Programme de thérapie comportementale dialectique pour les adolescents (TCD-A)

Mini-fiches des compétences TCD-A

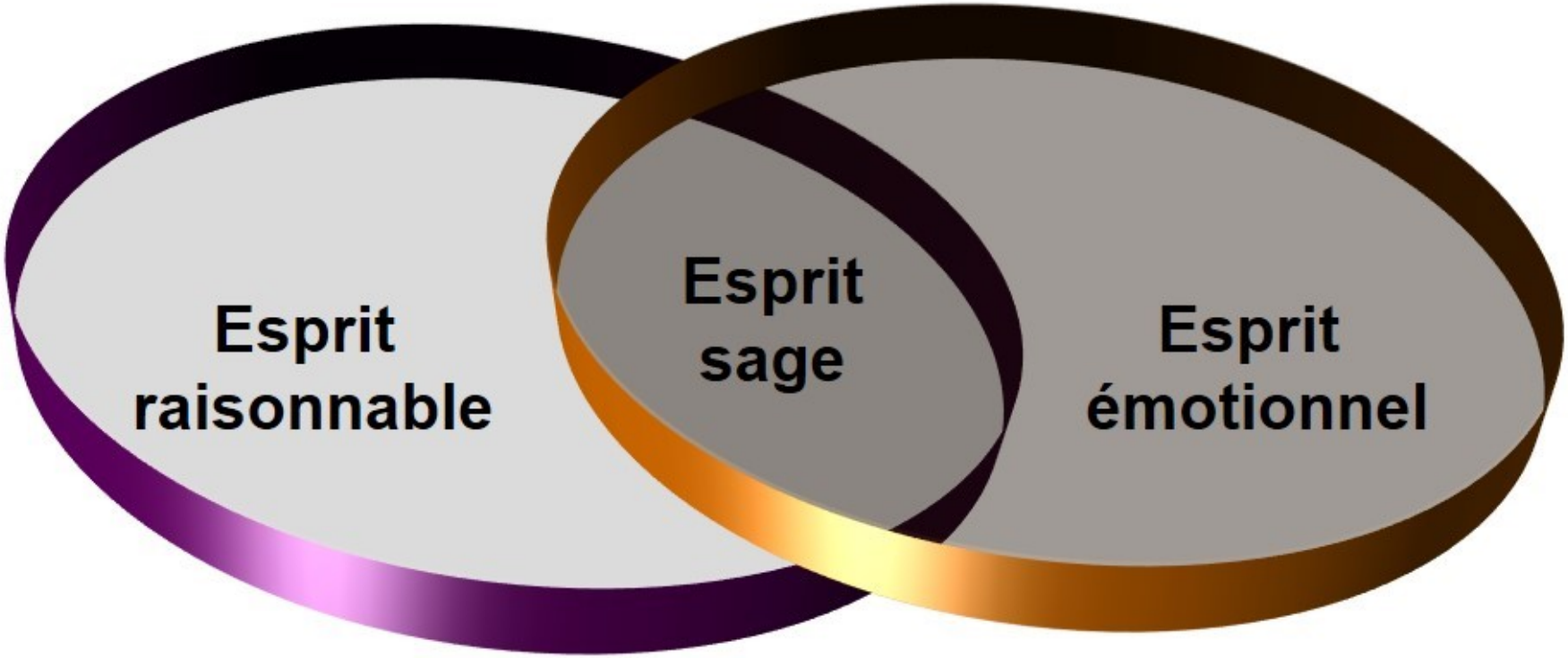
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal

