

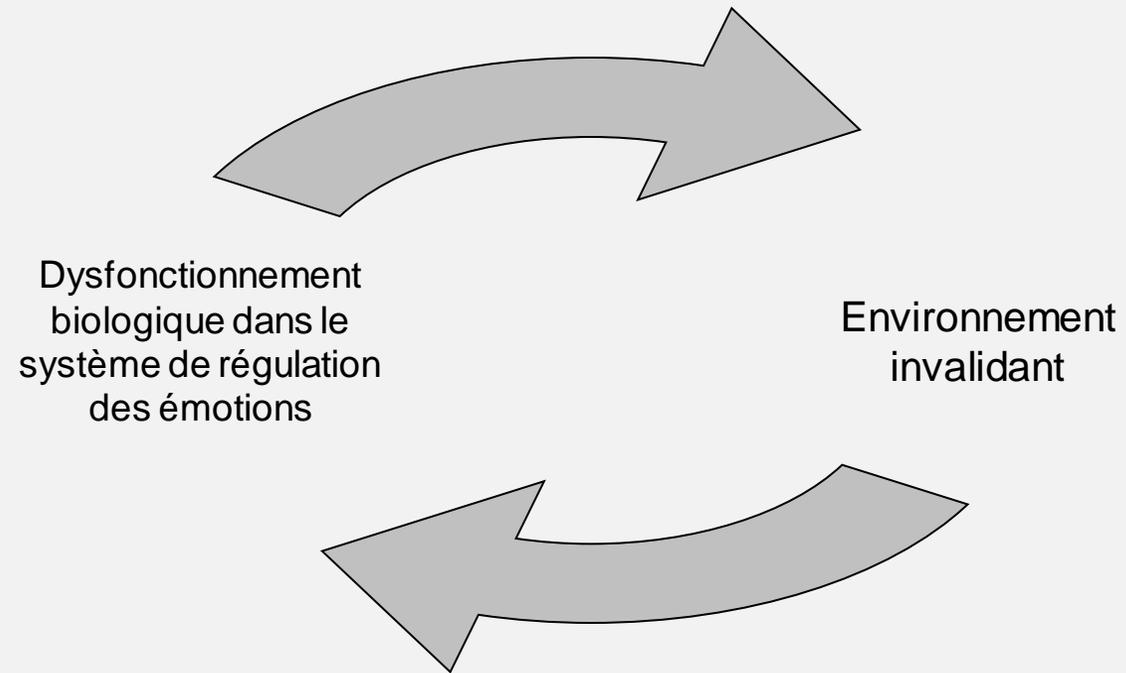
# THÉRAPIE DIALECTIQUE COMPORTEMENTALE

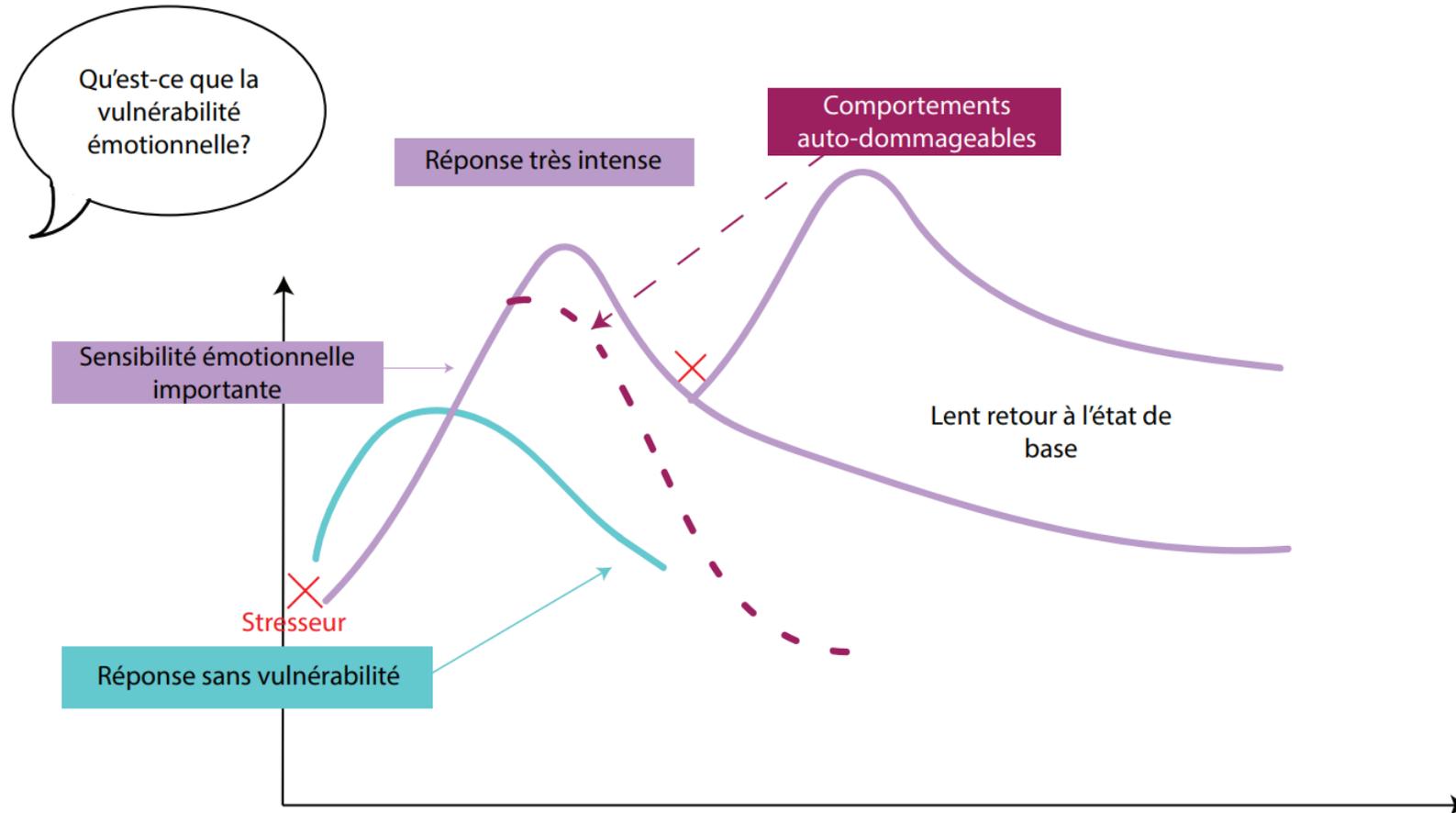
Thanh-Lan Ngô

Basé sur Neacsiu et Linehan (2014)

