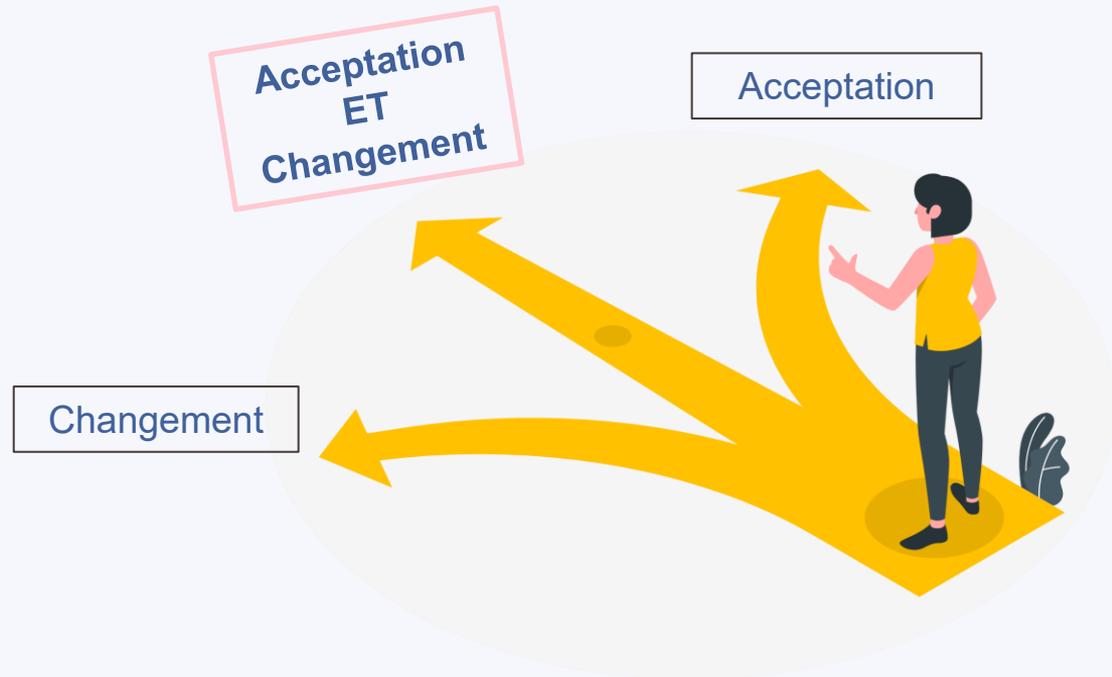


La voie du milieu



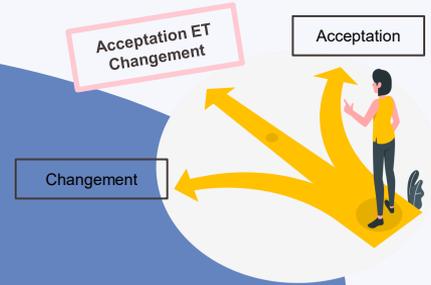
Groupe TCD-A
Séance #7

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



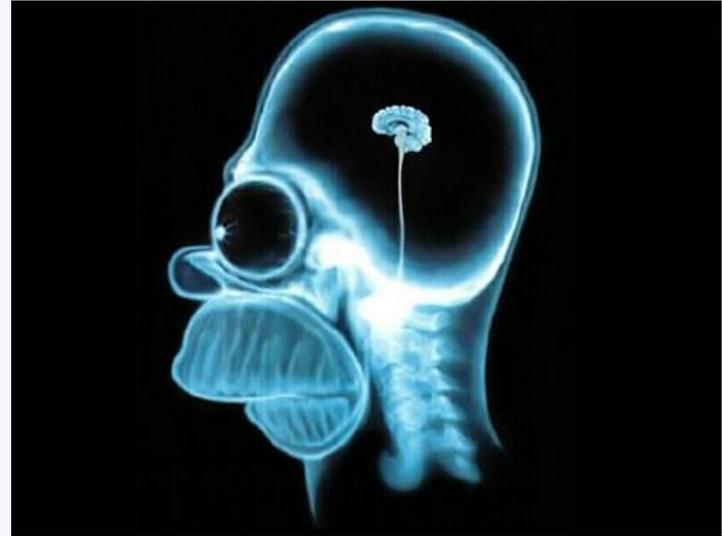
La voie du milieu

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



Apprendre à penser et à agir dialectiquement

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



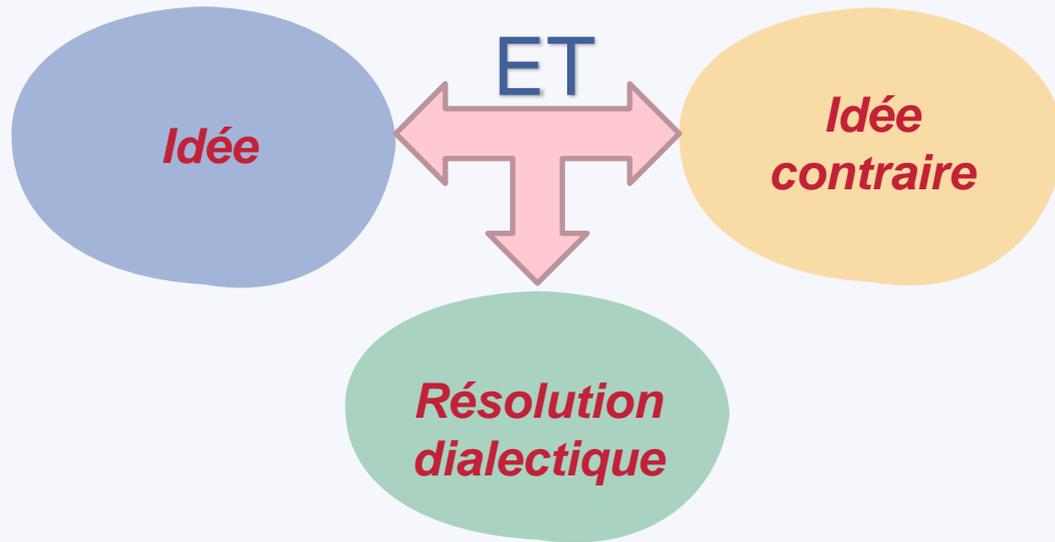
La dialectique : qu'est-ce que c'est?

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 ».

La sagesse dialectique

réside dans la réconciliation des opposés
(ce qui est apparemment contradictoire)



La pensée dialectique



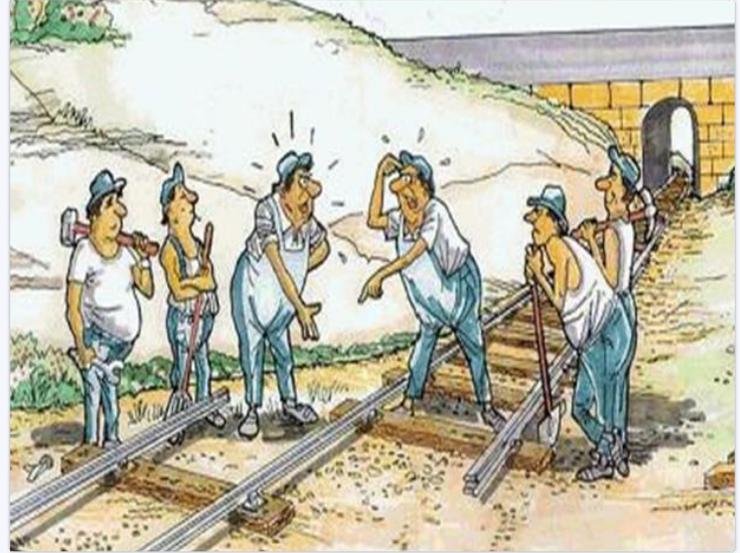
- C'est une façon **flexible** de voir le monde
- C'est ouvrir ses yeux pour voir les choses **sous tous les angles**
- Utile pour **débloquer les impasses** et les conflits
- Nous aide à **éviter les idées préconçues** et les reproches