Québec

Pleine conscience

RECENTRER SON ESPRIT

Essaie de faire la part des choses entre tes émotions intenses et ta raison



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

OBSERVER

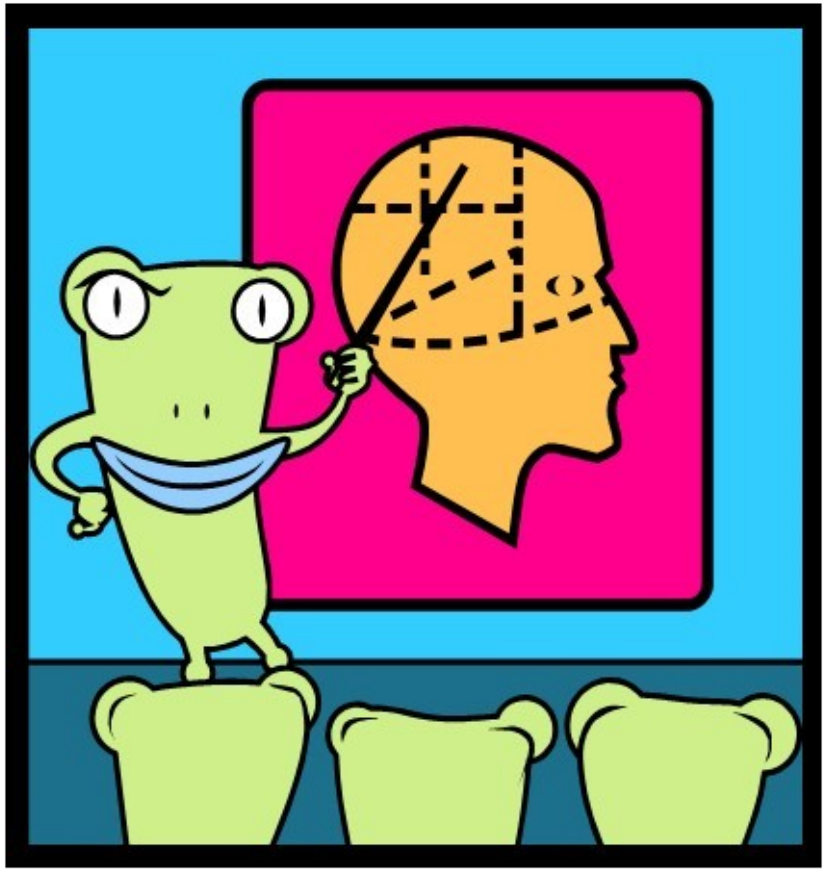
- Maitrise ton attention
- Prends connaissance de tes sensations, tes pensées ou tes émotions
- Observe-les sans les chasser, sans t'y accrocher
- **<u>Essaie</u>**:

  Sois attentif(ve) à tes pensées/émotions/

  urgences d'agir sans te juger

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

DÉCRIRE



- Observe et nomme
- Classe en catégories
  - Tes émotions
  - Tes sensations
  - Tes pensées
    - À propos de toi
    - À propos des autres
- **<u>Essaie:</u>**
  - Décris tes sensations physiques lorsque tu as une émotion

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

PARTICIPER

Participer:

- C'est d'être complètement absorbé(e) par l'activité, dans le moment présent
- Rend plus heureux
- **<u>Essaie:</u>**
  - Fais l'activité qui te permet le plus facilement d'être totalement dans l'expérience du moment présent:_____

SANS JUGER

- Fais la différence
  - Décrire: donner des détails sur les faits
  - Juger: avoir une opinion
- Reste neutre

- **<u>Essaie</u>:**
  - Centre-toi seulement sur les faits
  - Essaie de ne pas interpréter la situation

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

UNE CHOSE À LA FOIS

- **FAIS CHAQUE CHOSE AVEC TOUTE TON ATTENTION**
  - L'idée est de ne pas diviser ton attention
  - Concentre-toi sur ce que tu es en train de faire
- **<u>Essaie:</u>**
  - Sois attentif(ve) à toutes les sensations pendant que tu fais ton activité
  - Lorsque tu penses à autre chose, reconnais que tu es distrait(e) et recentre-toi

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

ÊTRE EFFICACE

- Centre-toi sur ce qui fonctionne: fais seulement ce qui est nécessaire pour chaque situation, ni plus, ni moins

- **<u>Essaie:</u>**
- Demande-toi ce qui est important pour toi selon tes buts
- Agis en conséquence

TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE

Stratégies de survie

MON THERMOMÈTRE DES ÉMOTIONS PERSONNALISÉ

	Mes réactions	Mes outils
9-10		
7-8		
5-6		
3-4		
1-2		
0		

[1] Berthiaume et Verreault (2007). Programme *Super Aviron*. Programme de pédopsychiatrie, HSRDP.
Adaptation de : Turgeon et Brousseau (1999) et de Lafrance, Berthiaume, Turgeon, Brousseau & Marchand (2004).
Il est interdit d'utiliser ou de reproduire ce manuel sans en demander l'autorisation.