**SÉANCE I:  
LA PLEINE CONSCIENCE ET  
REGULATION DES ÉMOTIONS**

# DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE





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

# 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

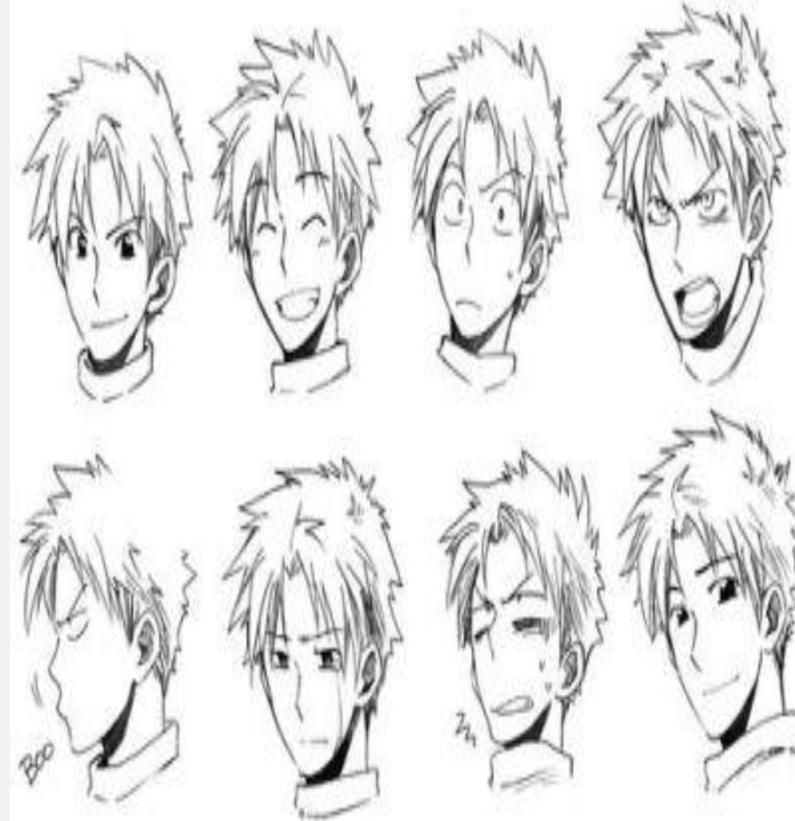
# RÉGULATION DES ÉMOTIONS: OBJECTIFS

- 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



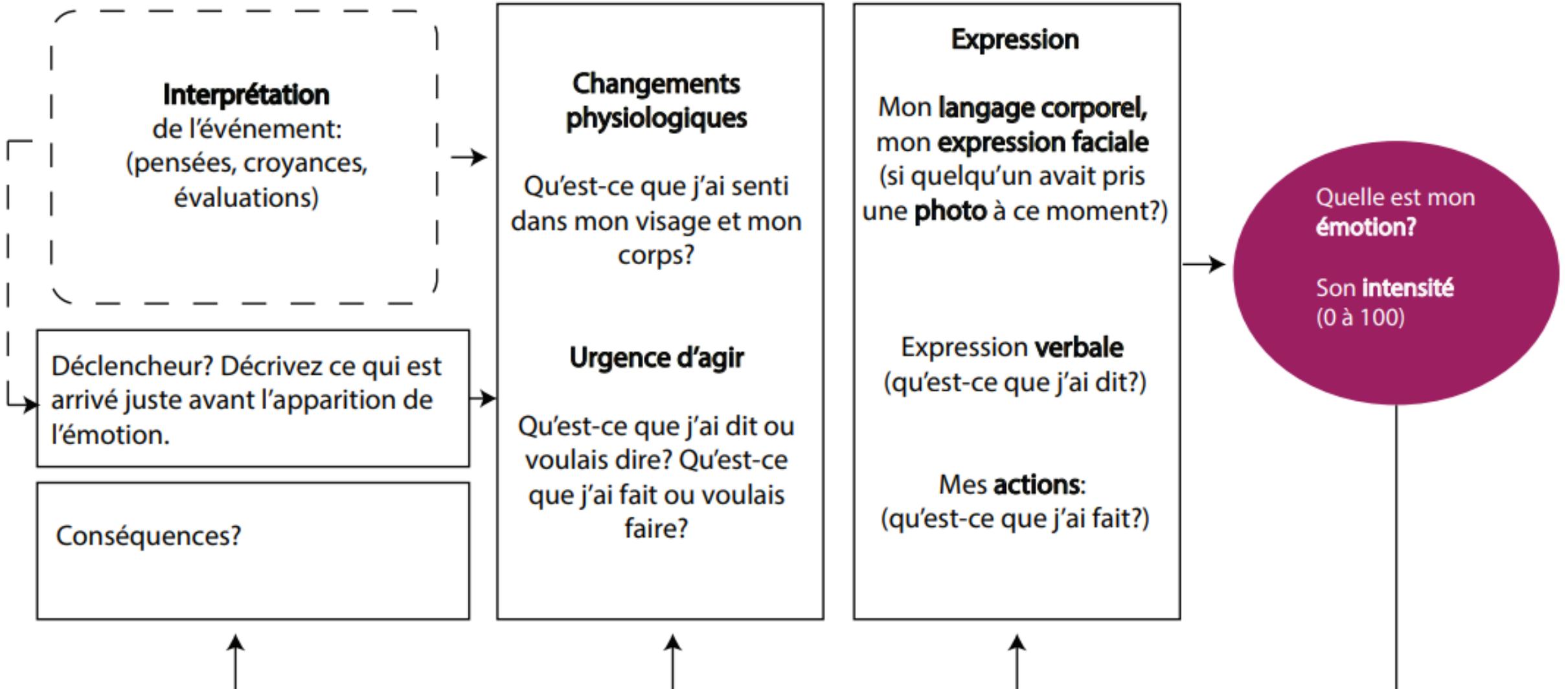
## Qu'est-ce qui me rend vulnérable?

(fatigue, stress, faim, dispute, accumulation de stressseurs, consommation, maladie, etc.)

