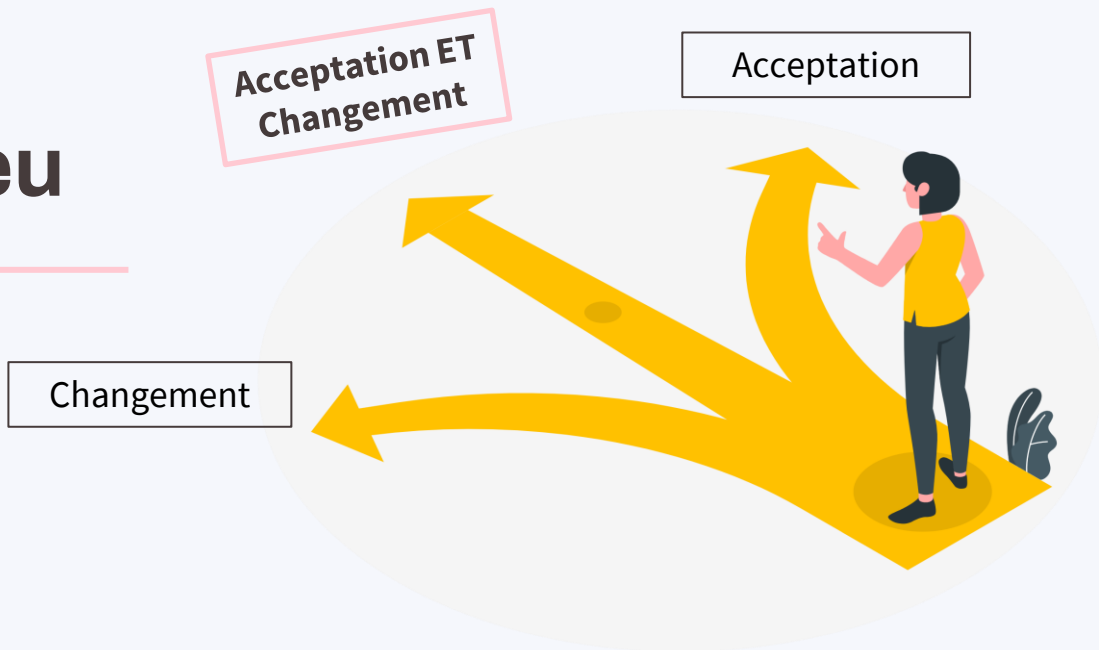


La voie du milieu

Groupe TCD-A
Séance 10

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



La voie du milieu

Nouveau contenu

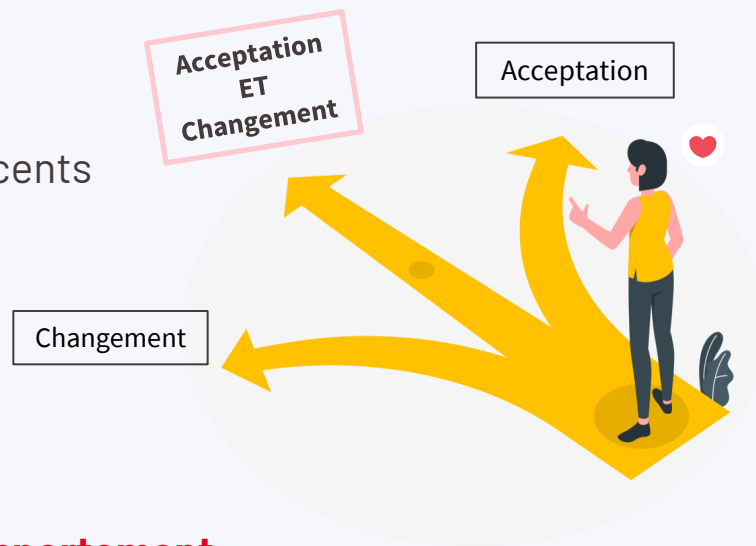
Apprendre à penser et à agir dialectiquement