- Détermine le **Point de rupture** de tes capacités à utiliser tes compétences

Stratégies de survie: la distraction

- L'esprit sage **ACCEPTE**

Activités
Contributions
Comparaisons
Emotions
Partir « Push away »
Atten **T**ion
S**E**nsation

Stratégies de survie: la distraction

- Les **A**ctivités
  - Permettent de penser à autre chose que l'émotion négative

- **Essaie:**
  - Trouve une activité pour te changer les idées:_____

Stratégies de survie: la distraction

- Les **C**ontributions: faire quelque chose pour les autres
  - Donne un sens à la vie
  - Augmente le respect de soi

- **Essaie:**
  - Viens en aide à quelqu'un
  - Souris à une personne, rend service

Stratégies de survie: la distraction

- Les **C**omparaisons
  - Recentrer son attention sur la situation des autres

- **Essaie:**
  - Rappelle-toi une situation passée que tu as traversée
  - Compare-toi à quelqu'un qui a moins de chance que toi

Stratégies de survie: la distraction

- Générer des **É**motions opposées:
  - Fais une activité qui produit une émotion différente
  - Identifie ton émotion et trouve l'émotion contraire
- **Essaie:**
  - Regarde une comédie si tu es triste
  - Écoute de la musique douce si tu es en colère

Stratégies de survie: la distraction

- **P**artir physiquement ou mentalement d'une situation
- **Essaie:**
  - Dresse un mur imaginaire entre la situation et toi
  - Écris ce qui te trouble et range-le dans une boite
  - Quitte la scène du drame

Stratégies de survie: la distraction

- Se distraire par son imagina**T**ion avec des pensées
- **Essaie:**
  - Pense à des souvenirs heureux pour ne pas que les idées négatives continuent d'entretenir l'émotion

Stratégies de survie: la distraction

- D'autres s**E**nsations intenses peuvent permettre de centrer ton attention sur quelque chose d'autre
- **Essaie:**
  - Tiens de la glace
  - Passe tes mains sous l'eau froide
  - Serre une balle de stress
  - Saute sur place (jumping jack)

Stratégies de survie: Calmer ses 5 sens

- Prends soin de toi en apaisant chacun de tes sens
  - Ouïe
  - Toucher
  - Gout
  - Vue
  - Odorat
  - Vestibulaire: Bouge dans l'espace (te balancer, te bercer)
  - Proprioceptif: Sers-toi de tes muscles pour te calmer (balle de stress, exercice)
- **<u>Essaie: utilise ta trousse</u>**

Stratégies de survie: TERR

- **Quand l'activation émotionnelle est très FORTE!!!!!!**
- **Pour renverser la chimie de ton corps**
- **Réduire rapidement l'esprit émotionnel extrême**

Température
Exercice intense
Respiration contrôlée
Relaxation musculaire progressive

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

Stratégies de survie: TERR

- Température
  - **Change la température de ton visage avec de l'eau froide pour te calmer vite.** Retiens ton souffle et mets ton visage dans un bol d'eau froide (garde l'eau en haut de 50° F-10° C). Mets un « icepack » ou un sac avec de l'eau glacée sur ton visage. Lave ton visage avec de l'eau froide. Garde cela pendant 30 secondes.

  - **Attention aux contre-indications**

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

Stratégies de survie: TERR

- Exercice intense
  - **Pour calmer ton corps lorsqu'il est perturbé par tes émotions.** Fais de l'exercice physique intense, même si pour un court temps (10-15 minutes). Dépense l'énergie accumulée dans ton corps en courant, marchant vite, sautant, en faisant du basketball, en soulevant des poids ou en dansant.
  - **Arrête avant la crise cardiaque ☺**

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

Stratégies de survie: TERR

- **R**espiration contrôlée
  - **Ralentis le rythme de ta respiration** (jusqu'à environ 5-7 respirations par minute). Respire profondément et au niveau de l'abdomen. Expire plus lentement que tu inspires (ex. 4 secondes pour inspirer et 6-8 secondes pour expirer). Fais cela durant 1-2 minutes pour diminuer ton activation émotionnelle.

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

Stratégies de survie: TERR

- **R**elaxation musculaire progressive
  - **Contracte et relâche chaque groupe de muscles**, de la tête aux orteils, un groupe de muscles à la fois. Contracte (5 secondes) puis laisse aller. Observe la tension, observe la différence lorsque les muscles sont relaxés.

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

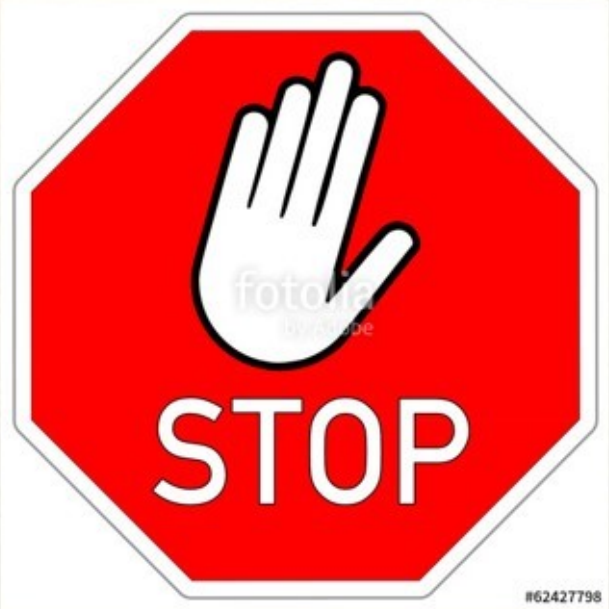
STOP

- **S:STOP**-Freeze-Cesse de bouger. Respire-Reste en contrôle

- **T:Temps**-Prends le temps de réfléchir.. Prends du recul dans ta tête et physiquement de la situation