## MODÈLE POUR DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

Les émotions sont des réponses complexes

Changer une partie du système eut changer la réponse dans son ensemble



**PLEINE  
CONSCIEN  
CE:  
OBJECTIFS**

Réduire la souffrance et  
augmenter le bonheur

Augmenter le contrôle  
de l'esprit

Voir la réalité telle qu'elle  
est

## 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



# ESPRIT ÉCLAIRÉ

Esprit  
émotionnel



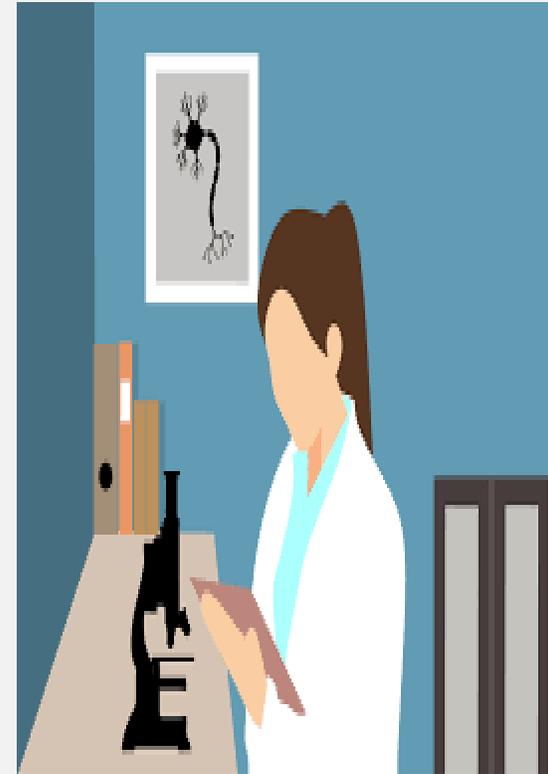
Esprit éclairé

Esprit  
rationnel



# QUOI ?

- Observer
- Décrire
- Participer



# COMMENT?

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

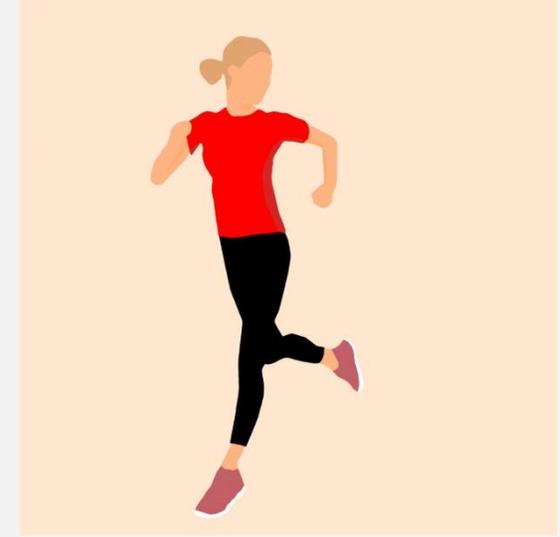
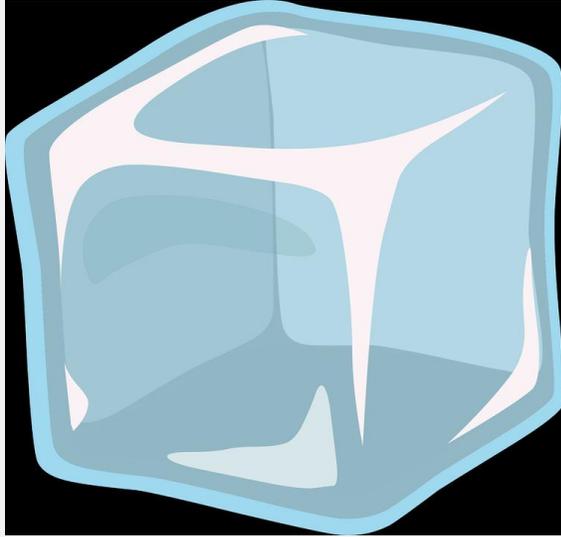


# SÉANCE 2: TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE



# STOP

- **S**top
- **T**emporiser (recul, lâcher prise, respirer par le nez, ne pas agir de façon impulsive)
- **O**bserver (situation, pensée, émotion, ce que les autres disent ou font)
- **P**rocéder dans la pleine conscience (considérer ses pensées et émotions, celles des autres, la situation, buts, esprit sage)



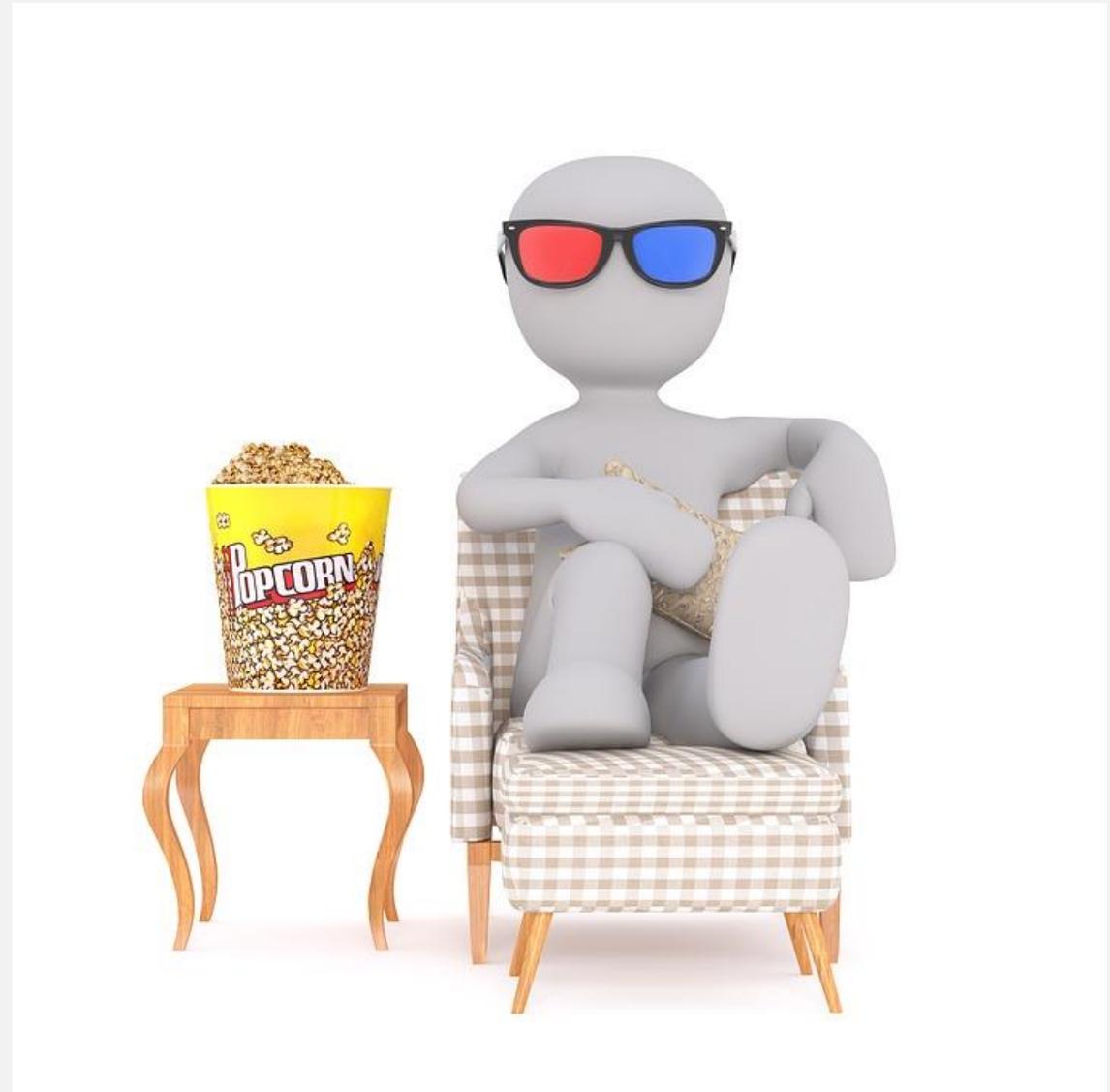
## CHANGER LA CHIMIE CORPORELLE (TIP)