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



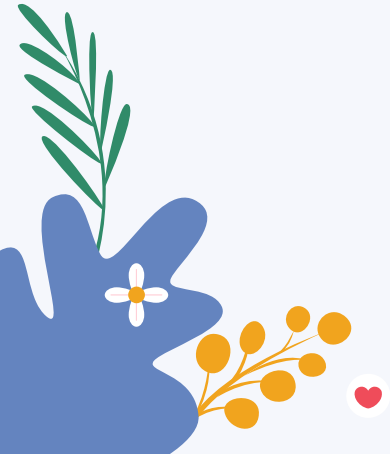
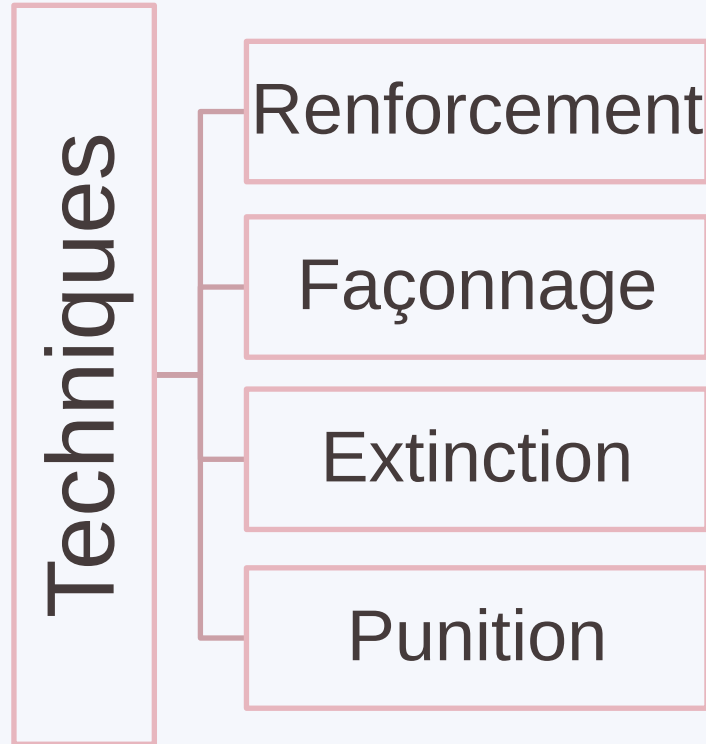


Ces techniques de modification du comportement :

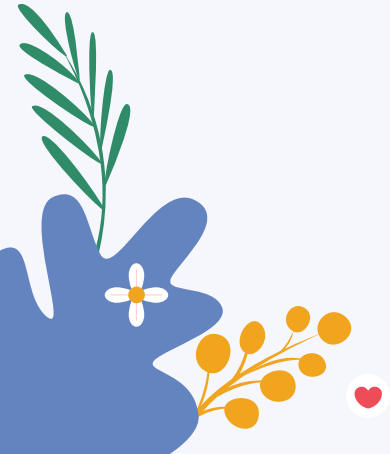
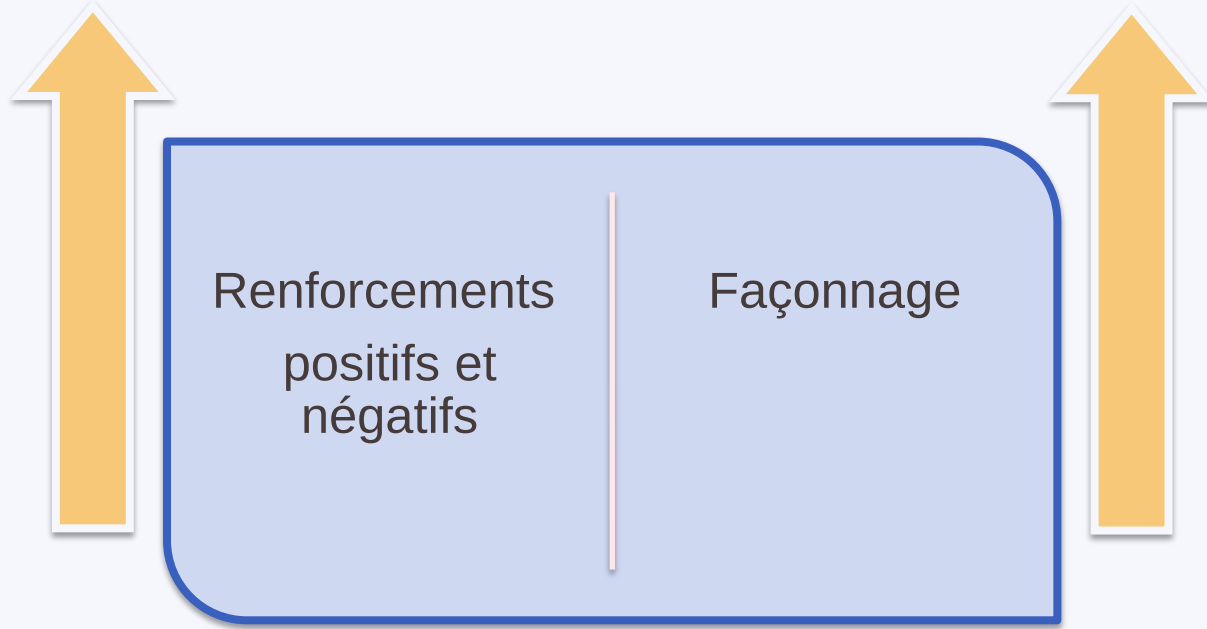
- Sont des méthodes puissantes de changement
- Peuvent s'appliquer à nous-mêmes ou autrui
- Permettent d'acquérir des comportements désirables et même indésirables
 - D'où l'importance parfois d'analyser: *est-ce que je fais quelque chose, une action pour encourager un comportement indésirable?*

