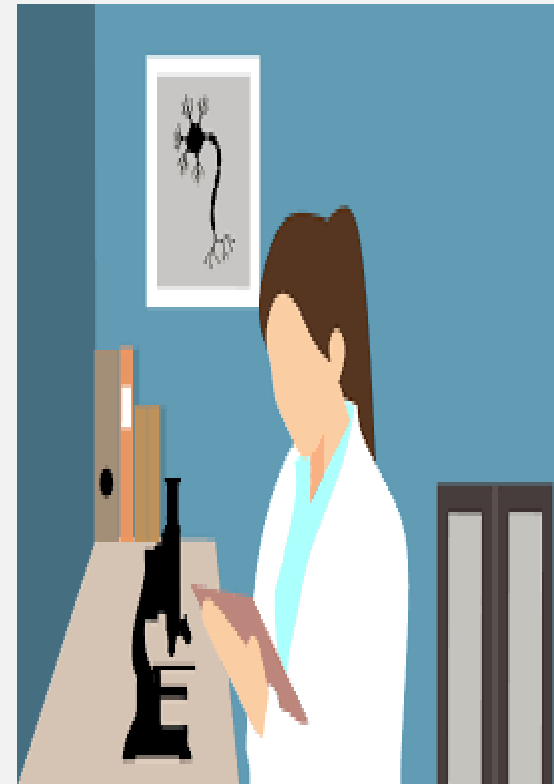
Esprit éclairé

Esprit
rationnel



QUOI ?

- Observer
- Décrire
- Participer



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

COMMENT?

- Non jugement
- Conscience d'une chose à la fois
- Efficacité



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

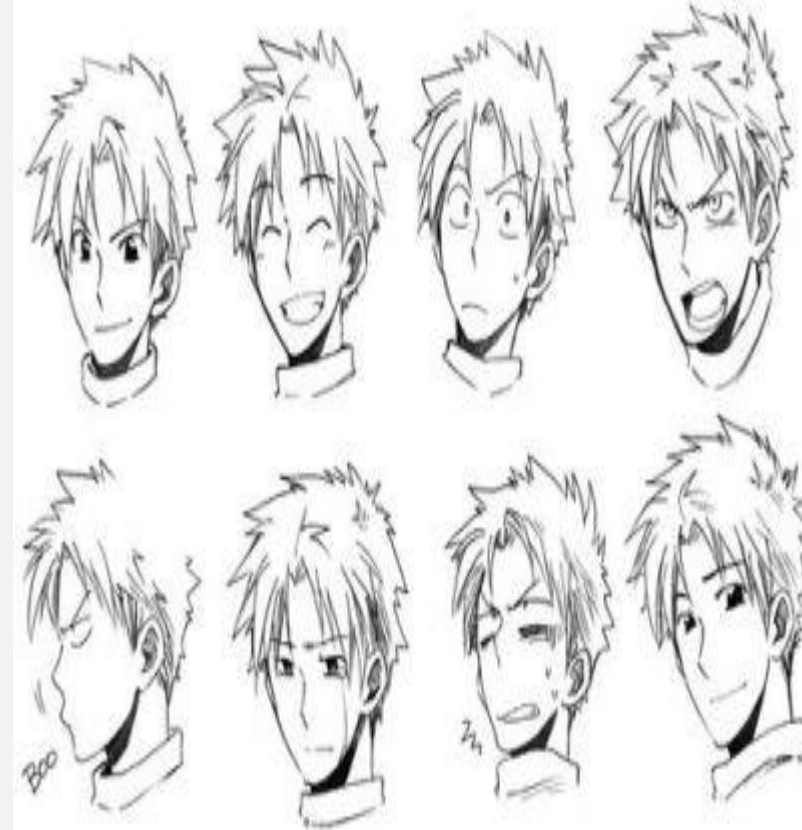
RÉGULATION DES ÉMOTIONS: OBJECTIFS

- Comprendre vos propres émotions
- Diminuer la fréquence des émotions non souhaitées
- Réduire votre vulnérabilité émotionnelle
- Diminuer la souffrance émotionnelle



A QUOI SERVENT LES ÉMOTIONS?

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



QU'EST-CE QUI
COMPLIQUE LA
RÉGULATION DES
ÉMOTIONS ?