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

**SÉANCE 3:  
TOLERANCE À LA DÉTRESSE**

# 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

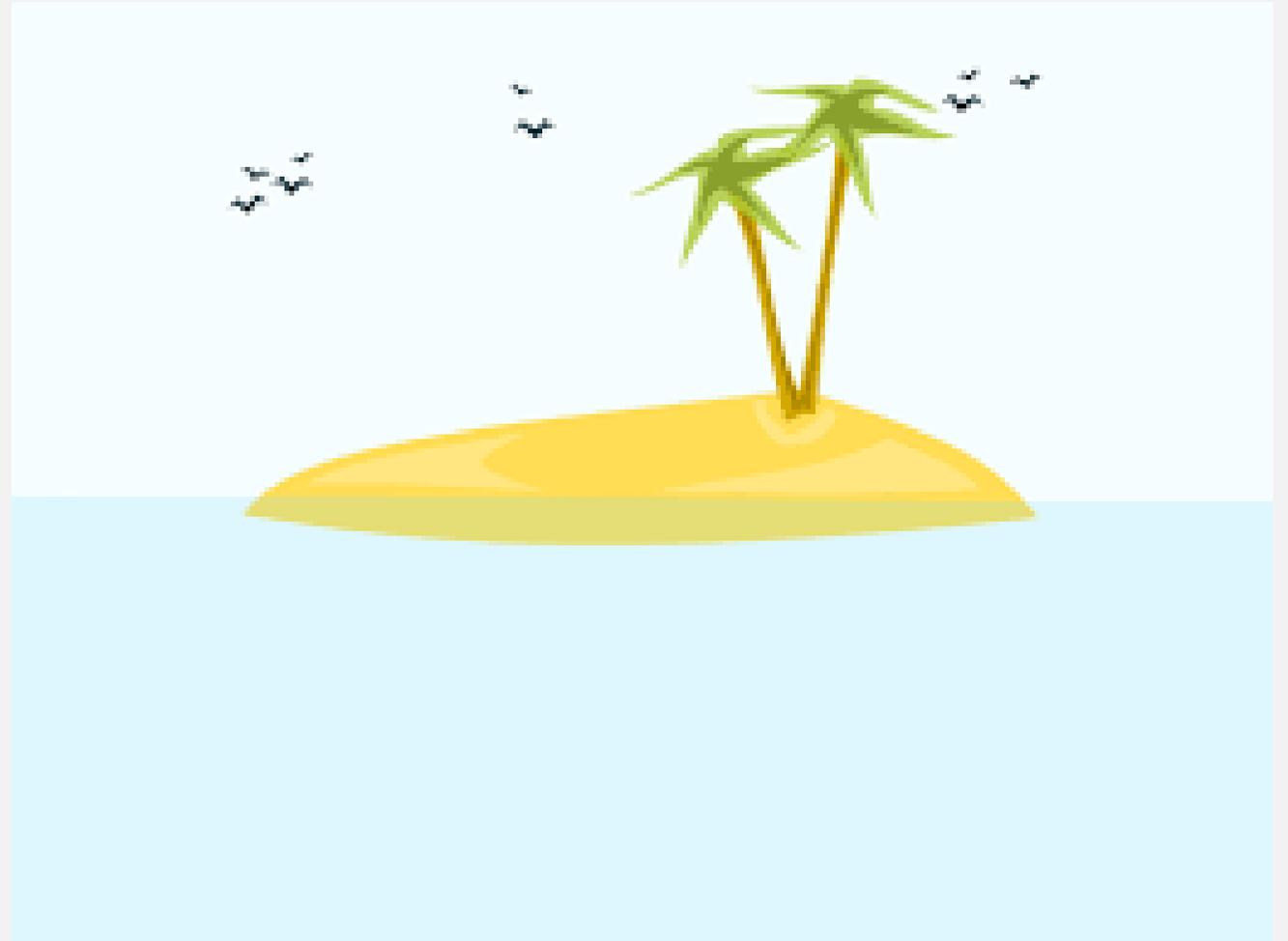
- Ouïe
- Toucher
- Goût
- Vue
- Odorat



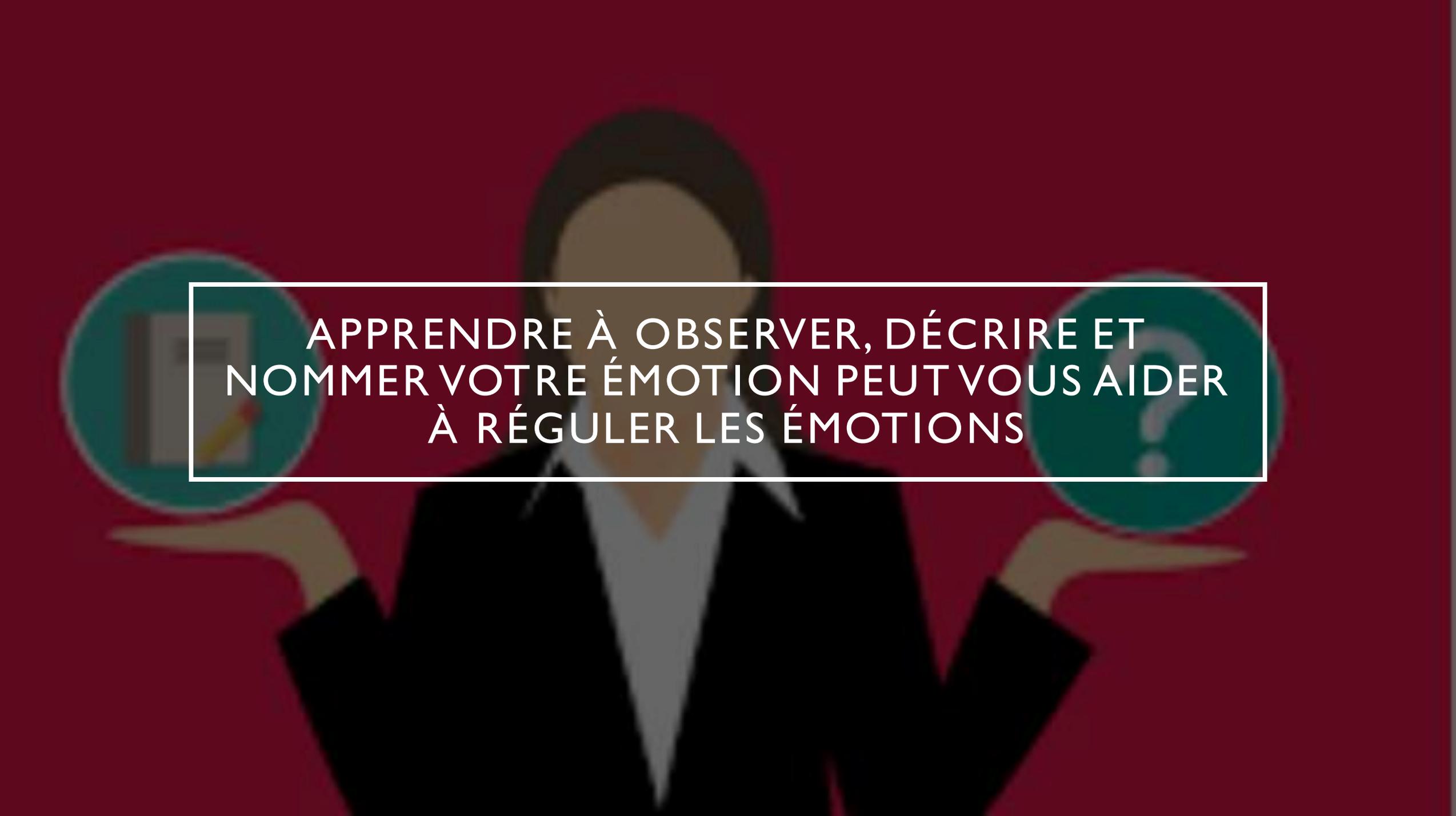
Five  
Senses

## AMÉLIORER LE MOMENT (IMPROVE)

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



# SÉANCE 4: REGULATION DES ÉMOTIONS: FAÇONS DE DÉCRIRE LES ÉMOTIONS



APPRENDRE À OBSERVER, DÉCRIRE ET  
NOMMER VOTRE ÉMOTION PEUT VOUS AIDER  
À RÉGULER LES ÉMOTIONS

# COLÈRE



<b>Mots</b>	<b>Exaspération, contrariété, fureur, rage, bougon</b>
Événements déclencheurs	Bloqué dans un objectif important Attaqué ou menacé Perdre du pouvoir, statut, respect Choses ne se passent pas comme prévu Douleur physique ou émotionnelle
Interprétations	Injustice, blâme, buts stoppés, devrait, j'ai raison, situation mauvaise, ruminer
Corps	Tension muscle, dents serrées, mains crispées...
Expressions et actions	Attaquer, taper, s'en aller, sarcasme, jurer, critiquer...
Conséquences	Réduction attention, focus sur ce qui met en colère, ruminer, imaginer futur, dissociation

# DÉGOÛT



Mots	Écoeurement, aversion, mépris, répulsion
Événements déclencheurs	Déchets, personne sale/repoussante, forcer d'avaler quelque chose qu'on ne veut pas, toucher des vêtements usagers/inconnus/qu'on n'aime pas, hypocrite, cadavre, trahison/abus enfant/racisme, contre nos valeurs, contact sexuel non désiré