- **O:Observe** en toi et autour de toi. Observe ce que les autres font et disent. Ne saute pas aux conclusions. Observe sans jugement

- **P:Procède dans ton esprit sage**. Qu'est-ce que je veux face à cette situation? Quels sont mes buts? Questionner notre esprit sage pour gérer cette situation. Ne pas agir impulsivement sans réfléchir.



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

Stratégies de survie: améliorer le moment

- Remplacer les évènements négatifs immédiats par des événements positifs : **IMPROVE**

Donner un sens au

Imagerie mentale
Moment
Prière
Relaxation
C**O**ncentration : une chose à la fois
Vacances
Encouragement

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

Analyser les « Pour » et les « Contre »

- **Analyse** les «Pour» et les «Contre» de Tolérer la détresse

	Tolérer la détresse	Ne pas tolérer la détresse
POUR		
CONTRE		

- **<u>Essaie:</u>**
  - Prends le temps de remplir le tableau des «Pour»

    et des «Contre»
  - Pense aux conséquences négatives de ne pas tolérer la détresse: te faire mal, boire de l'alcool…

Acceptation de la réalité: Respiration

- Accepter radicalement consiste à arrêter de se battre contre la réalité
- Respirer permet de calmer son esprit et son corps
- **Essaie:**
  - Observe ta respiration en marchant
  - Compte tes respirations
  - Suis ta respiration en écoutant de la musique

Acceptation de la réalité: Le demi-sourire

- Tu peux adoucir quelque peu tes émotions en adoptant un demi-sourire
- **<u>Essaie:</u>**

  Fais un demi-sourire:
  - En écoutant de la musique
  - Lorsque tu es irrité(e)
  - Lorsque tu vois une personne que tu n'aimes pas

Acceptation de la réalité: Changer d'état d'esprit

- Changer d'état d'esprit permet de transformer la souffrance intolérable en douleur tolérable

- **Essaie:**
  - Dispose ton esprit à accepter: remplace l'obstination par la volonté
  - Fixe ton attention sur l'efficacité
  - Développe une réponse judicieuse et sans ressentiment face à la situation

Observe ton envie d'agir: Surfer ses urgences d'agir

« On ne peut pas arrêter les vagues, mais on peut apprendre à surfer » - Jon Kabat-Zinn

Décris ton urgence d'agir : Mets-lui une note sur 100
Laisse passer du temps et renote ton envie
Recommence un peu plus tard, renote encore..
Ne fais rien, laisse aller ton envie d'agir, pour ton bien, pour aller avec tes buts
Tu y arriveras ! Ton envie d'agir diminuera……

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

RÉGULATION DES ÉMOTIONS

Je ne sais pas comment je me sens?

Observe et décris l'émotion

- Quelles sont les sensations que tu ressens dans ton corps?
- Quelles sont tes réactions?

<u>Essaie:</u>

- Nomme ton émotion pour mieux comprendre comment tu te sens
- Mets une intensité à ton émotion sur 10
- Observe ton urgence d'agir