Biologie

Manque d'habiletés

Renforcement des comportements reliés aux
émotions fortes

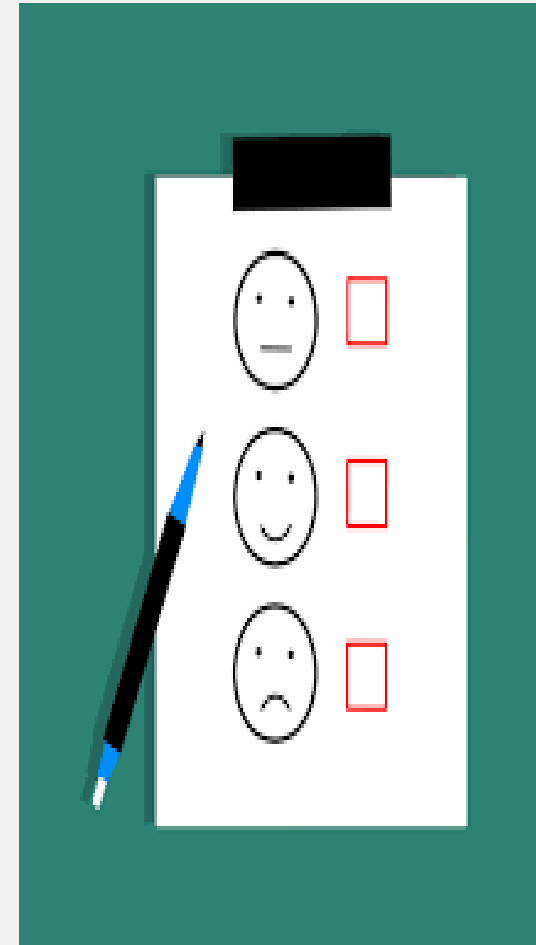
Votre humeur

Surcharge émotionnelle

Fausse croyances à propos des émotions

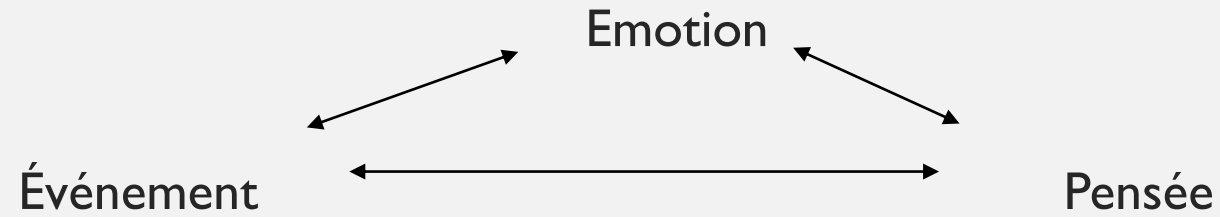
OBSERVER ET DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

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



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

VÉRIFIER LES FAITS



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



**SÉANCE 5:
RÉGULATION DES
ÉMOTIONS:
AGIR À L'OPPOSÉ**

AGIR À L'OPPOSÉ

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

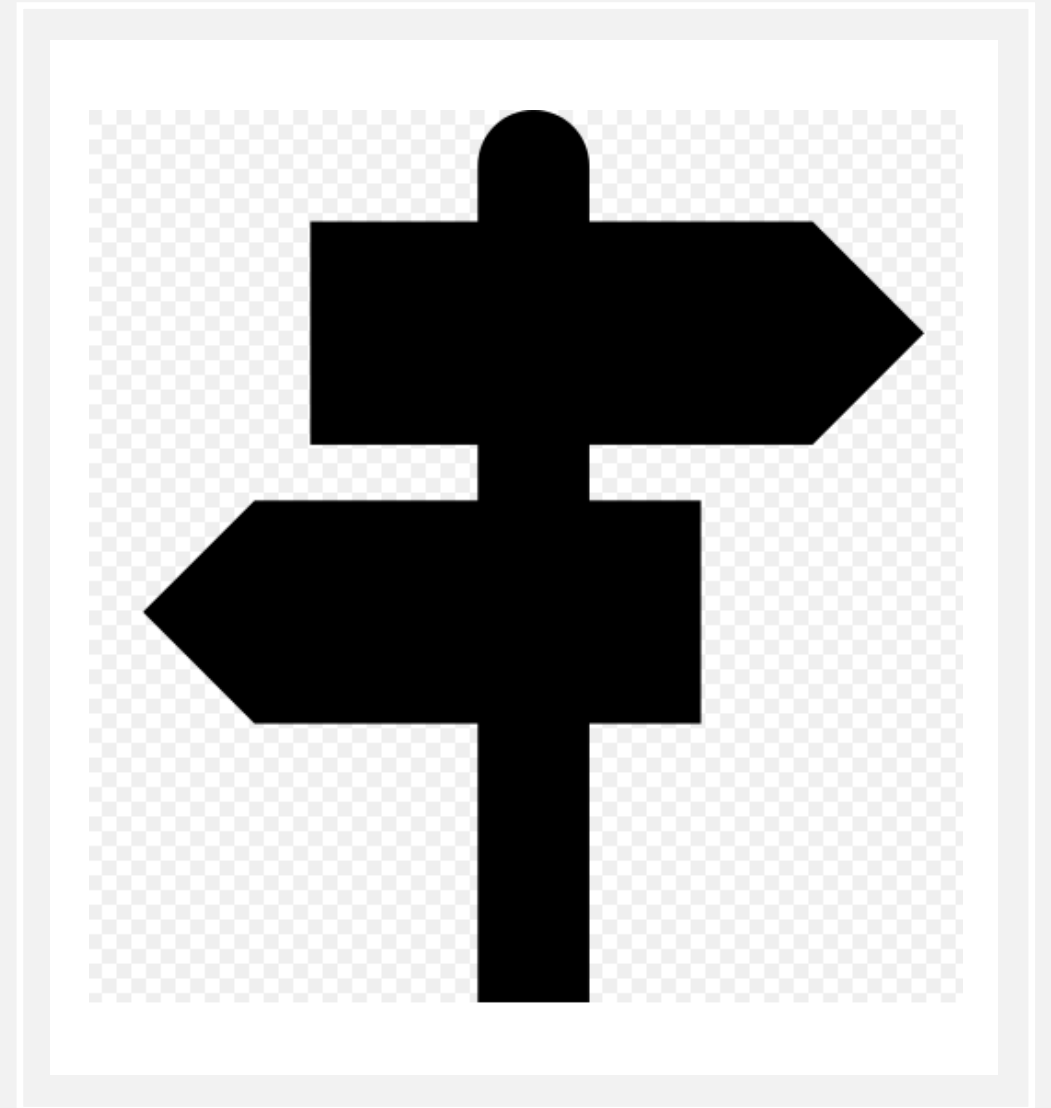
Exemples:

Peur...s'enfuir/éviter...approcher/ne
pas éviter

Colère...attaquer...éviter
délicatement/être aimable

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

Honte...se cacher/éviter...se confier



AGIR À L'OPPOSÉ

- Identifiez l'émotion
- Vérifiez les faits
- Identifiez votre urgence à agir
- Agir à l'opposé