Interprétations	Avaler toxique, contamination, corps laid, se sentir supérieur, désapprobation de sentiments/pensées, immoral, quelqu'un de très laid
Corps	Nausée, vomir, se débarrasser, envie de se doucher, envie de s'enfuir, se sentir sale/pollué, s'évanouir
Expressions et actions	Vomir, se détourner, laver, éviter de manger, dédain, bousculer, serrer les poings, renfrogné
Conséquences	Réduction de l'attention, ruminer, sensible à la saleté

# ENVIE



Mots	Cupidité, désir, avidité, convoitise, rivalité
Événements déclencheurs	Quelqu'un a quelque chose que vous voulez, vous ne faites pas partie du groupe populaire, seul, quelqu'un reçoit le crédit qui vous revient, quelqu'un a plus de succès
Interprétations	Je mérite, ils ont plus, injuste, pas de chance, médiocre, j'ai moins, ils ont des qualités que je n'ai pas, je ne suis pas apprécié
Corps	Tension musculaire, dents serrées, rouge, se venger, détester, vouloir blesser, que l'autre perde, plaisir si l'autre échoue, motivé à s'améliorer
Expressions et actions	Tout faire pour obtenir, travailler, détruire ce que l'autre a, s'améliorer, attaquer/critiquer, se venger, humilier, éviter l'autre, dire des méchancetés
Conséquences	Réduction de l'attention, prêter attention à ce que l'autre a, ruminer, discréditer ce qu'on a, résolution de changement

