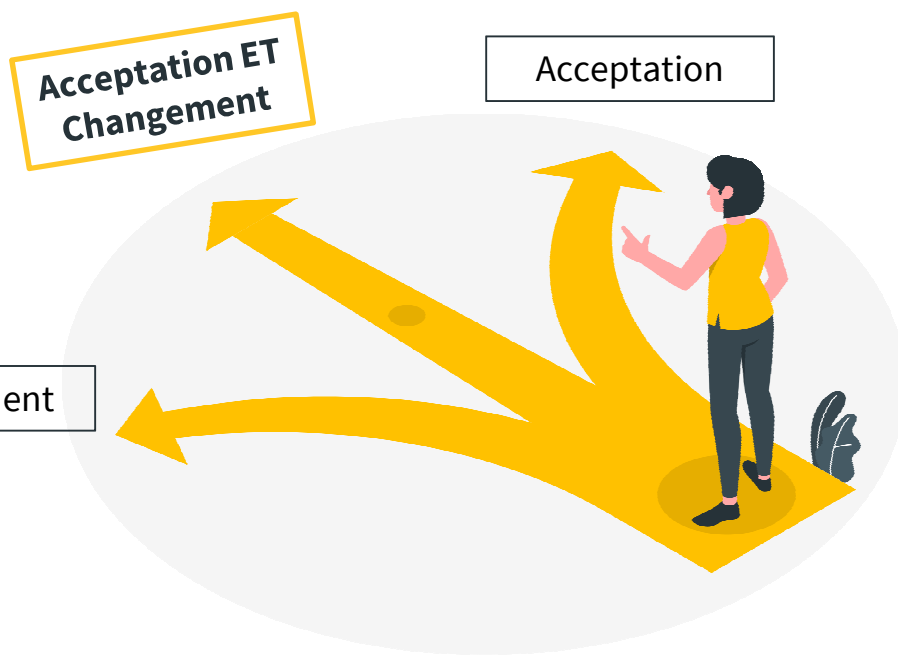


# La voie du milieu

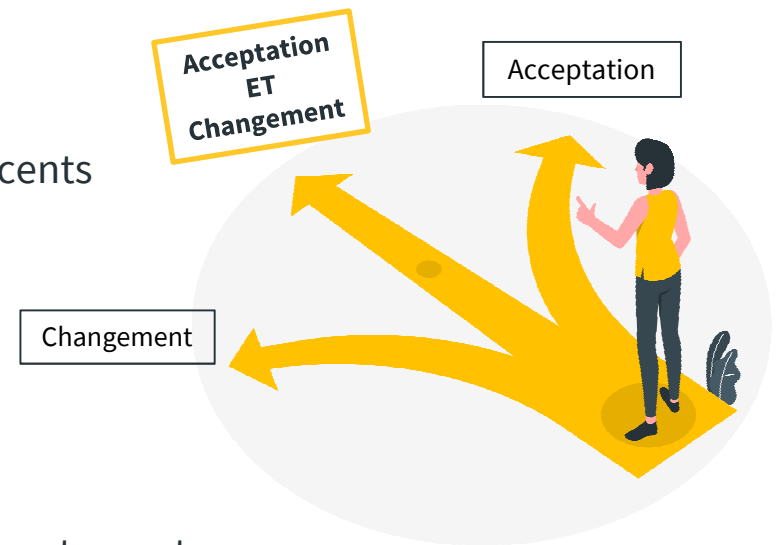
Groupe TCD-A

Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées  
Hôpital en santé mentale Rivière-des-Prairies  
CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal



# La voie du milieu

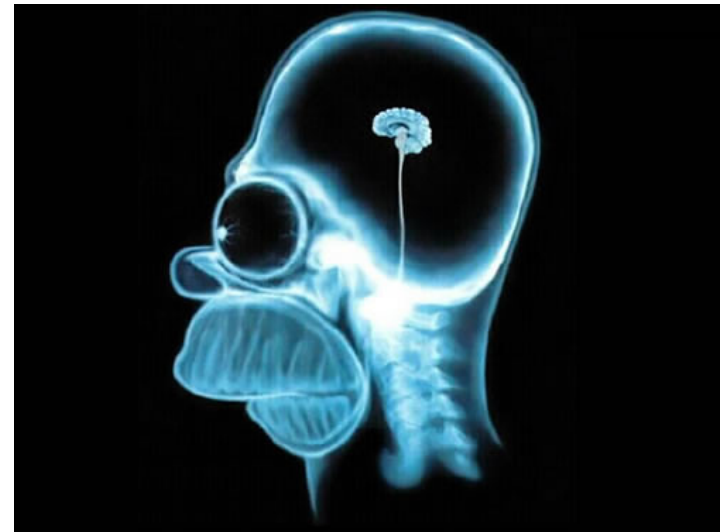
- Apprendre à penser et à agir dialectiquement
- Apprendre les dilemmes entre parents et adolescents
- Apprendre à valider l'autre
- Apprendre à se valider soi-même
- Apprendre les principes de modification du comportement