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

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

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 acte

Évaluer le résultat

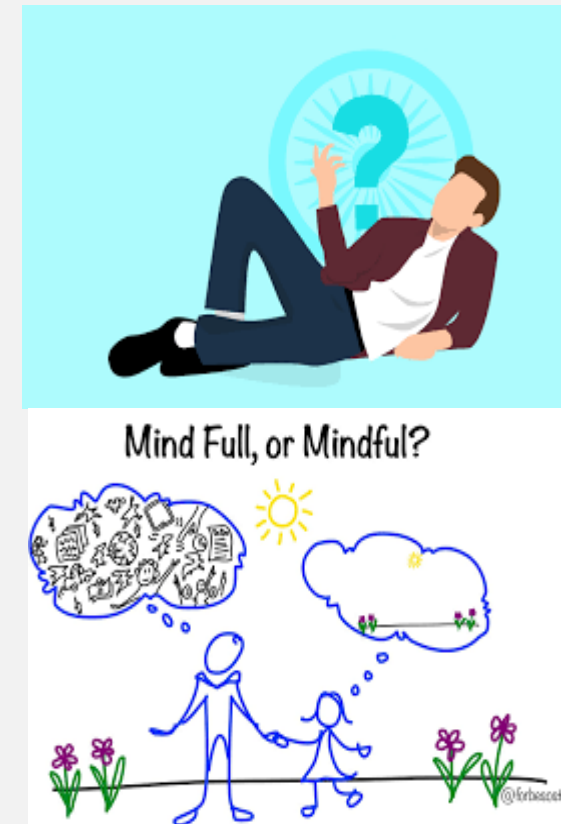


PROBLEM SOLUTION

**SÉANCE 7:
RÉGULATION DES ÉMOTIONS:
ACCUMULER LES ÉMOTIONS
POSITIVES ET BÂTIR UNE
EXPERTISE**

ACCUMULER LES ÉMOTIONS POSITIVES: COURT TERME

- Construisez des expériences positives maintenant
- Soyez pleinement conscients des expériences positives
- Ne prêtez pas attention aux inquiétudes



ABC

Accumulez des émotions positives: long terme
Construire une vie qui vaut la peine d'être
vécue

Bâtissez une expertise

Capable d'anticiper pour faire face aux
situations difficiles:

Faire face aux situations émotionnelles difficiles

ACCUMULEZ DES ÉMOTIONS POSITIVES:
LONG TERME
CONSTRUIRE UNE VIE QUI VAUT LA PEINE D'ÊTRE
VÉCUE

1. Éviter d'éviter
2. Identifier les valeurs importantes pour vous
3. Identifiez une valeur à travailler maintenant
4. Identifier quelque objectifs liés à cette valeur
5. Choisir une objectif à travailler maintenant
6. Identifier les petites étapes actives vers votre objectif
7. Franchir une étape active maintenant



VALEURS:
SELON MON
ESPRIT SAGE,
UNE PRIORITÉ
DANS MA VIE
EST...

- S'occuper des relations
- Faire partie d'un groupe
- Avoir du pouvoir et être capable d'influencer les autres
- Réaliser des choses dans la vie
- Vivre une vie de plaisir et de satisfaction
- Faire en sorte que la vie soit pleine d'événements, de relations et de choses
- Se comporter respectueusement
- Faire preuve d'autodétermination
- Avoir une spiritualité
- Être en sécurité
- Honorer le bien universel de toutes choses
- Contribuer à la communauté élargie
- Travailler sur mon épanouissement personnel
- Avoir de l'intégrité

BÂTIR UNE EXPERTISE

- Planifier une chose par jour
- Difficile mais possible
- Augmenter graduellement le niveau de difficulté



CAPABLE D'ANTICIPER POUR FAIRE FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES

- **Décrivez la situation** susceptible de déclencher un comportement problématique
- Décidez quelles **compétences de gestion** ou de **résolution de problème**
- **Imaginez la situation** dans votre tête de manière aussi réaliste que possible
- **Répétez dans votre tête comment vous faites face** efficacement
- Pratiquez la **relaxation** après cette répétition



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

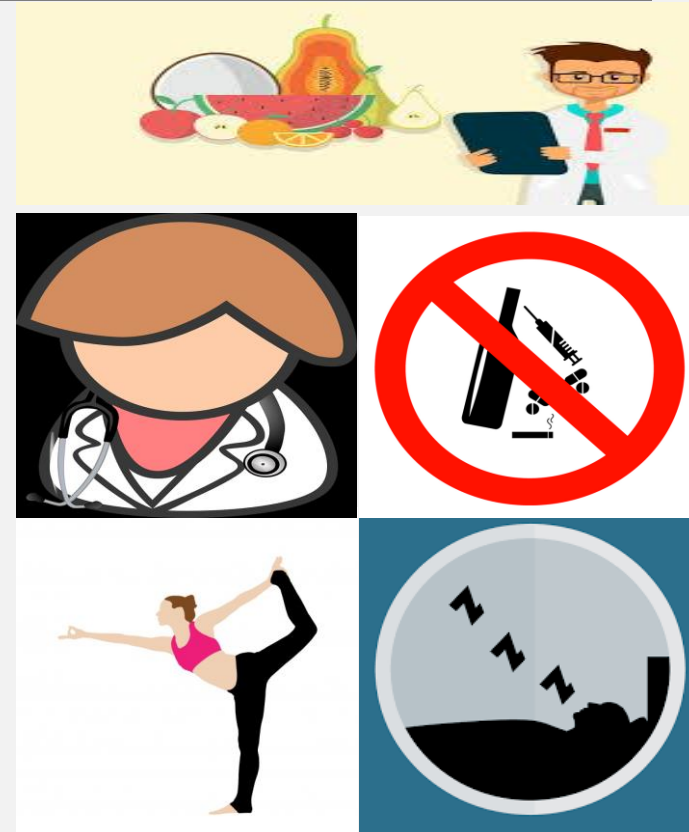
CAPABLE D'ANTICIPER POUR FAIRE FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES

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



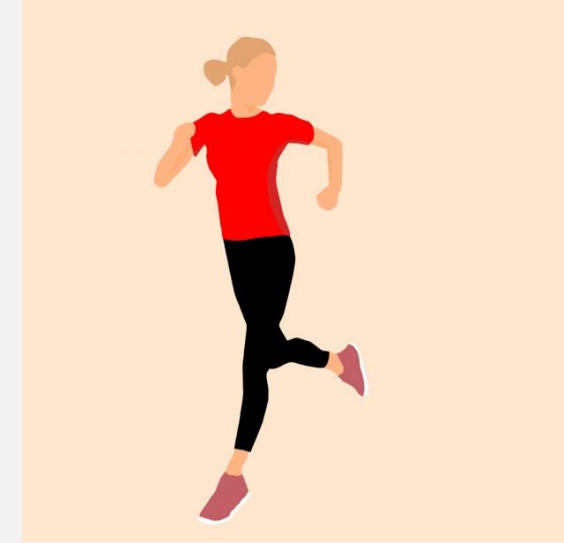
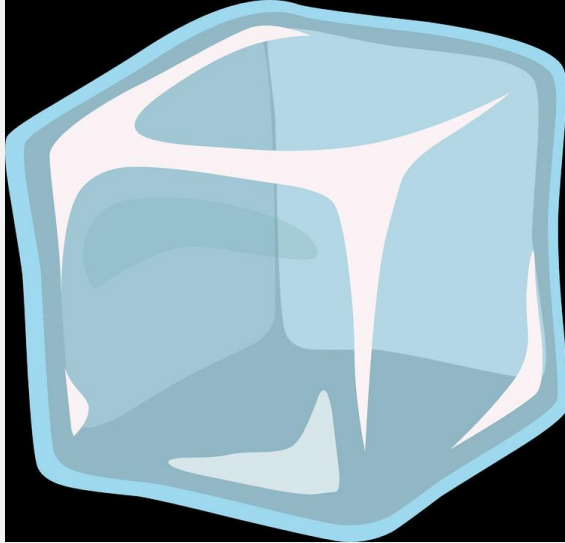
PRENEZ SOIN DE VOTRE ESPRIT EN PRENANT SOIN DE VOTRE CORPS

- **PL**: **p**rendre soin de **l**a santé
- **E**: **é**viter les substances
- **A**: équilibrer l'**a**limentation
- **S**: équilibrer le **s**ommeil
- **E**: **e**xercices physique



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

SÉANCE 10: TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE: TIP



CHANGER LA CHIMIE CORPORELLE (TIP)

- **T**empérature (eau froide)
- Exercices physiques **i**ntenses
- Respiration rythmée et relaxation musculaire synchronisée vont de **p**air

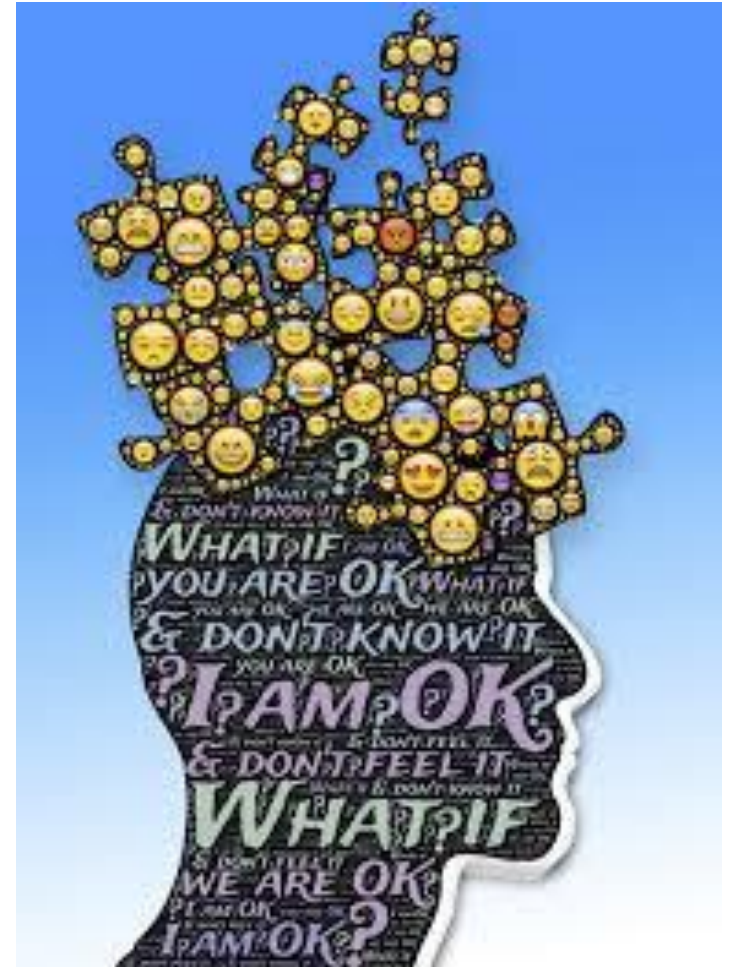
PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS ACTUELLES

