Groupe TCD-A

Première séance

Modules de la TCD-A

Comportements à diminuer		Compétences à apprendre
Difficulté à être dans le moment présent, à être attentif à ce qui nous arrive	→	Pleine conscience
Impulsivité/Actions dommageables	→	Tolérance à la détresse
Difficulté à considérer le point de vue de l'autre, dilemmes parent-enfant	→	Voie du milieu
Humeurs intenses et changeantes	→	Régulation des émotions
Conflits interpersonnels	→	Efficacité interpersonnelle

Postulats

- Tout le monde fait du mieux qu'il peut
- Tout le monde veut s'améliorer
- Tout le monde doit faire mieux, essayer plus fort et être plus motivé à apprendre les nouveaux comportements

Postulats

- Chacun n’a pas nécessairement causé tous ses problèmes, mais doit les résoudre de toute façon
- Les problèmes auxquels font face les membres du groupe rendent leur vie extrêmement difficile
- Les membres du groupe doivent apprendre de nouveaux comportements à utiliser dans les situations importantes de leur vie

Postulats

- Il n’y a pas de vérité absolue
- Il est plus efficace d’envisager les choses positivement que d’assumer le pire
- Les adolescents et leur famille ne peuvent pas échouer la thérapie

La pleine conscience

La pleine conscience: se placer dans un état d'accueil et d'ouverture

Définition: État de conscience qui résulte du fait de porter, de **diriger son attention** d'une **manière particulière**, c'est-à-dire **intentionnellement** au **moment présent**, **sans jugement** de valeur, sur l'expérience qui se déploie moment après moment

Jon Kabat-Zinn, « *Où tu vas, tu es* » (2005)

La pleine conscience

Porter attention à ses pensées, à ses émotions, à ses sensations et à ses actions ou à l'environnement
au moment présent,
sans se juger

Exercice de pleine conscience :

body scan

La pleine conscience

Pourquoi est-il important de développer la **PLEINE CONSCIENCE**?

Adapté du « *DBT Skills Manual for adolescents* », Rathus et Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la clinique des troubles de l'humeur du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

La pleine conscience

Pourquoi est-ce important de développer la pleine conscience?

→ Parce que l'on ne peut pas changer ce que l'on n'a pas observé

→ Pour diminuer la confusion par rapport à ce que nous ressentons

→ Pour s'impliquer dans les évènements au lieu de les subir

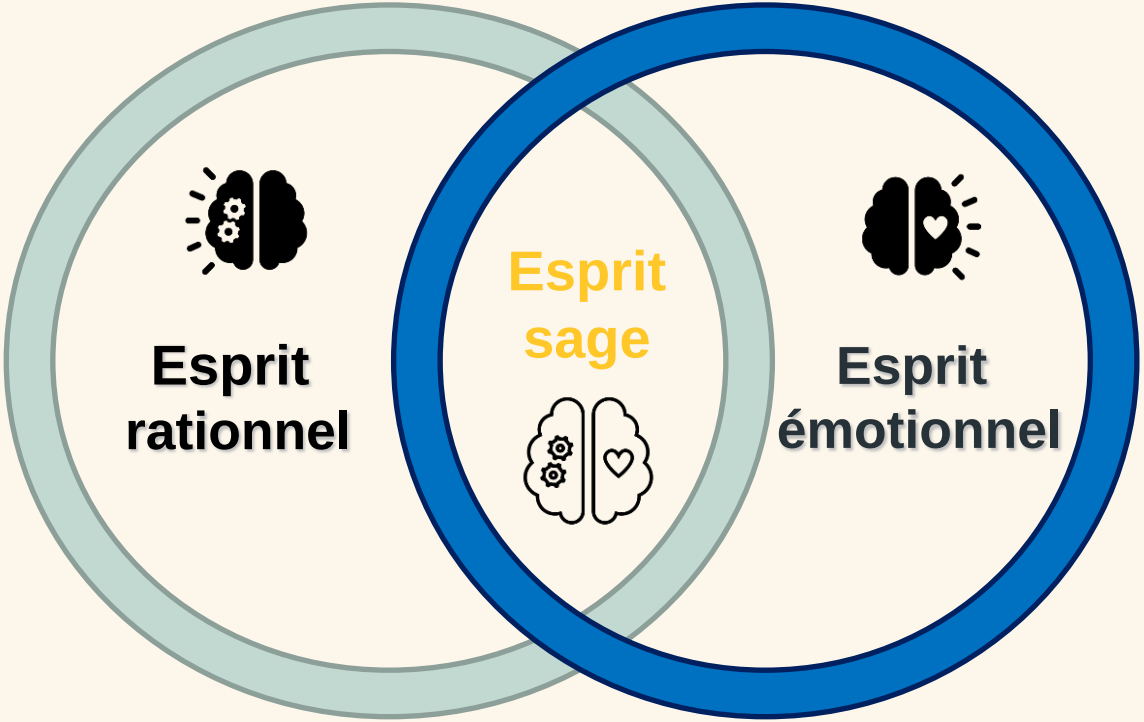
Adapté du « *DBT Skills Manual for adolescents* », Rathus et Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la clinique des troubles de l'humeur du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

PLEINE CONSCIENCE : POURQUOI ?