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# L'esprit émotionnel

- L'esprit émotionnel a tendance à nous faire penser d'une manière simplifiée



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# La pensée dialectique

Pour y voir plus clair,  
il suffit souvent  
de changer  
de point de vue

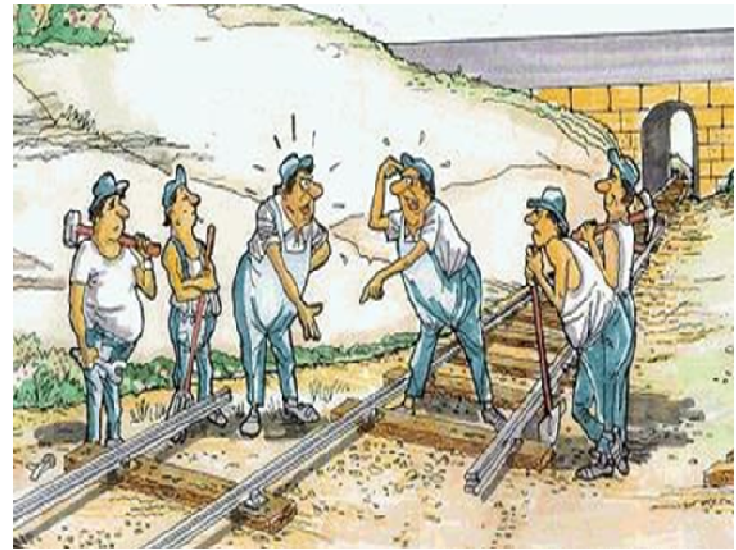


- C'est une façon **flexible** de voir le monde
- C'est ouvrir ses yeux pour voir les choses **sous tous les angles**

Traduit et adapté du « *DBT Skills Manual for adolescents* », Rathus & Miller (2015)

# La pensée dialectique

- La pensée dialectique nous aide à marcher dans la **voie du milieu** pour nous sortir de l'impasse
- C'est à la fois respecter notre point de vue et prendre en considération le point de vue de l'autre
- C'est se demander :  
*Qu'est-ce que j'ai oublié de considérer?*



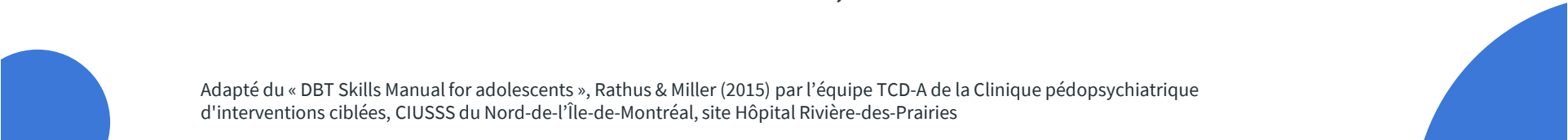
Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies



# La dialectique : qu'est-ce que c'est?

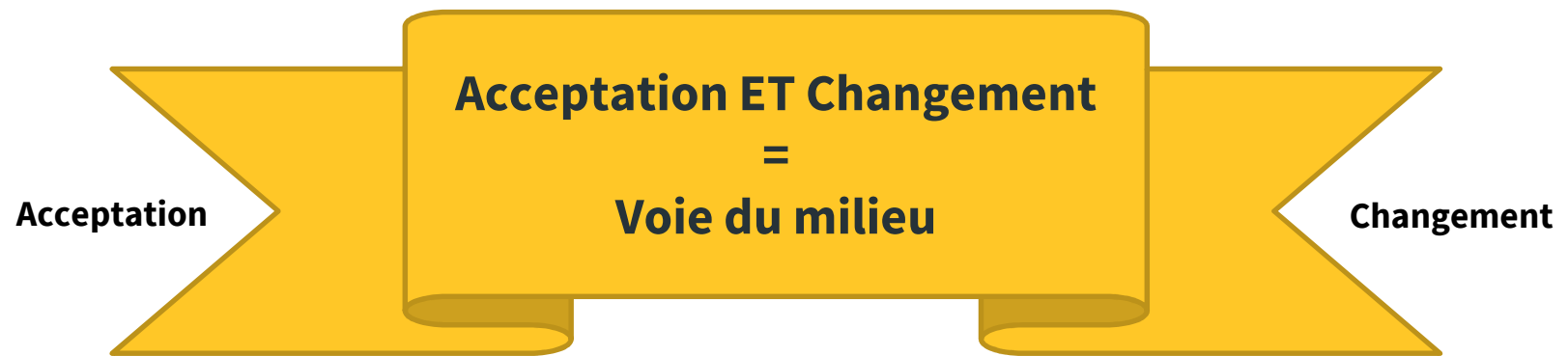
La dialectique nous enseigne que :