Observer votre émotion

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

Rappelez-vous: vous n'êtes pas votre émotion

Entraînez-vous à aimer vos émotions



GÉRER LES ÉMOTIONS VRAIMENT DIFFICILES

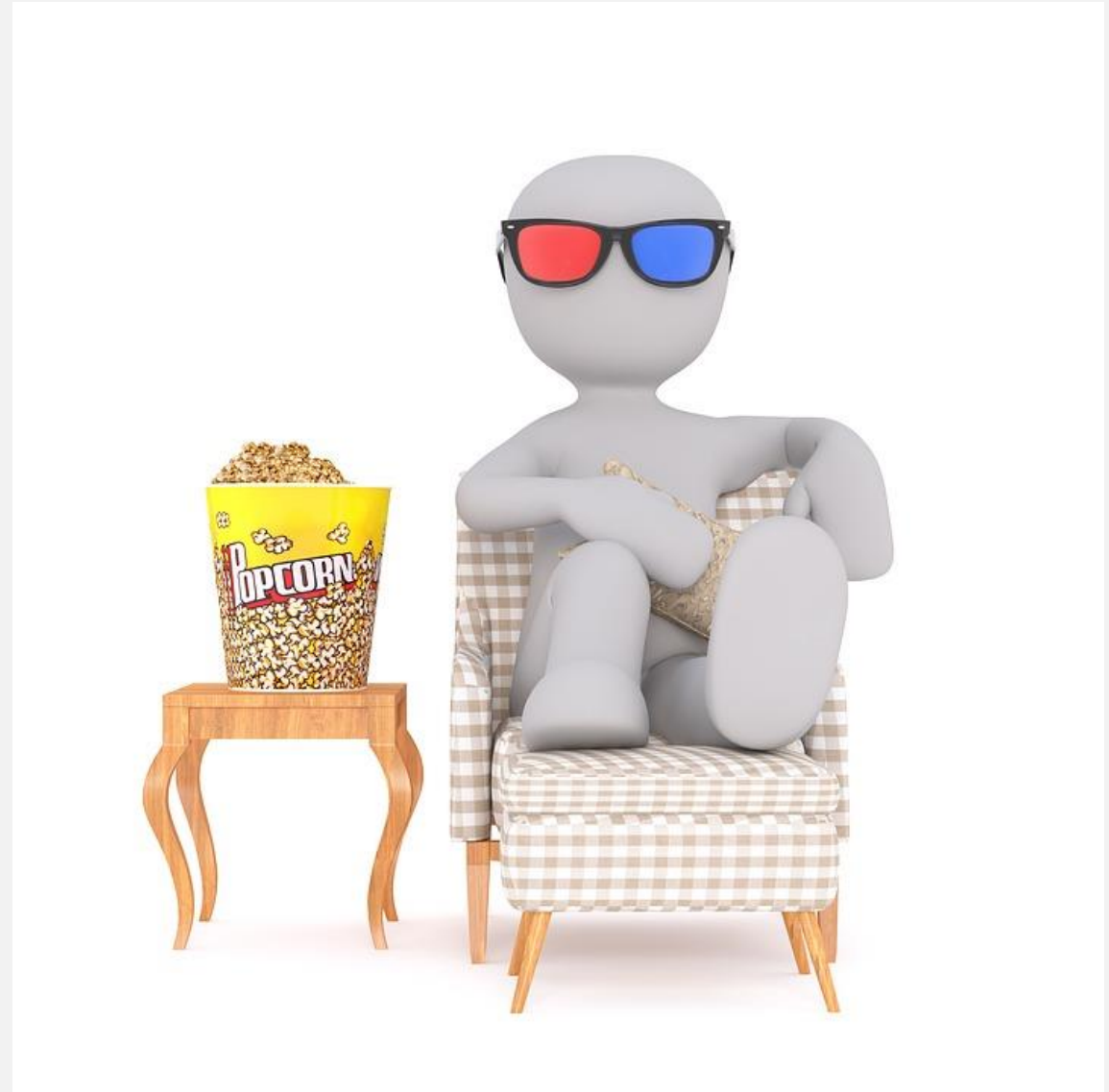
- Observer et nommer le fait que vous êtes à votre point de rupture par rapport à vos capacités
- Stratégies de survie aux crises: TIP, distraction (ACCEPTS), apaisement de soi (5 sens), améliorer le moment (IMPROVE)
- Pleine conscience des émotions actuelles
- Autres stratégies: vérifier les faits, agir à l'opposé, résolution de problèmes



**SÉANCES II:
TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE:
DISTRACTION (ACCEPTS),
APAISEMENT DE SOI au travers des 5 sens,
IMPROVE (améliorer le moment présent)**