# PEUR



Mots	Anxiété, crainte, panique, nervosité, tension
Événements déclencheurs	Votre vie/santé/bien être menacé, autres sont menacés, seul, dans le noir, situation nouvelle, devoir être performant, quitter votre maison
Interprétations	Mourir, blessé, perdre quelque chose de précieux, rejet/critique, ridicule, échec, pas d'aide, perdre quelqu'un d'important, démuné, incompetent
Corps	Étouffer, rythme cardiaque rapide, suffocation, tendu, dents serrées, besoin de crier, nausée, froid, cheveux se hérissent, papillons estomac, s'enfoir
Expressions et actions	S'enfuir, courir, se cacher, parler nerveusement, appeler à l'aide, sans voix, crier, figer, pleurer
Conséquences	Attention réduite, hypervigilant, catastrophe, s'isoler, ruminer, perdre le contrôle, confus

# JOIE



<b>Mots</b>	<b>Bonheur, espoir, désir, enthousiasme, excitation, optimisme, euphorie, plaisir</b>
Événements déclencheurs	Surprise, réalité dépasse attentes, obtenir ce qu'on veut, réussir une tâche, parvenir aux résultats
Interprétations	Événement joyeux
Corps	Excité, énergique, chaleur au visage, calme, continuer à faire ce qu'on aime, paix, ouvert
Expressions et actions	Sourir, e visage lumineux, communiquer, partager son sentiment, serrer les gens dans ses bras
Conséquences	Amical, être gentil, tolérance pour l'inquiétude, se rappeler beaux événements, s'attendre à joie

# JALOUSIE



Mots	Médiant, possessif, vigilant, rivalité, sur ses gardes
Événements déclencheurs	Relation importante est menacée, concurrent porte attention à votre amoureux, on menace de vous ôter des choses importantes, on vous ignore pendant qu'on parle à l'autre, plus séduisant avec autre, autre est indifférent, regarde l'autre
Interprétations	Votre partenaire ne se soucie pas de vous, va vous quitter, se comporte de façon inappropriée
Corps	Étouffer, muscles tendus, dents serrées, suffocation, rejeté, besoin de contrôle, impuissant, éliminer rival
Expressions et actions	Violent, contrôler la liberté, accuser, espionner, interroger, rassembler preuves, s'accrocher
Conséquences	Attention réduite, voir le pire, être méfiant, hypervigilant, s'isoler

# AMOUR



<b>Mots</b>	<b>Adoration, affection, attirance, charmé, gentil, tendresse, passion, envie, désir</b>
Événements déclencheurs	Personne vous donne quelque chose que vous voulez, vous désirez, dont vous avez besoin, fait des choses dont vous avez besoin ou que vous admirez
Interprétations	La personne vous aime, a besoin de vous, est attirante, sa personnalité est merveilleuse, pouvoir compter sur elle
Corps	Excité, rythme cardiaque rapide, sur de soi, heureux, vouloir le meilleur, vouloir donner, passer du temps, passer sa vie avec cette personne
Expressions et actions	Je t'aime, exprimer sentiments positifs, sourire, partager du temps avec cette personne
Conséquences	Ne voir que les côtés positifs, distrait, ouvert, vivant, se rappeler des autres personnes aimées

# TRISTESSE



<b>Mots</b>	<b>Souffrance, déception, dépression, accablement, cahagrin, peine, mélancolie</b>
Événements déclencheurs	Perdre quelqu'un ou quelque chose irrémédiablement, les choses ne correspondent pas aux attentes, isolé, tout ce qu'on n'a pas
Interprétations	Séparation va durer longtemps, n'obtiendra jamais ce dont on a besoin, absence d'espoir
Corps	Fatigué, léthargique, vide, pas pouvoir arrêter de pleurer, souffle coupé, vide, douleur
Expressions et actions	Éviter, impuissance, mouvements lents, dire des choses tristes, parler peu, pleurer, posture affaissée
Conséquences	Pas de souvenir heureux, irritable, chercher ce qu'on a perdu, ruminer, tr appétit, tr digestifs

# HONTE



<b>Mots</b>	<b>Humiliation, mortification, embarras, gêne</b>
Événements déclencheurs	Rejet, on découvre quelque chose de mal, faire/ressentir/penser une chose que quelqu'un qu'on admire trouver immorale, se comparer, attaqué dans son intégrité, se rappeler événement immoral, critiqué alors qu'on s'attend à compliment, émotions invalidées, échec
Interprétations	Croire qu'on sera rejeté, se juger inférieur, se comparer, indigne d'être aimé, mauvais, défectueux, croire être laid, pas à la hauteur, bête/stupide
Corps	Mal à l'estomac, terreur, veut disparaître, se cacher
Expressions et actions	Cacher, éviter la personne blessée/critique/se distraire, se replier, apaiser, regard baissé, s'effondrer, recroquevillé, voix hésitante
Conséquences	Éviter de penser, distraction, impulsivité, se taper sur la tête, dépersonnalisation, attaquer, conflit, isolement, moins capable de résoudre des problèmes