- Il y a toujours plus d'une façon de voir une situation et plus d'une façon de résoudre un problème.
- Chaque personne a ses qualités uniques et ses points de vue différents.
- Deux choses qui semblent être (ou sont) opposées peuvent être vraies toutes les deux.
- On peut voir et respecter la vérité dans les deux positions d'un conflit. On peut éviter de voir le monde en « noir ou blanc », en « tout ou rien ».



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# La dialectique : qu'est-ce que c'est?



Exemples :

Je fais tout ce que je peux ET j'ai besoin de faire mieux, essayer encore plus et être plus motivé au changement

Je peux faire ça ET ça va être difficile.

Mes parents sont très stricts ET ils m'aiment beaucoup

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# La pensée dialectique c'est



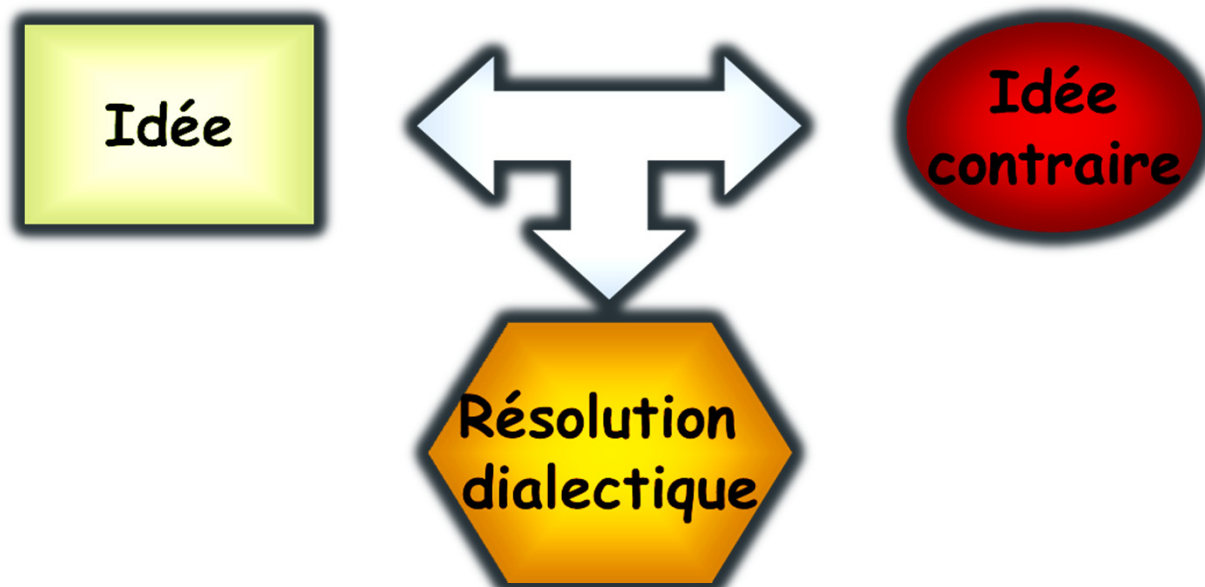
- Élargir vos pensées et façons de comprendre les situations de la vie
- Débloquent les impasses et les conflits
- Être plus flexible et facile d'approche
- Éviter les idées préconçues et les reproches

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies



# La sagesse dialectique

- La sagesse dialectique réside dans la réconciliation des opposés (ce qui est apparemment contradictoire)




Traduit et adapté du « *DBT Skills Manual for adolescents* », Rathus & Miller (2015)

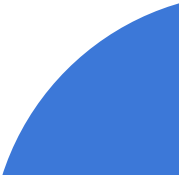



# Exercices

- Identifiez les 2 idées qui s'opposent (partie sage):
- Qu'est-ce qui a été négligé?
- Proposez une résolution dialectique :

