|  |
| --- |
| **Qu’est-ce que la thérapie comportementale dialectique (TCD)?** |
| La TCD est destinée aux personnes qui éprouvent des difficultés à réguler leurs émotions, c’est-à-dire qui présentent des réactions intenses et persistantes aux événements et donc une difficulté à moduler l’intensité et la durée des émotions. Non seulement la TCD vous donnera des outils pour mieux gérer les émotions qui vous font souffrir (comme les accès de colère, de tristesse, d’anxiété, de culpabilité ou de honte), mais elle vous aidera à développer des réponses alternatives aux comportements nocifs souvent associés à cette souffrance (les comportements impulsifs, les comportements d’auto-mutilation, les difficultés alimentaires, la consommation abusive d’alcool ou de drogues, ou encore les difficultés interpersonnelles). Bref, elle vous aidera à bâtir une vie qui vaut la peine d’être vécue. La TCD est une thérapie cognitivo-comportementale qui a été développée pour les personnes qui présentaient des idées suicidaires récurrentes et qui répondaient aux critères du trouble de la personnalité limite (TPL). Plusieurs études ont démontré son efficacité pour réduire les comportements suicidaires, l'automutilation, l'impulsivité, les difficultés interpersonnelles et pour améliorer le fonctionnement social.  Depuis lors, on a découvert que la TCD peut également être utile pour le traitement du trouble bipolaire, de la dépression, de certains troubles alimentaires, des troubles liés à l’usage de substances, du stress post-traumatique et du TDAH. |
| **Que vais-je apprendre?** |
| La TCD vise à diminuer la souffrance émotionnelle. C’est une approche structurée qui inclue un focus sur les pensées, les émotions, les comportements. Elle enseigne des compétences spécifiques qui permettent à l’individu de mieux se comprendre et à composer de façon plus habile avec le monde qui l’entoure.Le programme est divisé en quatre modules et chacun de ces modules visent à enseigner des compétences spécifiques qui seront vues lors des rencontres de groupe : 1. Le module sur la **pleine conscience** est conçu pour vous apprendre à diriger votre attention sur le moment présent, de façon à vous permettre d’être conscient de vos émotions, vos pensées et vos réactions.
2. Le module sur la **tolérance à la détresse** enseigne à mieux tolérer les émotions et situations difficiles sans avoir recours à des comportements qui peuvent être dommageables à long terme.
3. Le module sur la **régulation des émotions** vous permettra d'apprendre à reconnaître et à comprendre vos émotions, à réagir de façon moins intense aux différentes situations. Ceci devrait vous permettre d’apprivoiser progressivement le monde des émotions sans en avoir peur.
4. Le module sur l’**efficacité interpersonnelle** enseigne des stratégies visant à améliorer votre communication afin de favoriser des relations saines. Vous apprendrez à demander ce dont vous avez besoin, à dire non, à mettre des limites et à gérer les conflits interpersonnels Vous apprendrez également à vous valider vous-mêmes et à vous remettre plus rapidement de l’invalidation.
 |
| **Comment vais-je apprendre?** |
| Les rencontres de groupes sont conçus pour être interactives, et non pour que vous écoutiez passivement l'animateur. De nouvelles compétences seront présentées à chaque semaine et des tâches à domicile sont assignées aux participants pour qu’ils puissent les pratiquer. Vous serez donc invités à apporter des situations tirées de votre vie personnelle lors des tâches à domicile et celles-ci pourront être révisées à la rencontre suivante de façon à s’assurer de leur maîtrise. Comme c’est le cas pour n’importe quel apprentissage, la pratique régulière est essentielle pour le développement de ces habiletés.Les animateurs de groupe se réunissent chaque semaine et travaillent en équipe pour s'assurer qu'ils appliquent la TCD de manière appropriée et pour vous aider à tirer le meilleur parti du programme. Ils peuvent aussi consulter votre équipe traitante pour qu’un traitement sécuritaire et adapté à votre condition vous soit offert. |