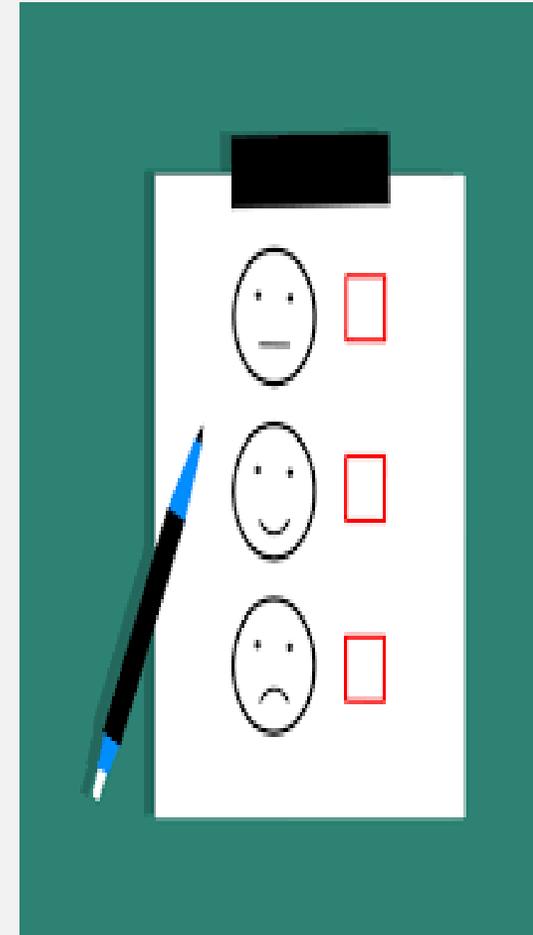
# CULPABILITÉ



Mots	Fautif, remord, repent, regret, désolé
Événements déclencheurs	Faire quelque chose de mal selon vos valeurs, ou dans le passé, ne pas faire quelque chose qu'on a promis de faire, transgression vs personne/objet/soi
Interprétations	Vos actions doivent être blâmées, on s'est mal comporté, si seulement j'avais agi différemment
Corps	Visage chaud, rouge, nervosité, étouffement
Expressions et actions	Réparer, excuses, cadeau, tête penchée/se mettre à genou
Conséquences	Résolution de changement, changer comportement, programme entraide

# OBSERVER ET DÉCRIRE LES ÉMOTIONS

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



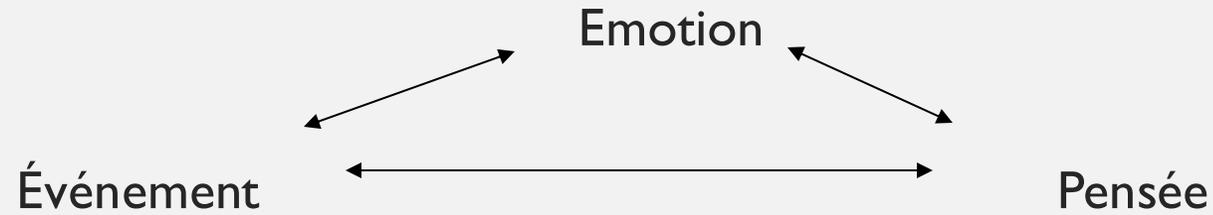
**SÉANCE 5:  
RÉGULATION DES ÉMOTIONS:  
PLEINE CONSCIENCE DES  
PENSÉES, VERIFIER LES FAITS**

# 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



# 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 6:  
RÉGULATION DES ÉMOTIONS:  
PLEINE CONSCIENCE DES  
ÉMOTIONS, AGIR À L'OPPOSÉ**

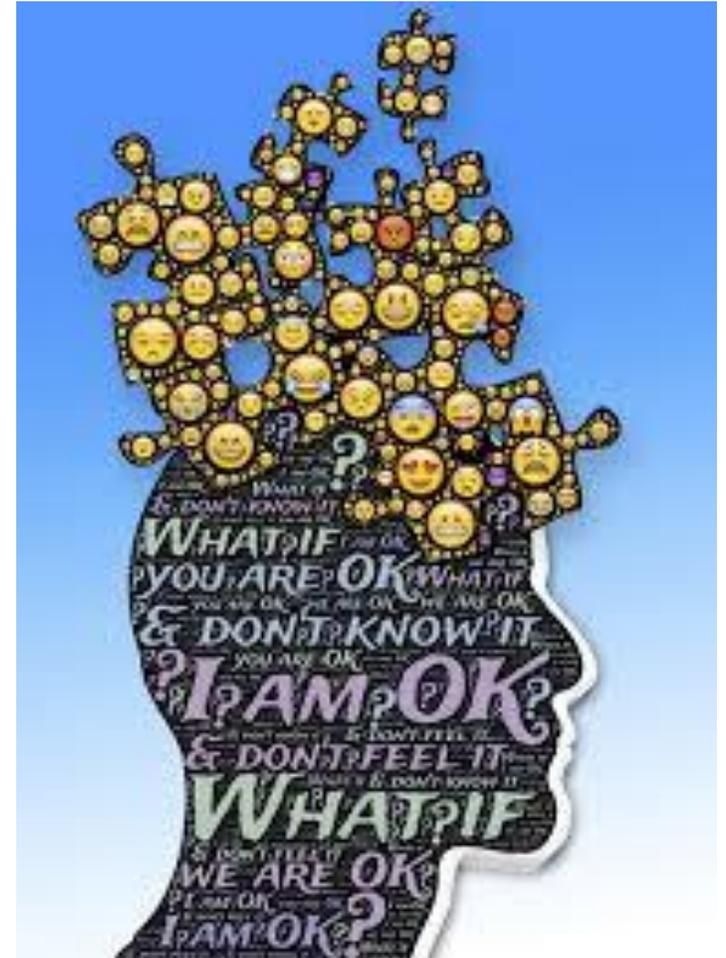
## PLEINE CONSCIENCE DES ÉMOTIONS ACTUELLES