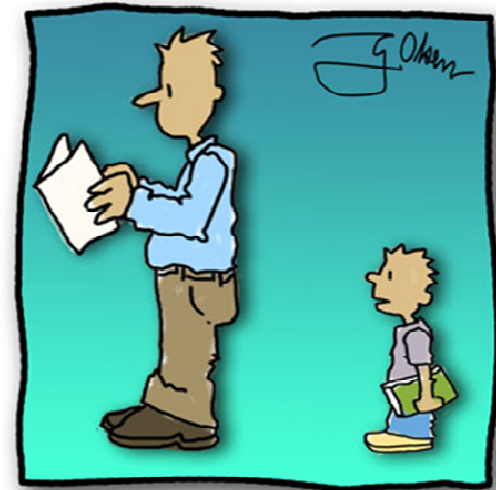


Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies



# Guide de la pensée dialectique

- Accepter les différents points de vue comme valables même si vous n'êtes pas d'accord.
- Considérer le point de vue de l'autre.
- Utiliser : «**JE ME SENS**» plutôt que «**TU ES**»
  - «*Je me sens irrité quand tu fais du bruit avec ta chaise*» vs «*Tu es gossant*»
- Éviter les «**TOUJOURS**» et les «**JAMAIS**»  
«*Tu dis toujours non*» et «*Je ne suis jamais à la hauteur*»





*Je sais que tu vois ça juste comme un bulletin  
mais pourquoi ne pas considérer  
cela comme une anecdote rigolote  
que tu pourras raconter quand  
je serai riche et célèbre!*



# Guide de la pensée dialectique

- Éviter le «**OU**» et utiliser le «**ET**»
  - «*Je suis une personne rationnelle **ET** émotionnelle*»
  - «*Ton point de vue fait sens **ET** le mien aussi*».
- Éviter le «**MAIS**» et utiliser «**ET EN MÊME TEMPS... À LA FOIS**»
  - «*Je comprends que tu veuilles rester plus tard au party, **en même temps**, je suis préoccupée par ta sécurité*»





Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies



# Guide de la pensée dialectique

- Vérifie tes perceptions et interprétations
  - Ne pas présumer savoir ce que les autres pensent.
  - *(p.ex. Que voulais-tu dire quand tu as dit...)*
- Ne pas s'attendre à ce que les autres sachent ce que l'on pense
  - *(p.ex. «Ce que je veux dire est ...)*
- Trouver l'élément de vérité dans chacune des positions
  - *Qu'est-ce que j'oublie?*



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# Devoir de la semaine

## La voie du milieu – fiche 7

### Exercice pratique : Penser et Agir d'une façon dialectique

Identifiez un moment cette semaine ou vous n'avez pas pensé ou agi d'une façon dialectique.

Exemple 1. Décrivez brièvement la situation (Qui, quoi, quand)

---

---

---

Comment avez-vous pensé ou agi dans cette situation ?

---

---

---

Avez-vous pensé en extrêmes (ex. : tout ou rien, catastrophe) ?

Exemples : \_\_\_\_\_

---

---

Quelle serait une pensée (ou action) plus dialectique dans cette situation? \_\_\_\_\_

---

---

Quel a été le résultat ?

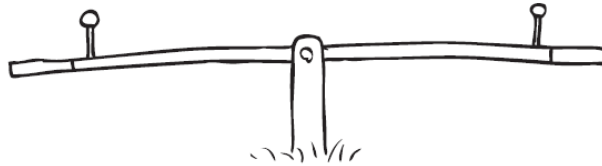
# Dilemmes dialectiques Ado/Parents

- Être trop permissif versus être trop strict
- Ne pas se préoccuper suffisamment de comportements problématiques versus trop s'inquiéter pour des comportements normaux
- Forcer l'indépendance trop rapidement versus encourager la dépendance



# 1<sup>er</sup> Dilemme Parent/Ado

Trop strict



Trop permissif

Ayez des règles claires et faites preuve de constance  
**ET EN MÊME TEMPS**  
demeurez ouverts à la discussion dans certaines situations

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies



## 2<sup>e</sup> Dilemme Ado/Parent

Ignorer ou  
minimiser des  
comportements  
problématiques



Trop réagir à des  
comportements typiques  
d'adolescent (e)

Identifiez quand un comportement « dépasse la limite » et demandez de l'aide pour ce comportement

**ET EN MÊME TEMPS**

Identifiez quels comportements font partie du développement normal de l'adolescent(e)