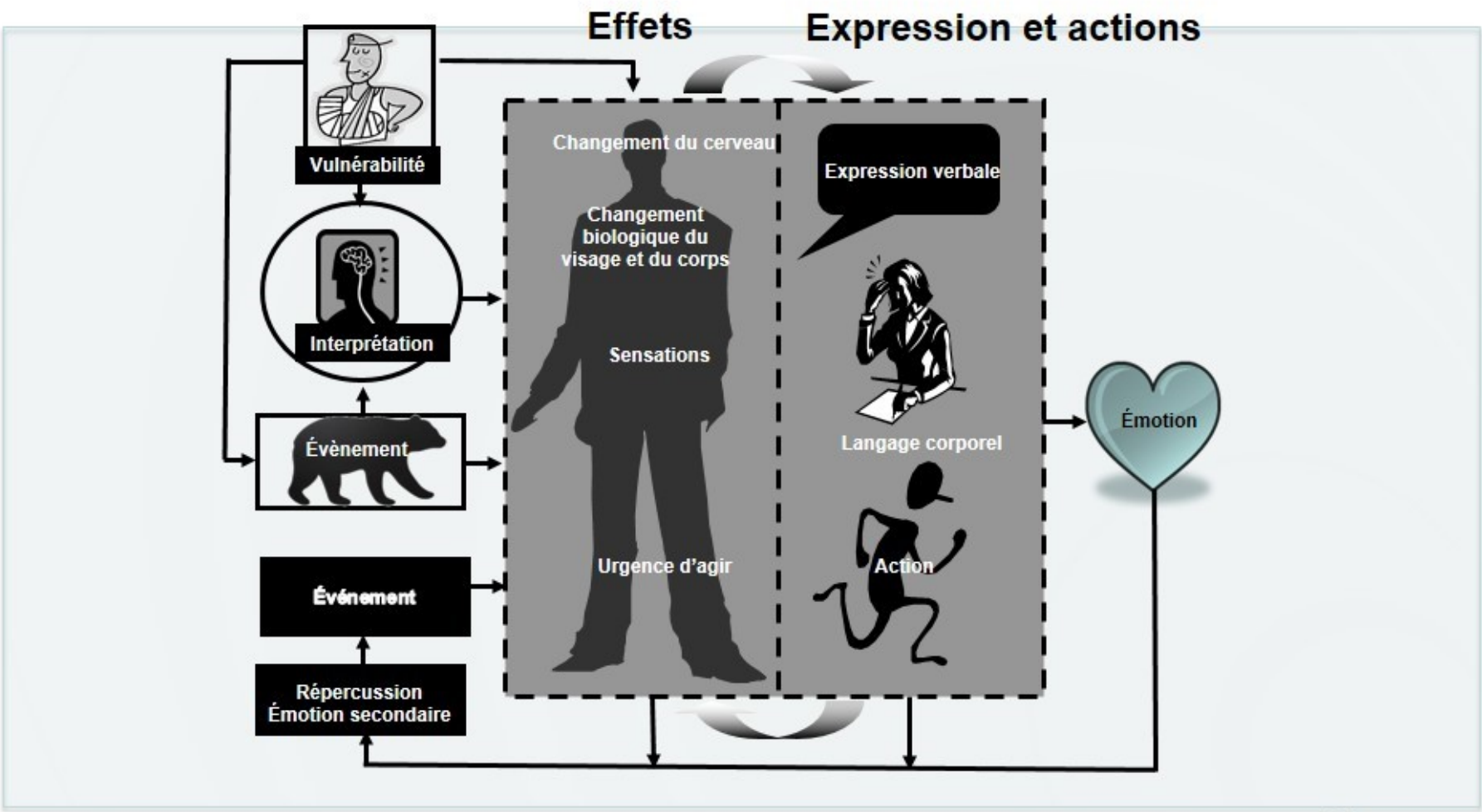
Je suis trop sensible

Action opposée

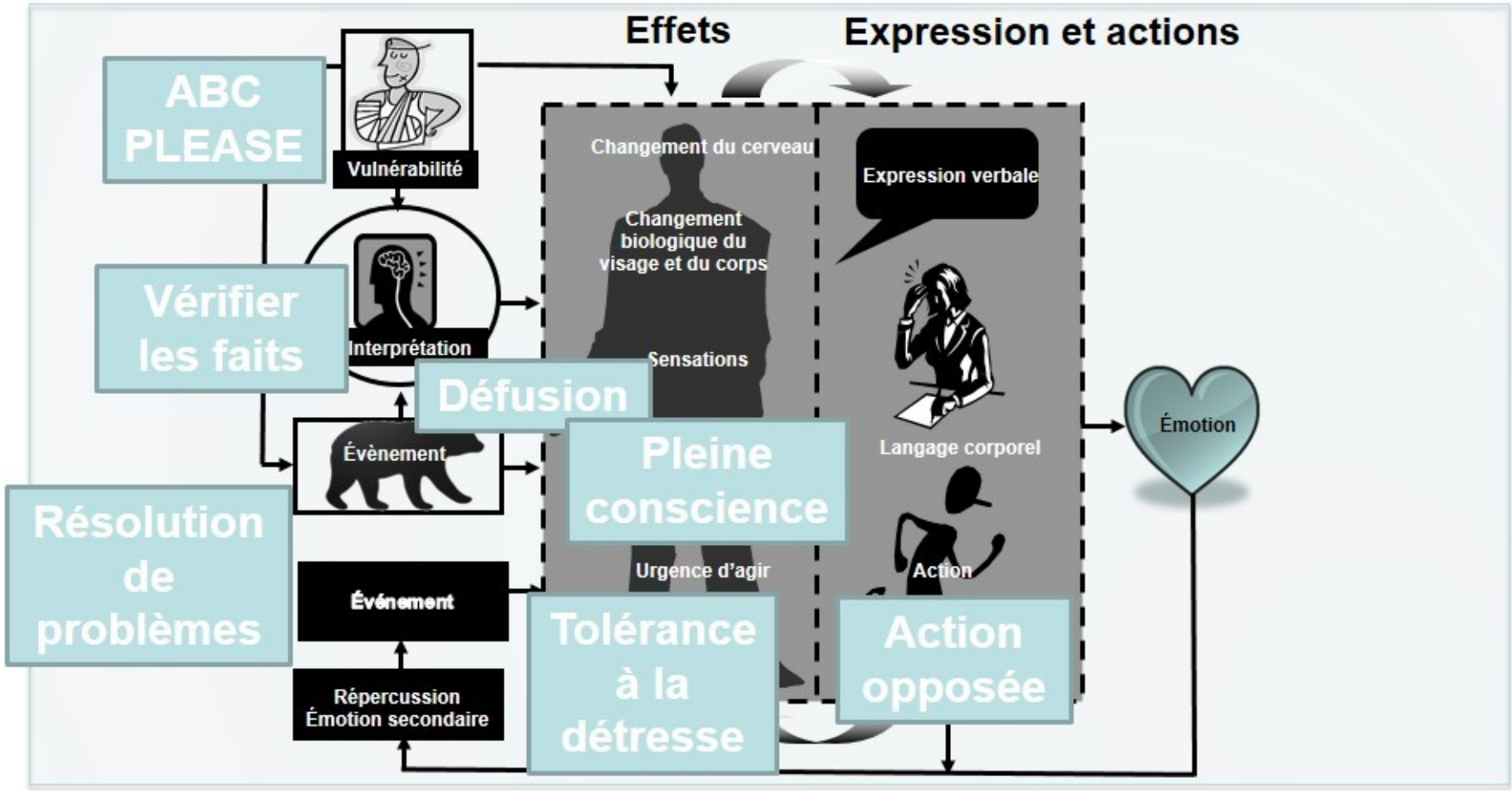
1. Trouve l'émotion que tu ressens.
2. Trouve l'urgence d'agir que tu ressens avec cette émotion.
3. Est-ce que tu veux réduire cette émotion (émotion exagérée?)
4. Trouve l'action qui est opposée.
5. Fais l'action **totalement** opposée jusqu'au bout

<u>Essaie:</u>

Pour la peur : rapproche-toi
Pour la colère: sois doux
Pour la honte: dévoile-toi
Pour la tristesse: entoure-toi
Pour la culpabilité: confie-toi
Pour l'amour: éloigne-toi



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

Quoi faire avec les pensées « collantes et non-aidantes » ? Se poser 3 questions sur leur pertinence …

- Est-ce que cette pensée est vraie à 100%?
- Est-ce utile pour moi ou efficace de penser à çà?
- Est-ce que je peux y faire quelque chose maintenant?

Exemple: je n'y arriverai jamais, je suis vraiment trop grosse…..

Défusionner – Les pensées toxiques

Si ces pensées ne travaillent pas pour toi et te nuisent:
Essaie: de les mettre à distance en les plaçant sur la rivière qui les emportera. Elles reviendront….recommence encore et encore !

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

Si tu as tendance à interpréter la réalité: Vérifie les faits

1. **Décris** la situation problématique.

2. **VÉRIFIE LES FAITS** (Vérifie tous les faits; sépare-les des interprétations)

   a. Est-ce que tu interprètes la situation correctement ? Est-ce qu'il y a d'autres interprétations possibles ?
   b. Est-ce que tu penses en extrêmes (tout ou rien, pensée catastrophique)?
   c. Quelle est la probabilité du pire scénario ?
   d. Advenant le cas du pire scénario, peux-tu imaginer une façon efficace d'agir ?