Le changement :

Les techniques de modification des comportements



Pour augmenter un comportement



Les renforcements

Renforcement positif

On ajoute/donne une récompense

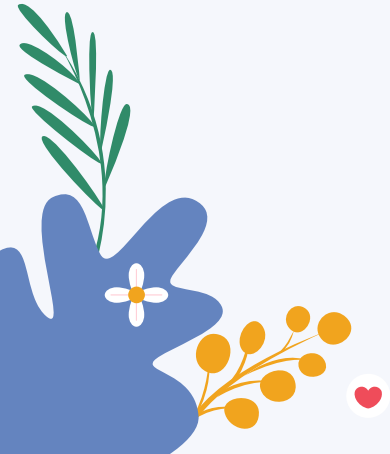
Exemple : argent de poche, boîte à surprise au dentiste



Renforcement négatif

On enlève quelque chose de désagréable

Exemple : corvée de vaisselle



Exemple renforcement positif



Renforcement positif

- On donne (ajoute) quelque chose d'agréable suite à un comportement qu'on désire voir davantage.
- Un sentiment de bien-être s'en suit et augmente la probabilité de voir réapparaître le comportement.



Par exemple (pour les parents) :

Remarquer les comportements qu'on veut voir plus lorsqu'ils surviennent, donner du feedback positif, de l'attention ou de l'écoute, proposer une activité plaisante, etc.



Renforcement positif

Comment l'appliquer ?

- Récompense simple et de courte durée
- Immédiate
- Non combinée à une critique
- Avec équilibre: accorder plus d'importance et d'attention aux comportements désirables plutôt qu'aux comportements indésirables
- Les renforcements diffèrent d'une personne à l'autre et d'un moment à l'autre (ex. apporter un café)



Qu'est-ce qui peut renforcer?

Un petit truc en moins:

- Une tâche (corvée) à faire en moins
- Un comportement désagréable qui cesse

Montrer qu'on apprécie:

- Un sourire
- Des félicitations
- Une marque d'affection

Un moment partagé:

- Jouer à un jeu
- Écouter un film

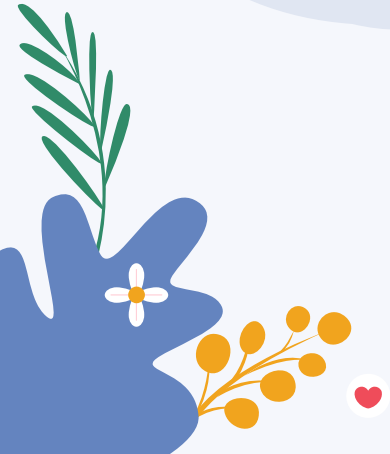


Une récompense matérielle:

- Un bonbon
- Faire une recette spéciale

Un privilège:

- Une permission spéciale (ex: rentrer plus tard)
- Pouvoir emprunter l'auto



Renforcement négatif

- On enlève (on retire) quelque chose de désagréable à la suite d'un comportement désirable.
- Un sentiment de **soulagement** suit et augmente la probabilité de réapparition du comportement

Par exemple: congé de vaisselle

Ce phénomène est impliqué dans la dépendance (addiction).
Comment, d'après vous?