# Normal vs inquiétant

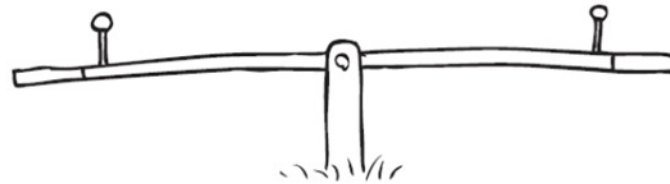


Humeur changeante	Conscience de soi plus accrue, préoccupation pour son image corporelle	Tendance accrue à ne rien faire	Augmentation des conflits ado/parents
Recherche de sensations fortes et prise de risques	Être stressé par les décisions quotidiennes	Intérêt pour médias et technologies	Augmentation de l'argumentation, esprit critique, opinions fortes
Expérimentation drogues, alcool, tabac		Modification du cycle du sommeil	Demande accrue pour une vie privée
Sexualité		Chambre en désordre	

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédiopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

## 3<sup>ième</sup> Dilemme Ado/Parent

Forcer  
l'indépendance



Encourager la  
dépendance

Offrez à votre adolescent(e) la guidance, le support et le « coaching » pour l'amener à découvrir comment être responsable

**ET EN MÊME TEMPS**

GRADUELLEMENT, donnez à votre adolescent(e) une certaine liberté et indépendance, tout en continuant à l'encourager à se fier de manière appropriée aux autres.

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# Devoir

## Exercice #2 la voie du milieu Les dilemmes

*Idéalement, ce devoir est à compléter conjointement parent(s) et adolescent*

Choisir un des trois dilemmes

- Trop permissif-----Trop strict
- Trop inquiet-----Pas assez inquiet
- Forcer l'indépendance-----maintenir la dépendance

Identifier une situation familiale ou à l'intérieur de soi qui évoque le dilemme choisi :

---

---

---

Identifiez les éléments de sagesse dans les deux points de vue.

- Parent \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Adolescent \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Qu'est ce qui a été mis de côté ou négligé par le parent dans la situation ?

---

---

Qu'est ce qui a été mis de côté ou négligé par l'adolescent dans la situation ?

---

---

Résolution dialectique (dans la voie du milieu)

---

---

---

# Comment résoudre ces dilemmes?

Penser dialectiquement?

**Équilibrer validation** et **changement**

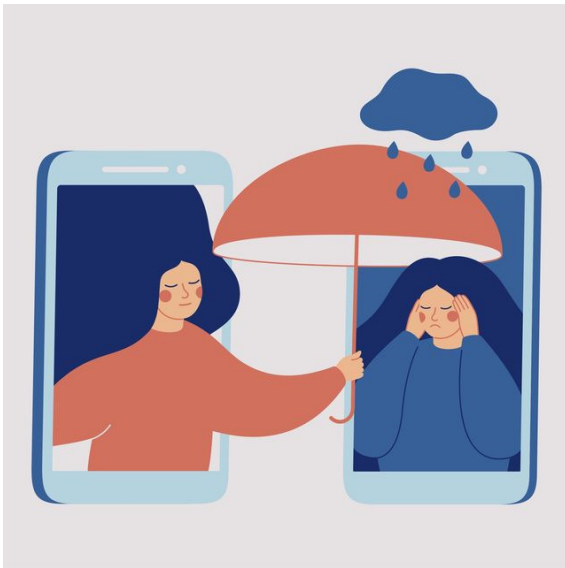


Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# La validation

C'est ...

- Une façon de communiquer à l'autre que l'on comprend ses pensées, ses sentiments et ses comportements et que ceux-ci ont du sens dans la situation



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# La validation

Ce n'est pas ...



- Valider ne veut pas dire être **d'accord** avec les **comportements** de l'autre
- Valider ne veut pas dire que l'on aime ou que l'on est **d'accord** avec ce que l'autre personne **fait, dit** ou ressent

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# La validation



- Valider veut dire comprendre l'autre en tenant compte de sa situation ou de son histoire sans juger

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies







## Question QUIZZ

Une émotion peut être remise en question?

Vrai

Faux



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# Pourquoi valider?



Il fallait vraiment que tu sois désespéré  
pour aller te poser  
sur ce transformateur!