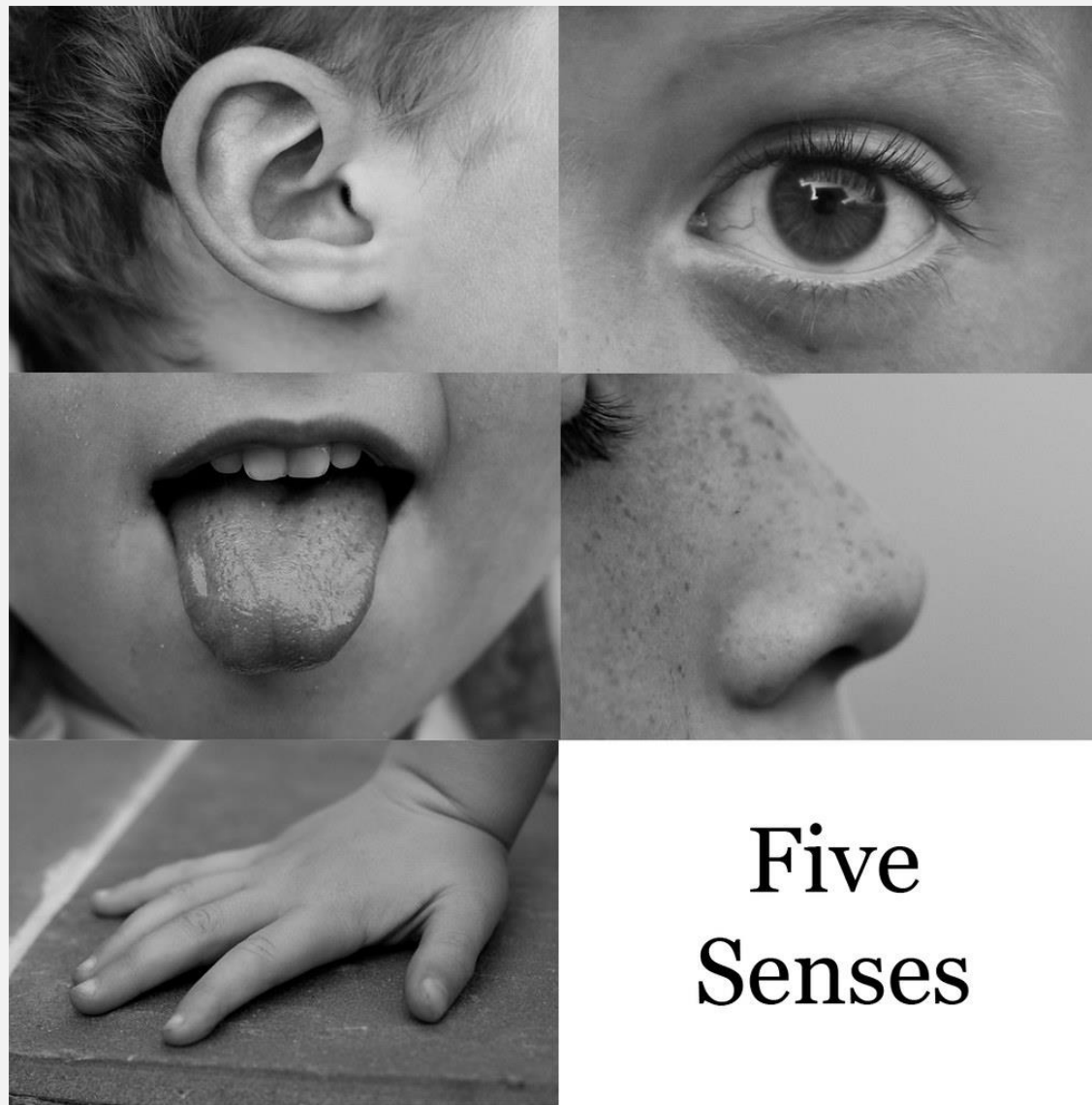
SE DISTRAIRE AVEC L'ESPRIT ÉCLAIRÉ: ACCEPTS

- **A**ctivités
- **C**ontribution
- **C**omparaisons
- **É**motions
- **P**ensées
- **T**enir à distance
- **S**ensations



APAISEMENT DE SOI

- Ouïe
- Toucher
- Goût
- Vue
- Odorat



Five
Senses

AMÉLIORER LE MOMENT (IMPROVE)

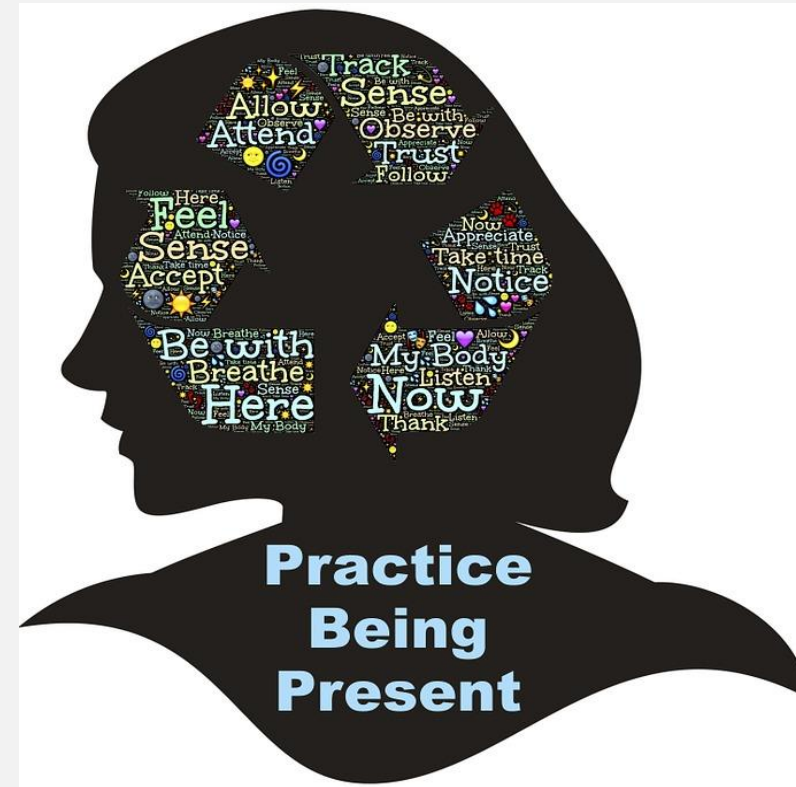
- **I**magerie
- **M**ettre un sens
- **P**rière
- **R**elaxation
- **O**rienté sur une chose
- **V**acances
- **E**ncouragements



**SÉANCE 12:
TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE:
ACCEPTATION RADICALE,
RÉORIENTER L'ESPRIT**

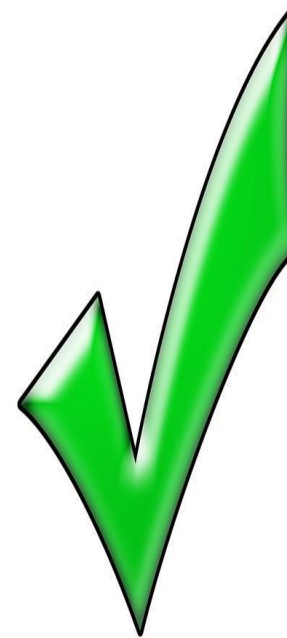
ACCEPTATION RADICALE

- Acceptation radicale
- Réorienter l'esprit
- Bonne volonté
- Pleine conscience des pensées actuelles
- Demi-sourire et mains volontaires