Exemples de renforcements négatifs

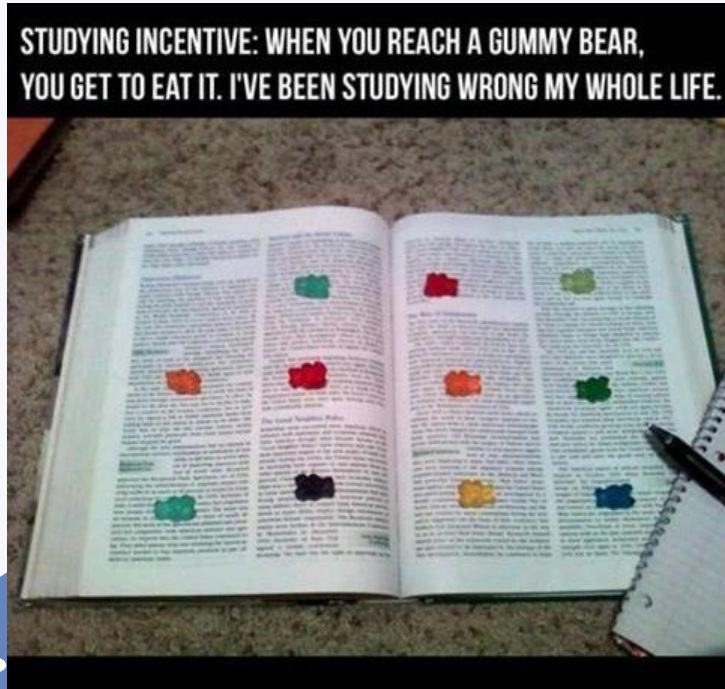


Renforcement positif ou négatif ?

1. Laurence prend une tylenol, car elle a une migraine.
2. Chantal offre un congé de tâches ménagères à sa fille, car elle étudié très fort pour un examen.
3. Martin donne de l'argent de poche à son ado lorsque ce dernier tond la pelouse.
4. Jade félicite son amie d'être venu à l'école malgré son anxiété.



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

MISE EN PRATIQUE

**Ton parent prend 30 minutes de son temps pour
t'amener au métro**

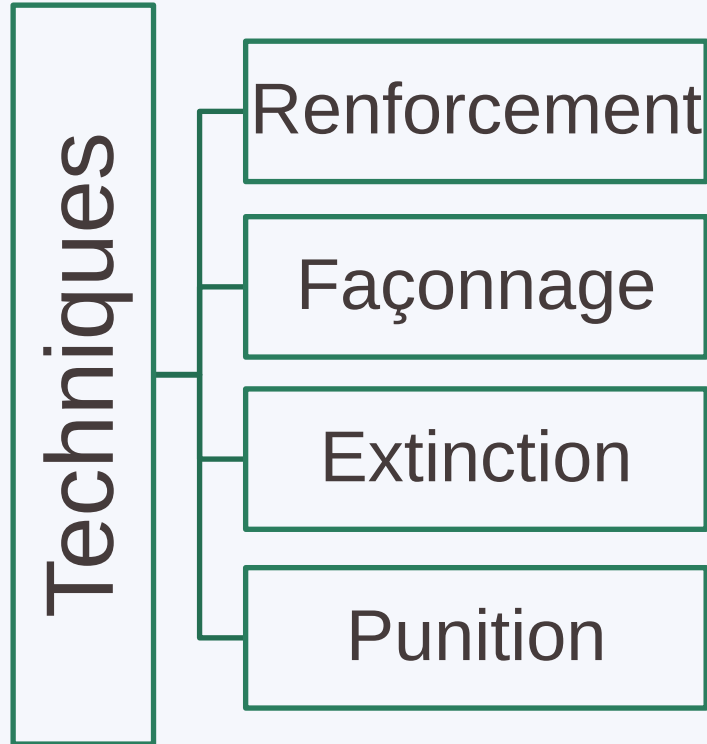


Comment peux-tu renforcer ton parent en utilisant le
renforcement positif?

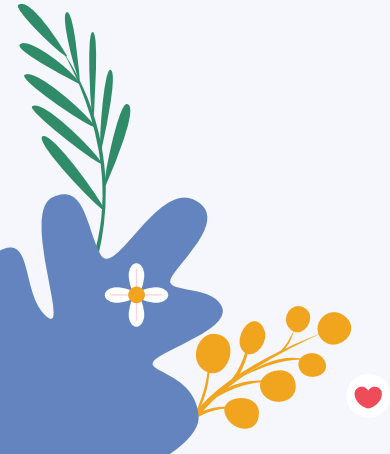
Comment peux-tu renforcer ton parent en utilisant le
renforcement négatif?