## *Améliore les relations*

Démontre que :

- ✓ Nous écoutons
- ✓ Nous comprenons
- ✓ Nous ne portons pas de jugement
- ✓ Nous prenons à cœur la relation

Il est possible d'être en désaccord en  
gardant modérée l'intensité des  
émotions

# Pourquoi valider?



## *Diminue l'intensité de l'émotion*

Permet à l'autre :

- D'être plus calme
- D'être moins en colère
- D'être plus réceptif à ce que l'on dit

# Le guide de la validation



- Garder le contact visuel et rester attentif
- Porter attention à ses réactions verbales et non verbales pour éviter d'invalider l'autre
- Observer ce que la personne ressent dans l'instant
- Chercher des mots pour décrire cette émotion

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# Le guide de la validation



- Réfléter cette émotion sans jugement
- Montrer de la tolérance; chercher comment **l'émotion, la pensée et l'action** peuvent s'expliquer en prenant en considération le contexte et l'histoire de l'autre
- Répondre d'une manière qui montre que vous prenez l'autre au sérieux

# Se valider soi-même

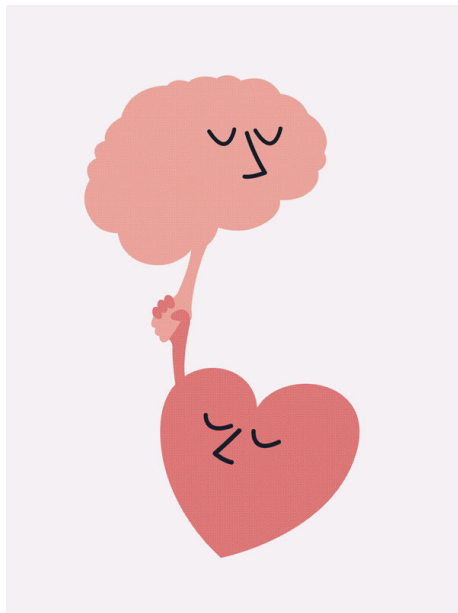


- Reconnaître que ce que l'on ressent est important et est un reflet valide des événements
- Reconnaître comment son émotion, ses pensées et son comportement sont explicables dans le contexte de la situation et de son histoire de vie

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# Se valider soi-même

COMMENT ?



- 1) Porter activement attention et être à l'écoute de soi-même : **être conscient** de nos pensées, de nos émotions et de nos comportements.
- 2) **Décrire nos émotions sans les juger** : «Wow, je suis vraiment fâché en ce moment» ou «Ça fait du sens que je sois un peu nerveuse»
- 3) Réponds d'une manière qui démontre que **tu te prends au sérieux** : Accepter que c'est OK d'avoir ces émotions. (P.ex. : C'est OK d'être triste parfois)
- 4) **Reconnaître que tes émotions font sens** dans la situation. Démontrer de la tolérance envers toi-même (p.ex. Cela fait sens que je ne sois pas capable de me concentrer vraiment bien avec tout le stress que je vis)
- 5) **Ne pas juger** tes propres émotions (ou soi-même)

# Devoir

La voie du milieu – fiche 11

## Exercice pratique : Validation de soi et des autres

Date prévue pour le retour sur l'exercice à domicile : \_\_\_\_\_

Écrivez une phrase auto-invalidante et deux phrases auto-validantes :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Écrivez une phrase invalidante envers les autres et deux phrases validantes envers les autres :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Choisis une situation, au cours de la semaine, où tu as utilisé tes compétences de validation envers toi-même ou quelqu'un d'autre.

Situation

\_\_\_\_\_

Qui as-tu validé?

\_\_\_\_\_

Qu'as-tu fait ou dit exactement pour valider cette personne ?

\_\_\_\_\_

Quel a été le résultat ?

\_\_\_\_\_

Comment t'es-tu senti(e) après?

\_\_\_\_\_

Est-ce que tu ferais ou dirais quelque chose de différent la prochaine fois ? Pourquoi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Comment résoudre ces dilemmes?

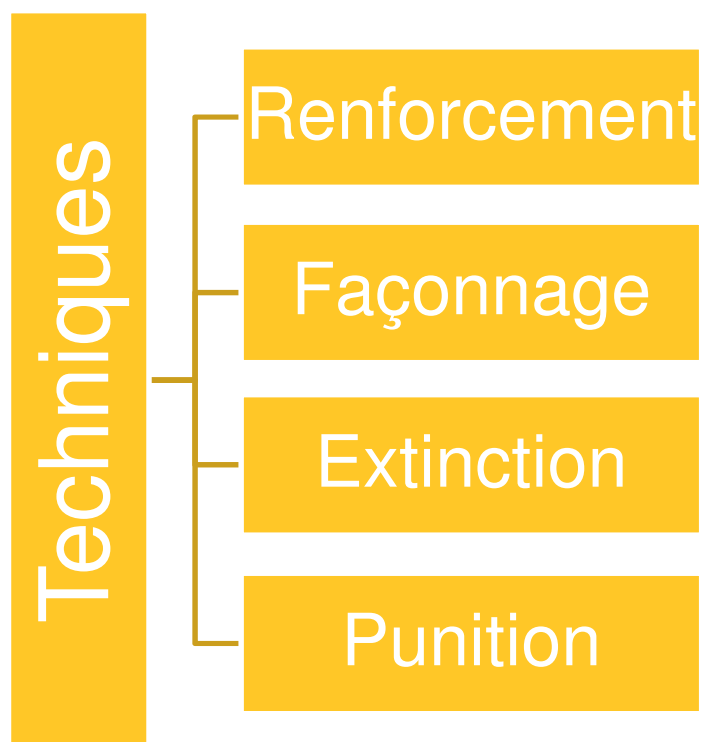
Penser dialectiquement?