1. Te donner plus d'options et plus de contrôle sur ton propre comportement
2. Diminuer ta souffrance émotionnelle et augmenter ton plaisir et ton confort
3. T'aider à prendre des décisions importantes
4. T'aider à focaliser ton attention
5. Augmenter la compassion envers soi et envers les autres.
6. Diminuer ta douleur, ta tension, ton stress

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

La pleine conscience :
Les 3 esprits



Adapté du « *DBT Skills Manual for adolescents* », Rathus et Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la clinique des troubles de l'humeur du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies

PLEINE CONSCIENCE

Adapté du « Manuel d'entraînement aux compétences pour traiter le trouble de la personnalité limite » de M.Linehan, 1993 par Lyne Desrosiers, PhD (c), ergothérapeute, Monique Létourneau, MPs, HRDP

Esprit émotionnel

- C’est une partie « chaude » de nous
- Les émotions nous renseignent sur ce qui est en train de nous arriver
- Une certaine quantité est utile mais une trop grande quantité empêche de penser de façon logique

Esprit émotionnel

Est utile pour :

- Être passionné pour une chose ou une personne
- Pour avoir la motivation

  qui permet d'accomplir des tâches difficiles

Esprit émotionnel

L’esprit émotionnel peut causer des problèmes quand :

- Les pensées et les comportements sont entièrement déterminés par des émotions qui sont hors de contrôle
  - Les émotions intenses amènent à amplifier ou déformer les faits
- Les émotions amènent à faire des choix qui soulagent sur le coup, mais aggravent le problème par la suite parce nous nous sentons encore plus mal après

Esprit émotionnel

L’esprit émotionnel est amplifié lorsque :

- Nous sommes malade
- Nous manquons de sommeil, nous sommes fatigué(e)s
- Nous sommes sous l’effet de la drogue ou de l’alcool
- Nous avons faim, nous avons trop mangé, nous nous alimentons mal
- Nous sommes stressé(e) par toutes les choses que nous avons à faire
- Nous ne nous sentons pas en sécurité où nous sommes

Pleine conscience

Esprit rationnel

C’est une partie froide de nous qui nous permet d’analyser une situation sans recourir aux émotions

Esprit rationnel

Est utile pour :

- être rationnel
- penser logiquement
- évaluer
- planifier
- se concentrer sur les faits
- utiliser les expériences passées

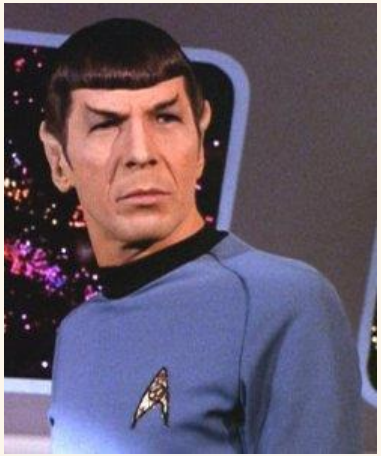
Esprit rationnel

Quelques exemples de son utilité :

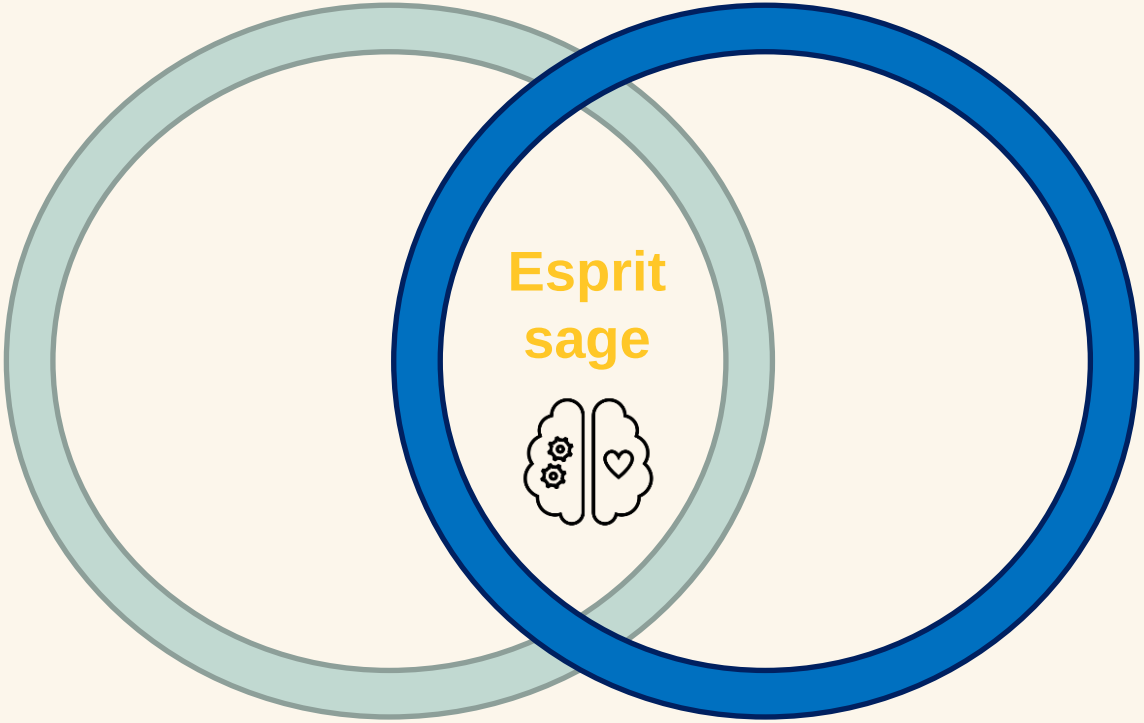
- Construire des maisons, des ponts, des villes
- Suivre des instructions
- Faire ses devoirs
- Résoudre des problèmes logiques