Retour



**Pour diminuer un
comportement**



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!

Il faut s'attendre à un « pic d'extinction ».

Attention!

Le renforcement intermittent est extrêmement efficace pour augmenter un comportement.



La punition

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



OU

Quelque chose d'agréable que l'on enlève et qui
diminue le comportement



La punition

Pour être efficace, la punition doit :

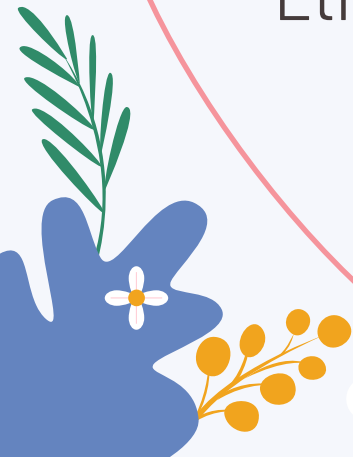
Être adaptée à l'âge

Être en lien avec le comportement

Être proportionnelle au comportement à diminuer

Être spécifique

Être limitée dans le temps



La punition

Les limites :

Elle utilise une conséquence désagréable

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



Récapitulatif

Renforcement +

On ajoute quelque chose
d'agréable
(argent de poche)

Renforcement -

On retire quelque chose de
désagréable
(corvée de vaisselle)

Punition +

On ajoute quelque chose de
désagréable
(ajouter une corvée)

Punition -

On retire quelque chose
d'agréable
(confisquer le cellulaire)



EXEMPLE

Comportement à changer : une personne est bête avec moi



Méthode	Exemples
Se débarrasser du problème	Couper la relation, divorcer, bloquer, déménager
Punition	Débuter une chicane, crier, se venger (pas faire à souper, jeter un objet important pour l'autre)
Renforcement négatif	Ignorer temporairement ou quitter la pièce quand le ton est désagréable. Revenir et redonner de l'attention quand le ton est agréable
Extinction	Démontrer que le ton n'a aucun impact positif ou négatif (rester neutre, ne rien faire)
Faire une action incompatible	Parler d'un sujet léger et drôle, raconter une blague, l'inviter à participer à une activité agréable pour changer les idées OU plus la personne est bête, plus on utilise un langage/ton de voix bas
Faire le comportement dans un temps restreint	Permettre à l'autre de chialer pendant une période de temps restreinte et lui accorder toute notre attention à ce moment. Avant et après, on n'accorde pas d'attention à l'attitude négative
Renforcement positif, façonnage	Penser à l'avance à des renforcements et les utiliser dès que la personne est de bonne humeur ou nous parle bien
Changer sa motivation	Comprendre les raisons de l'air bête et aider à le solutionner (p. ex., stress = soutien à gérer le stress, petites attentions)

EXEMPLE

Comportement à changer : procrastiner à faire mes devoirs

Méthode	Exemples
Se débarrasser du problème	Brûler les papiers, les jeter
Punition	Continuer à procrastiner et se sentir coupable
Renforcement négatif	Arrêter de se sentir coupable. Par l'entourage : Conjoint.e ou parent vont arrêter de te rappeler de le faire, ou arrêter de toujours t'en parler ou de te demander si tu l'as fait
Extinction	Se donner une tâche pire/plus pénible à faire, donc la paperasse a l'air plus agréable à faire à la place
Faire une action incompatible	Dès que je reçois un devoir, une facture, un papier quelconque, je ne fais rien d'autre avant de l'avoir géré.
Faire le comportement dans un temps restreint	Se donner une période très spécifique pour le faire, et ne jamais le faire en dehors de cette période
Renforcement positif, façonnage	Se donner une récompense dès qu'on gère une des tâches
Changer sa motivation (se rattacher à nos objectifs)	Se rappeler qu'il est normal d'avoir de la difficulté à débiter une tâche plate et non gratifiante, en même temps on se rappelle les raisons importantes pour lesquelles on le fait (p. ex., réussir un examen, ne pas avoir de frais de non paiement de taxes, se sentir fier d'avoir fait son devoir)