Équilibrer validation et changement



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# Le changement : les techniques de modification des comportements



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# Pour augmenter un comportement



Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# Les renforcements

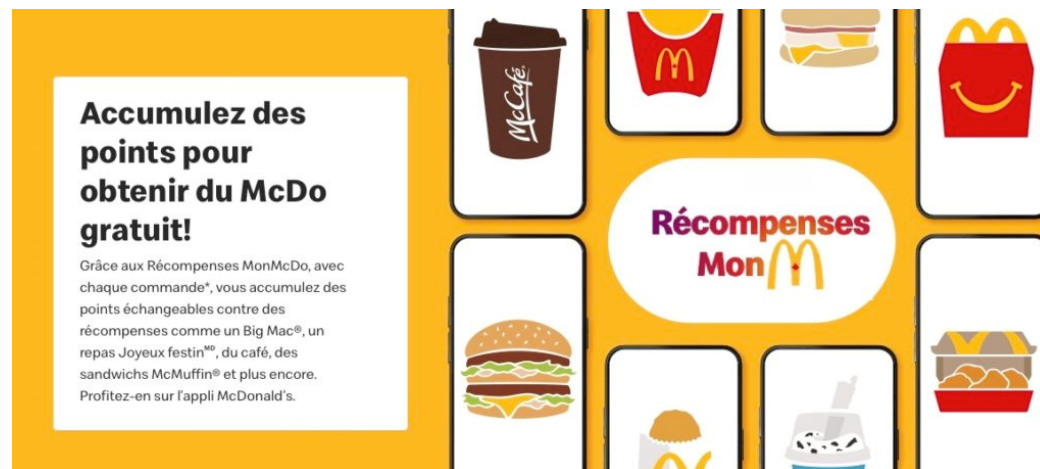
## Renforcement positif

- On ajoute / on donne une récompense
- (p.ex. boîte à surprises du dentiste, argents de poche)

## Renforcement négatif

- On enlève quelque chose de désagréable
- (p.ex. corvée de vaisselle)

# Exemple renforcement positif

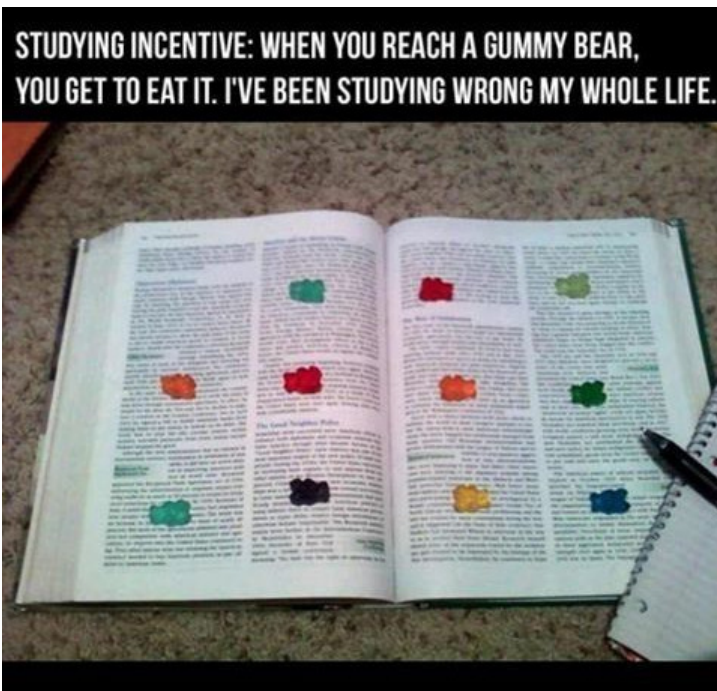


Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# Exemples de renforcements négatifs