Esprit rationnel

- Il n’est pas suffisant lorsqu’il faut plus que la logique pour vivre ou comprendre une situation
- Pour s’amuser et avoir du plaisir
- Pour aimer



Pleine conscience



Adapté du « Manuel d'entraînement aux compétences pour traiter le trouble de la personnalité limite » de M.Linehan, 1993 par Lyne Desrosiers, PhD (c), ergothérapeute, Monique Létourneau, MPs, HRDP

L’esprit sage

- C’est d’arriver à comprendre une situation dans son ensemble en combinant les informations obtenues à l’aide de l’esprit rationnel et de l’esprit émotionnel

- C’est intégrer, de mettre ensemble toutes les façons de savoir (par l’observation, l’analyse logique, les sensations, les émotions, l’intuition)

- Quand nous sommes dans l’esprit sage, nous nous sentons en équilibre : la tête et le cœur sont en harmonie

L’esprit sage

- Le but de la pleine conscience est de trouver l’équilibre entre l’esprit rationnel et l’esprit émotionnel pour atteindre l’esprit sage

- L’esprit rationnel et émotionnel sont complémentaires et tous les deux sont nécessaires pour atteindre l’esprit sage

L’esprit sage

- Tout le monde a un esprit sage
- Tout le monde ne l’a peut-être pas encore expérimenté
- L’esprit sage n’est pas là tout le temps

L’esprit sage

C’est comme apprendre à faire de la bicyclette :

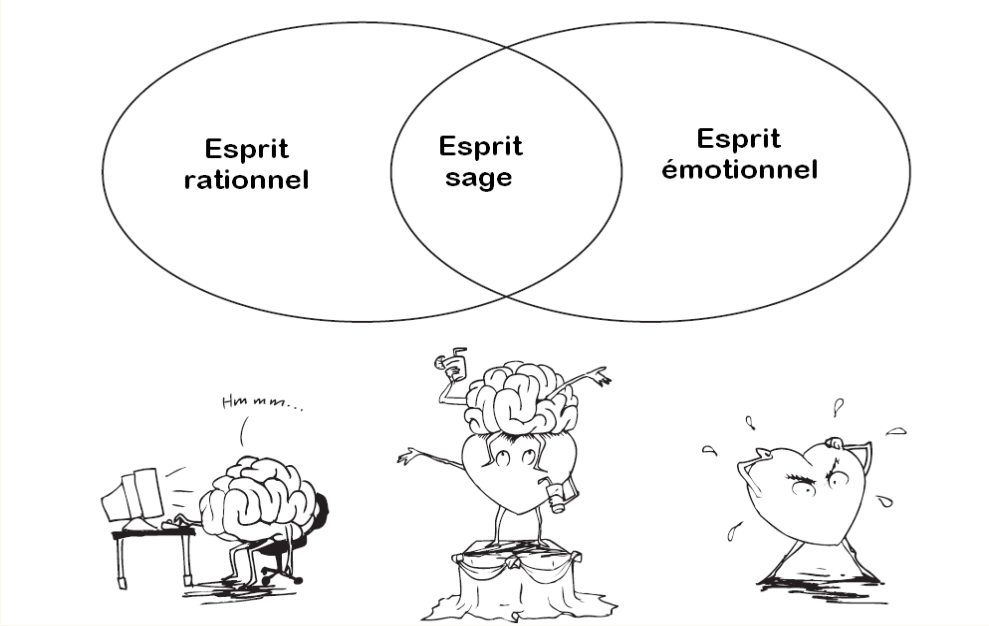
Il n’y a qu’une seule façon de l’apprendre, c’est en l’expérimentant

Mise en situation

Une connaissance vous dit qu’elle va devoir emmener son chien dans un refuge. Elle doit s’en départir parce qu’elle déménage chez sa mère et celle-ci est allergique.

Qu’en est-il de l’esprit sage?

Devoir de la semaine



Devoir de la semaine

- Identifier une situation cette semaine où j'ai été en
  - Esprit émotionnel
  - Esprit rationnel
  - Esprit sage

Décrire mes pensées, mes émotions et mes comportements

Adapté du « *DBT Skills Manual for adolescents* », Rathus et Miller (2015) par l'équipe TCD-A de la clinique des troubles de l'humeur du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, site Hôpital Rivière-des-Prairies