3. **Résous si possible le problème** : va parler à la personne concernée, essaie de trouver une solution

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

Je suis trop vulnérable

Diminue ta vulnérabilité à l'esprit émotionnel avec:

A Accumule les émotions positives

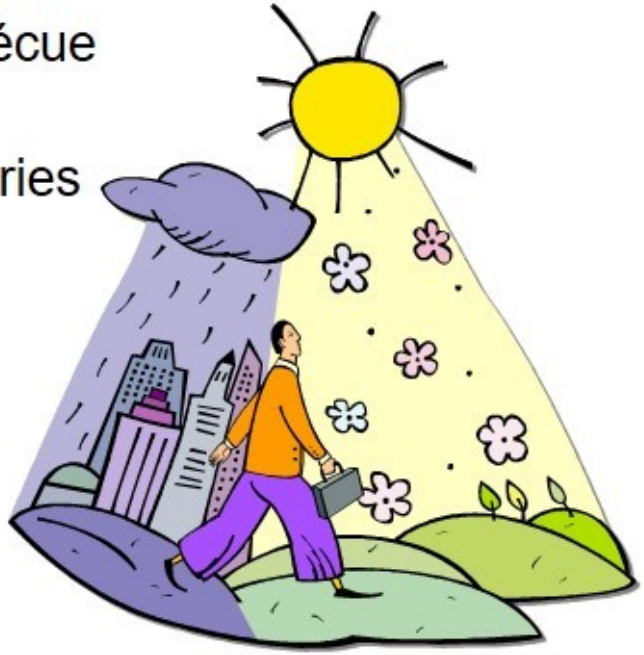
B Bâti ta maitrise

C Compose avec prévoyance

PLEASE prends soin de ton corps
pour prendre soin de ton esprit

Accumule les émotions positives

- Construis des émotions positives **maintenant**
- Construis une vie qui vaut la peine d'être vécue
- Sois présent aux expériences positives
- Ne porte pas trop d'attention à tes tracasseries



Essaie:

- Fais des activités plaisantes chaque jour
- Fais des choses concrètes pour atteindre tes rêves
- Porte ton attention sur ce qui est beau dans la situation

Accumule les émotions positives

- À court terme: Construis des émotions positives **maintenant**

Essaie:

- Fais des choses plaisantes, réalisables immédiatement
- Augmente les évènements plaisants qui génèrent des émotions positives
- Fais chaque jour une activité plaisante

Accumule les émotions positives

- À long terme: Construis une vie qui vaut la peine d'être vécue
- **Essaie:**
  - Fais une liste des événements positifs que tu souhaites voir apparaître dans ton existence.
  - Travaille en direction de ces objectifs

Accumule les émotions positives

- Sois totalement présent aux évènements positifs qui surviennent

- **Essaie:**
  - Centre ton attention sur les évènements positifs qui arrivent
  - Reviens sur les parties positives des évènements quand ton esprit s'attache aux parties négatives uniquement

Accumule les émotions positives

- Ne pas porter trop d'attention aux tracasseries

- **Essaie:**
  - Ne pense pas au moment où cela prend fin
  - Ne te blâme pas d'avoir mérité ce qui arrive
  - Ne pense pas à ce que l'on attend de toi en retour

Bâtis ta maitrise

Essaie:

- Fais des choses qui te donnent le sentiment d'être compétent(e), d'avoir confiance en toi, d'avoir le contrôle

Compose avec prévoyance

- Pratiquer en imagination peut être aussi efficace que de se pratiquer dans la réalité
- **Essaie:**
  - Décris la situation
  - Décide comment composer avec la situation
  - Imagine la situation
  - Pratique en imagination à composer avec la situation

PLEASE

Prends soin de ton corps pour prendre soin de ton esprit

<u>Essaie:</u>

	Prends le temps de traiter les maladies
Expose-toi à la	**L**umière
	Equilibre ton alimentation
Évite les drogues	**A**ltérant ton humeur
Équilibre son	**S**ommeil
Fais de l'	**E**xercice

Mon émotion est trop intense

- Observer permet de garder une distance avec son émotion

Essaie:

•Observe les sensations physiques de l'émotion

•Observe sans jugement

•Rappelle-toi que l'émotion passera

Efficacité interpersonnelle

Je ne sais pas qu'est-ce qui est le plus important?

Clarifie où tu veux mettre ton efficacité!

- C'est mon objectif qui est important?
- C'est la relation qui est importante?
- C'est le respect envers moi qui est important?

<u>Essaie</u>:

Pose-toi la question: qu'est-ce qui est vraiment important pour moi dans la situation?

Je veux mettre mon efficacité seulement sur mon objectif

Décris sans jugement
Exprime tes sentiments
Affirme-toi clairement et dis ce que tu veux
Renforce l'autre

Maintiens ton objectif (utilise le disque rayé et ignore les attaques)
Assurance et confiance
Négocie: donne des solutions, réduis les exigences et renverse les rôles

Essaie:
Décris la situation en disant comment tu te sens
Demande ce que tu veux
Sois clair, bref et calme
Utilise le disque rayé et ignore les attaques

Je veux aussi mettre mon efficacité sur la relation

Sois **G**entil(le)
Manifeste de l'**I**ntérêt
Valide l'autre
Agis de manière **E**nthousiaste

Essaie:
De rester tempéré
De montrer de l'intérêt à ce que l'autre dit
De montrer que tu comprends l'autre
N'oublie pas de sourire!