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



## AGIR À L'OPPOSÉ

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

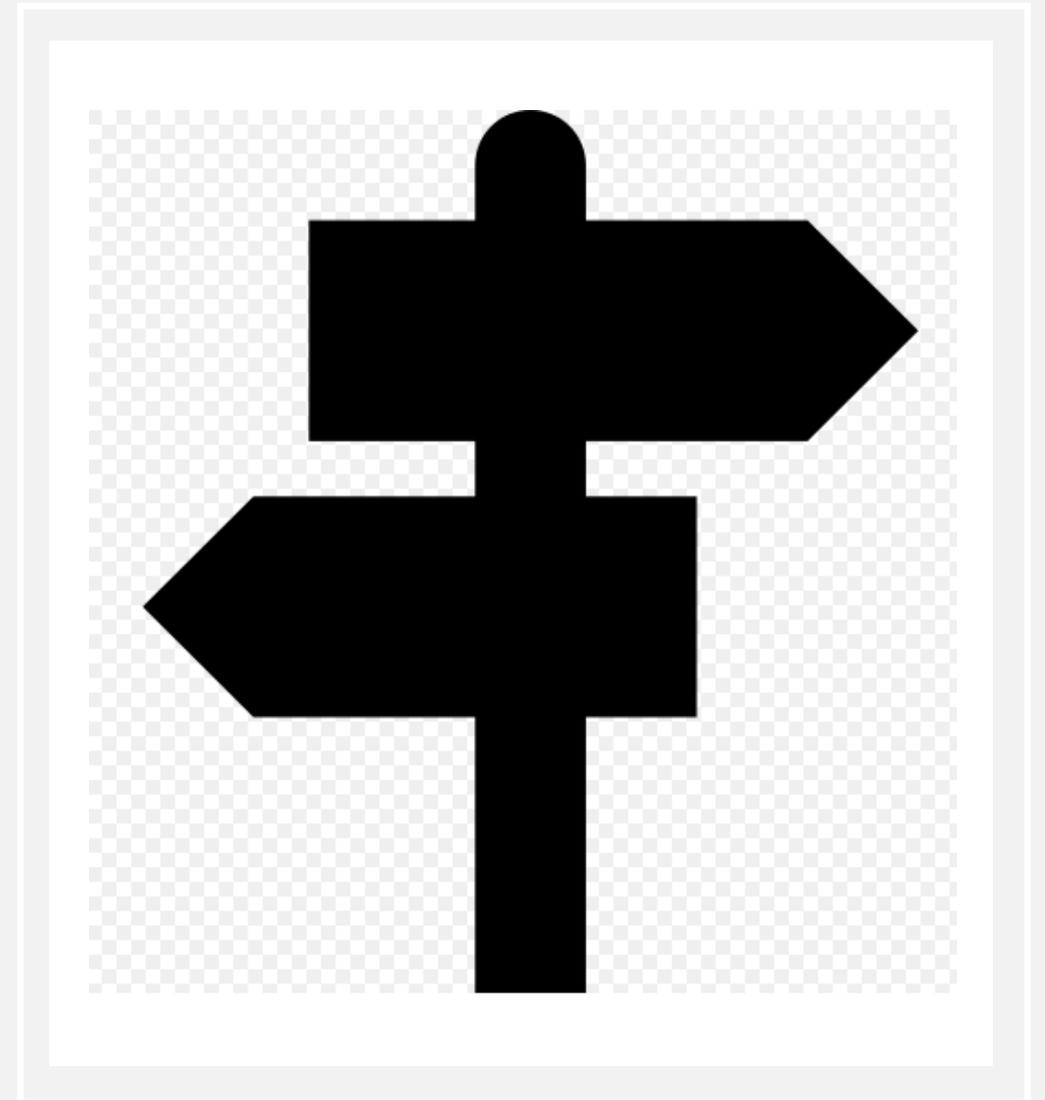
Exemples:

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



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

Biologie

Manque d'habiletés

Renforcement des comportements liés aux  
émotions fortes

Votre humeur

Surcharge émotionnelle

Fausse croyances à propos des émotions

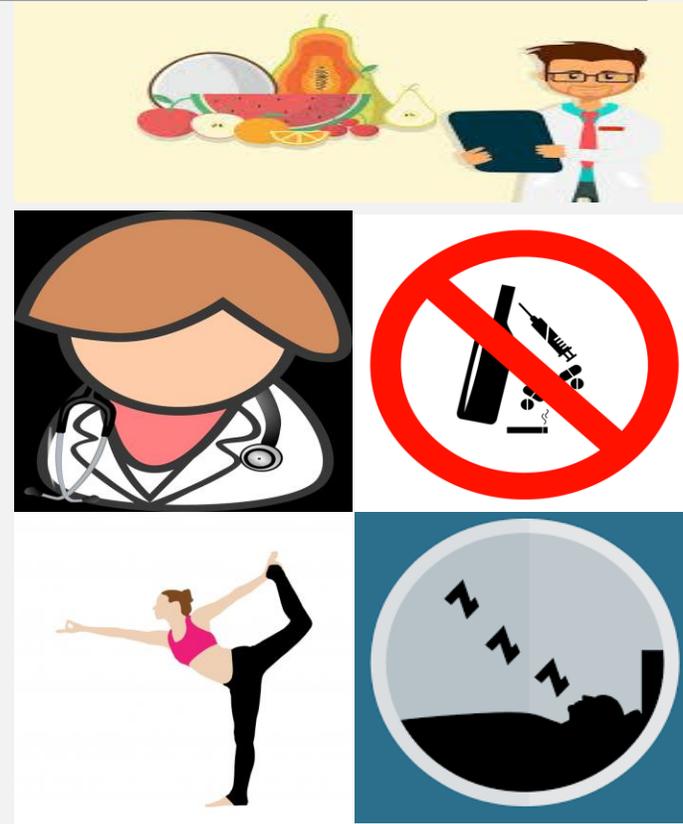
**SÉANCE 5:  
RÉGULATION DES  
ÉMOTIONS:  
AGIR À L'OPPOSÉ**

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

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

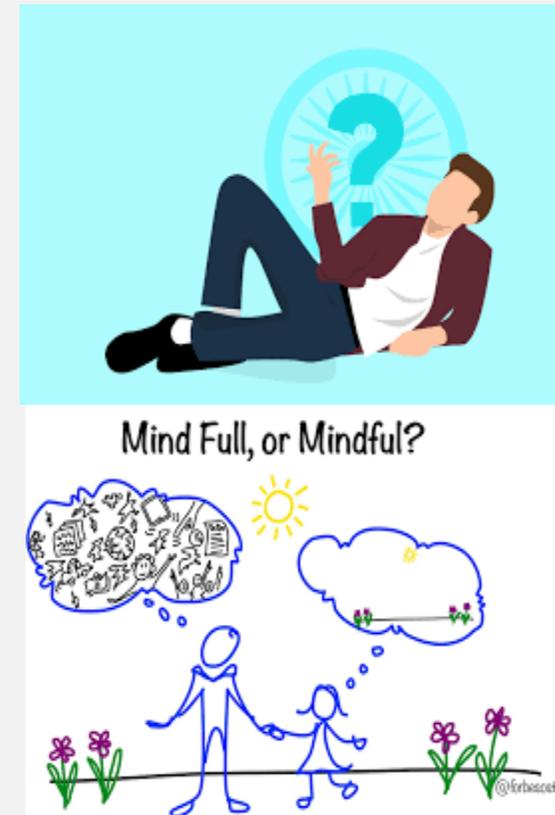
# PRENEZ SOIN DE VOTRE ESPRIT EN PRENANT SOIN DE VOTRE CORPS

- **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



# ACCUMULER LES ÉMOTIONS POSITIVES: COURT TERME

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



ABC

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

**B**âtissez une expertise

**C**apable 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



**SÉANCE 8:  
RÉGULATION DES ÉMOTIONS:  
RESOLUTION DE PROBLÈME,  
CAPABLE D'ANTICIPER**

# 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

# 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



## 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