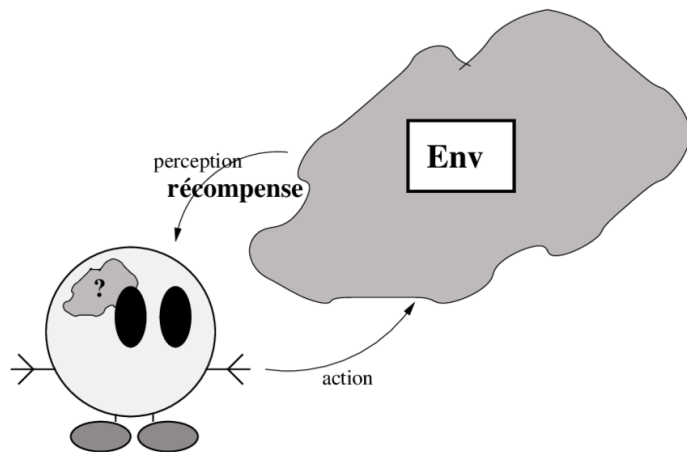
# Le façonnage



- Les objectifs trop élevés ont tendance à nous décourager
- Se donner de petits objectifs que l'on augmente progressivement pour atteindre nos buts
- Se donner un renforcement pour l'atteinte de chaque petit objectif

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# Les renforcements : principes d'application



- Ils peuvent augmenter la fréquence d'un comportement
- Ils doivent survenir rapidement après le comportement pour être efficaces
- Ils doivent être motivants pour la personne

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies



# Pour diminuer un comportement



Extinction

Puniton

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# L'extinction



- Le comportement diminue parce qu'il n'y a plus de renforcement
- Il faut être très rigoureux quand on retire les renforcements
  - **Attention!** Le renforcement intermittent est extrêmement efficace pour augmenter un comportement

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# La punition



- C'est quelque chose de désagréable que l'on ajoute et qui diminue le comportement

Adapté du « DBT Skills Manual for adolescents », Rathus & Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la Clinique pédopsychiatrique d'interventions ciblées, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

# La punition

Pour être efficace :

- ✓ Une punition doit être adaptée à l'âge
- ✓ Elle doit être en lien avec le comportement
- ✓ Elle doit être proportionnelle au comportement à diminuer
- ✓ Elle doit être spécifique
- ✓ Elle doit être limitée dans le temps



# La punition : les limites



- Elle utilise une conséquence désagréable
- Lorsque la personne qui punit n'est pas présente, les comportements ont tendance à réapparaître
- La punition n'enseigne pas de nouveaux comportements
- À la longue, la punition peut détériorer la relation
- Elle peut engendrer du désespoir et de l'impuissance

# Devoir

## Efficacité Interpersonnelle - Fiche de travail 15 (E.I.- Document 21-22)

### CHANGER LE COMPORTEMENT AVEC L'EXTINCTION OU LA PUNITION

À rendre le : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_ Début de la semaine : \_\_\_\_\_

Rempissez cette fiche chaque fois que vous essayez de diminuer l'un de vos comportements, ou celui d'une autre personne, avec l'extinction ou la punition. Ecrivez au dos de la feuille si vous avez besoin de plus de place.

1. Au préalable, identifiez le comportement que vous voulez diminuer et décidez si vous voulez l'éteindre en éliminant le renforçateur ou le stopper avec la punition. (Sautez ce que vous n'utilisez pas.)

Si vous utilisez la punition, identifiez la conséquence. Décidez aussi d'un nouveau comportement alternatif à renforcer et du renforçateur à utiliser pour l'augmenter afin qu'il remplace le comportement que vous voulez diminuer.

a. Pour vous-même :

Comportement à diminuer : \_\_\_\_\_

Renforçateur à éliminer : \_\_\_\_\_

Conséquence punitive à ajouter : \_\_\_\_\_

Nouveau comportement et renforçateur : \_\_\_\_\_

b. Pour une autre personne :

Comportement à diminuer : \_\_\_\_\_

Renforçateur à éliminer : \_\_\_\_\_

Conséquence punitive à ajouter : \_\_\_\_\_

Nouveau comportement et renforçateur : \_\_\_\_\_

2. Décrivez la(les) situation(s) où vous avez utilisé l'extinction ou la punition. (Entourez ce que vous avez utilisé.)

a. Pour vous-même : \_\_\_\_\_

b. Pour une autre personne : \_\_\_\_\_

3. Quel a été le résultat ? Qu'avez-vous observé ?

a. Pour vous-même : \_\_\_\_\_

b. Pour une autre personne : \_\_\_\_\_

4. Comment vous êtes-vous senti ensuite ? \_\_\_\_\_

5. Feriez-vous différemment la prochaine fois ? Si oui, comment ? \_\_\_\_\_