Je veux aussi mettre mon efficacité sur le respect de soi

Sois **F**ranc(che)
Arrête de t'excuser
Sois juste
Tiens à tes valeurs

<u>Essaie:</u>

De dire les choses simplement et honnêtement
Sans toujours t'excuser
Sans vouloir prendre avantage de la situation
En étant intègre envers toi-même et envers les autres

La voie du milieu

Je suis pris dans une impasse
Sois dialectique !

Essaie:

- Évite les «ou», utilise les «et»
- Évite les extrêmes comme «toujours» et «jamais»
- Trouve l'élément de vérité dans chacun des points de vue
- Rappelle-toi que personne ne détient la vérité absolue
- Utilise « je me sens» plutôt que «tu es» «tu devrais»

Je suis pris dans une impasse

Essaie:

- Accepte les différents points de vue, même si tu n'es pas d'accord
- Ne présume pas savoir ce que les autres pensent
- Ne t'attend pas à ce que les autres devinent ce que tu penses
- Prends en considération l'autre tout en respectant ton point de vue

La validation c'est:

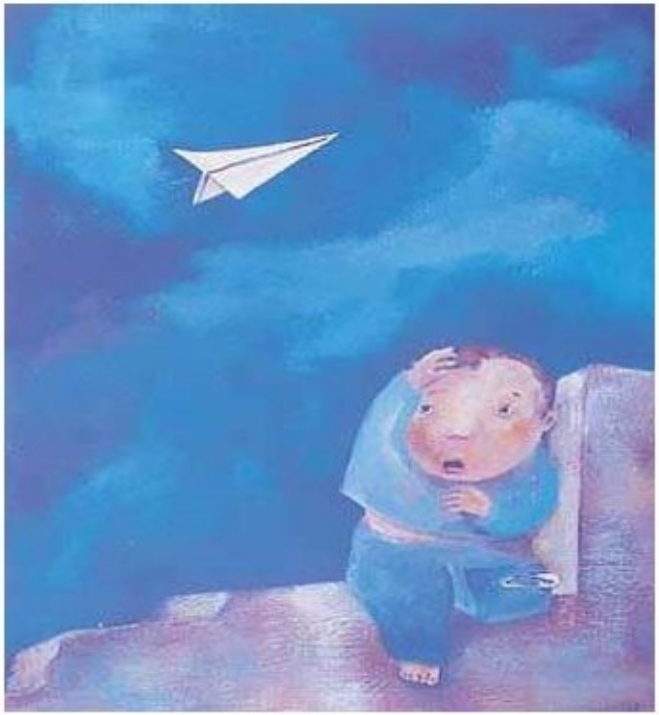
- Fait sentir à l'autre qu'il est compris:
  - «je comprends/«ça se comprend» que tu sois fâché»
  - «avec ce que tu as vécu c'est normal que…»

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A du CIUSSS NIM, site HSMRDP

Je me juge

Valide-toi

- Reconnais comment ton émotion, tes pensées et ton comportement sont explicables dans le contexte de ta situation et de ton histoire de vie



<u>Essaie</u>:

Évalue comment la situation ou ce que tu as vécu peut expliquer en partie comment tu te sens,comment tu penses et comment tu as agis

J'ai de la difficulté à écouter l'autre

Valide l'autre

- **Garde le contact** visuel et reste attentif
- **Sois attentif** à tes réactions pour éviter qu'elles invalident l'autre
- **Observe** ce que la personne ressent
- **Reflète** cette émotion sans jugement
- **Montre de la tolérance**
- **Prends l'autre au sérieux**

Essaie:

- Cherche comment la situation peut expliquer l'émotion, la pensée et les actions de l'autre

Je veux augmenter un comportement

Renforce-toi

- Donne-toi une récompense pour tes efforts
- Choisis une récompense que tu aimes
- Ne tarde pas trop pour te donner la récompense

<u>Essaie:</u>

- De te donner un encouragement pour les buts que tu atteins

Je n’arrive pas à atteindre mes objectifs

Utilise le façonnage

- Donne-toi de petits objectifs
- Évite les objectifs trop élevés
- Renforce-toi quand tu atteins un objectif

<u>Essaie</u>:

- D’atteindre des objectifs intermédiaires pour progressivement atteindre ton but

Les 5 options face à un problème

- Résoudre le problème
- Changer son émotion par rapport au problème
- Accepter radicalement la situation et l'émotion
- Rester misérable
- Empirer les choses