ACCEPTATION RADICALE

- 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

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



RÉORIENTER L'ESPRIT

- 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



**SÉANCE 13:
TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE:
BONNE VOLONTÉ, DEMI-
SOURIRE, PLEINE CONSCIENCE
DES PENSÉES**

BONNE VOLONTÉ

Prêt à faire seulement ce qui est nécessaire, sans réserve

Écouter l'esprit éclairé

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

- 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

Thanh-Lan Ngô, basé sur Neacsiu et Linehan (2014)



PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES ACTUELLES

- Observer les pensées:
 - Noter
 - Prendre du recul
 - Transitoires
- Adopter un esprit curieux:
 - D'où viennent mes pensées? Attendre et regarder
 - Remarquer que toute pensée qui vient à l'esprit le quitte également
 - Observer les pensées sans les évaluer. Laisser aller les jugements
- 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



QUOI FAIRE QUAND LES STRATÉGIES NE FONCTIONNENT PAS

- 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

**SÉANCE 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

- 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 VOULEZ

Décrire

Exprimer

Affirmer

Renforcer

Maintenir sa pleine
conscience

Avec assurance

Négocier



GIVE: MAINTENIR LA RELATION

Garder la bienveillance

S'Intéresser

Valider

Être cordial



FAST: MAINTENIR LE RESPECT DE SOI

- Fair-play
- Arrêter les excuses
- Soutenir ses valeurs
- Transmettre honnêtement



ÉVALUER LES OPTIONS: AVEC QUELLE INTENSITÉ DEMANDER OU REFUSER?

Demander	Facteurs	Refuser
Objectif > priorité	1. Priorités	Relation > objectif
On peut me donner	2. Aptitudes	Je peux donner
Bon moment	3. Choix du moment	Mauvais moment
Préparé	4. Tâches à domicile	Requête claire
J'ai l'autorité	5. Autorité	L'autre l'a
J'ai le droit	6. Droits	Viole ses droits
Approprié à notre...	7. Relation	Approprié à notre...
demande < donne	8. Réciprocité	Demande > donne
Important à long terme	9. Objectifs à court vs long terme	Interfère avec mes buts à long terme
Agir avec compétence	10. Respect de soi	Esprit sage dit...
Demandez et n'acceptez pas le refus		Ne le faites pas

QUOI FAIRE
QUAND ÇA NE
FONCTIONNE
PAS



Compétences



Savoir ce qu'on veut dans l'interaction



Buts à court terme vs buts à long terme



Émotions



Inquiétudes, présomptions, mythes



Environnement trop puissant

SÉANCE 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 faits de la situation,
- Les émotions et les pensées de la personne,
- Souffrance

Pourquoi?

- Améliorer les relations,
- Améliorer l'efficacité interpersonnelle (diminue la colère, pression de prouver qui a raison, réactivité négative)
- Résolution de problème, intimité, soutien

COMMENT VALIDER

1. Être attentif
2. Reformuler
3. Lire les pensées
4. Comprendre
5. Reconnaître la validité
6. Démontrer l'équité



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

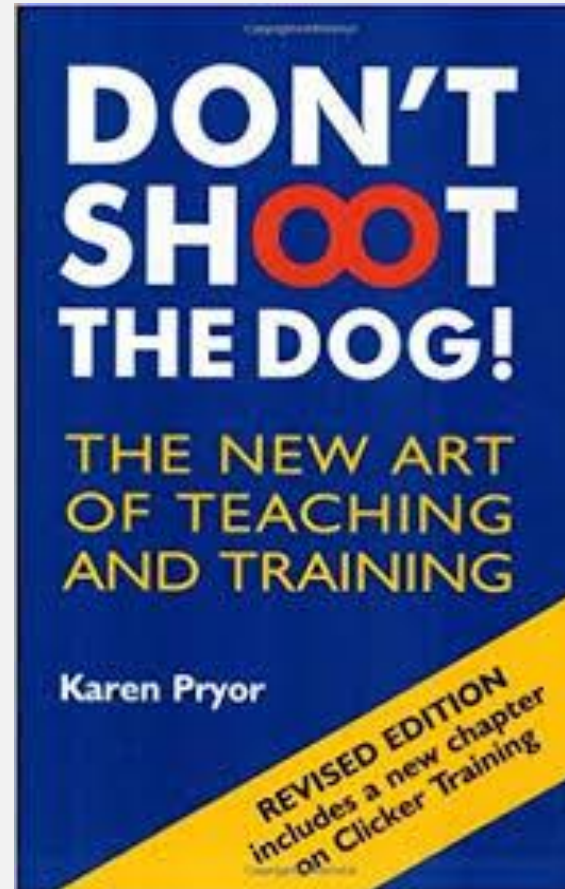
Laisser aller la souffrance associée au fait d'avoir à se justifier



SÉANCE 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)



RENFORCEMENT CONTINU OU INTERMITTENT

- Renforcement continu: Le comportement est renforcé à chaque fois qu'il est émis
- Renforcement intermittent: Le comportement n'est renforcé que de façon intermittente
- L'apprentissage est plus rapide avec le renforcement continu mais...
- Les comportements renforcés de façon intermittente sont plus difficiles à faire disparaître lorsqu'on cesse subitement le renforcement (exemple du bébé qui mange sa purée)

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

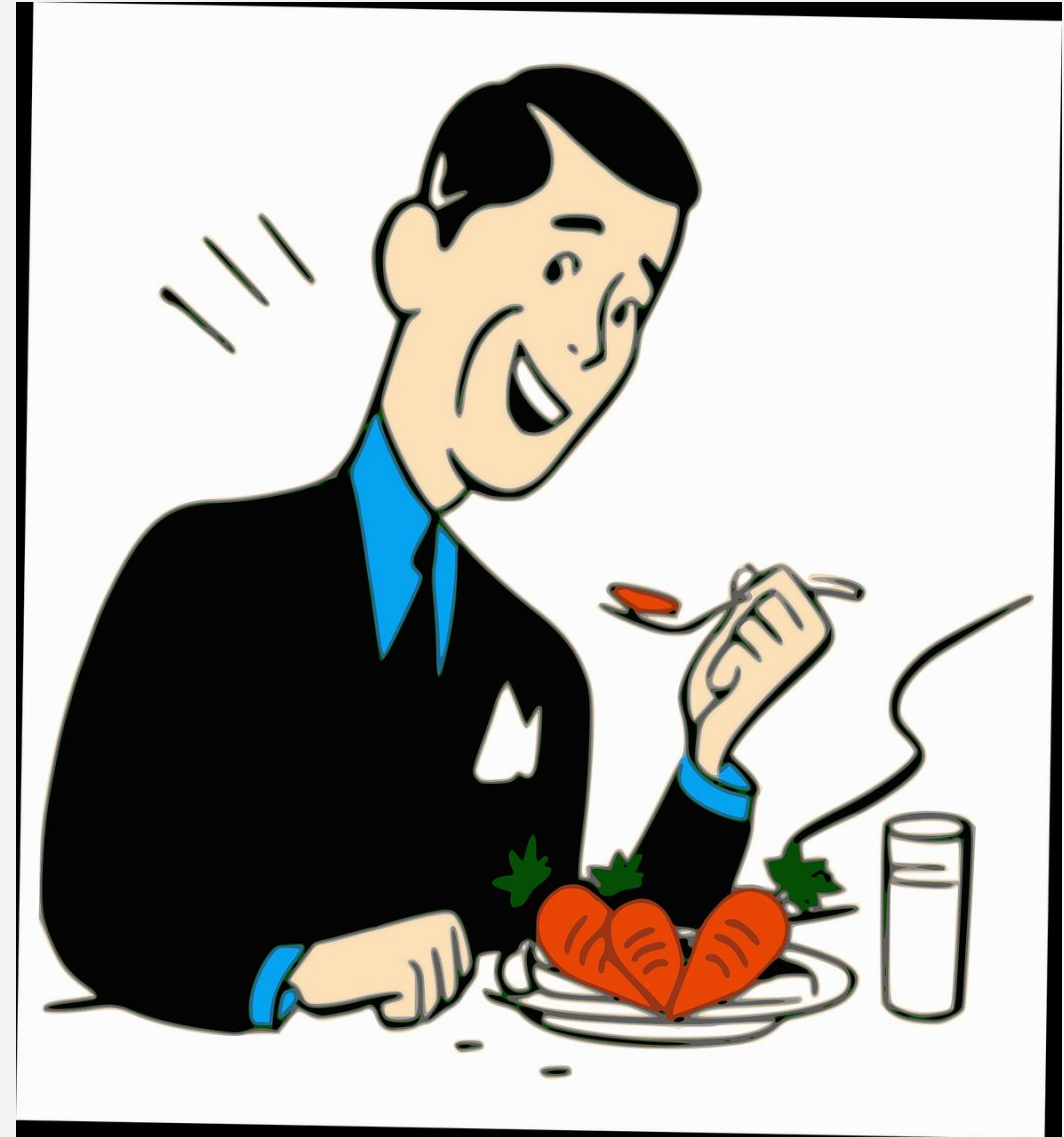
EXTINCTION

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



PUNITION

- Conséquence aversive qui diminue un comportement
- La punition **diminue** la fréquence du comportement
 - Punition par présentation d'un stimulus désagréable
 - Punition par retrait d'un stimulus agréable
 - Punition vicariante: appliquée à un autre individu que le sujet peut observer (bourreaux)





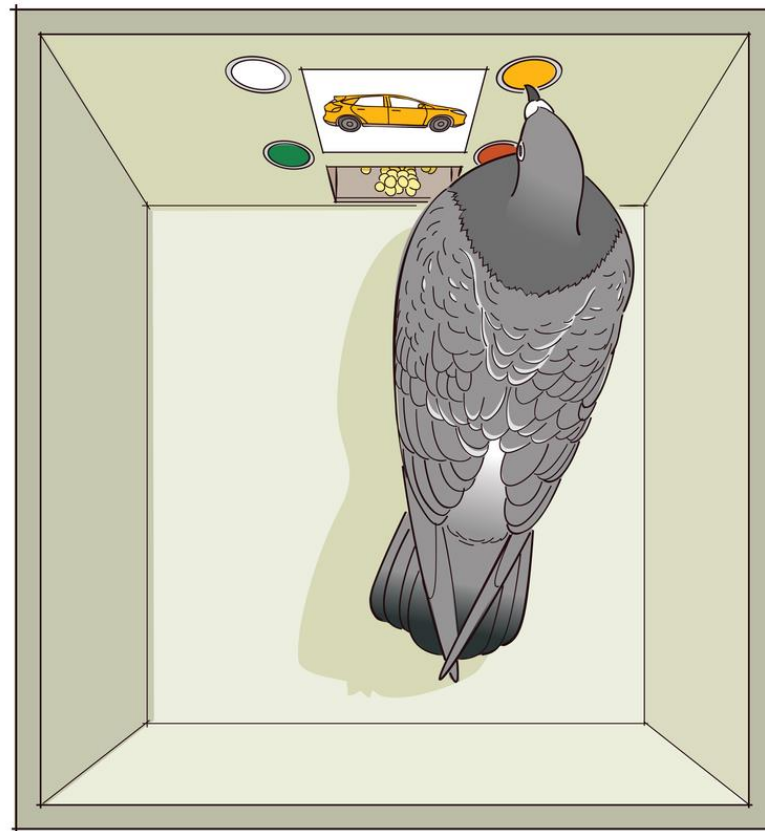
Augmenter
comportement



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