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?**

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



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*»

Guide de la pensée dialectique

Vérifier nos 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?

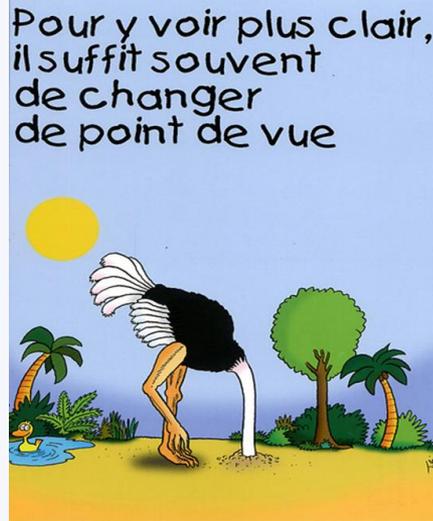


Les erreurs de pensée: obstacles à la pensée dialectique

Type d'erreur	Qu'est-ce que c'est?
Pensée en « noir ou blanc », en « tout ou rien »	si tu n'es pas parfait(e), tu es nul (le). Si tu ne peux pas avoir tout ce que tu veux, tu n'as rien. Si tu as une bonne journée, le reste de ta vie sera parfaite et tu n'as plus besoin de thérapie.
Pensée catastrophique	Tu prédis le futur très négativement, sans tenir compte des autres possibilités. Ex : « Je vais certainement échouer mon examen » ou « Si je lui dis ça, elle va m'haïr pour toujours ».
Lire les pensées	Tu penses que tu sais ce que les autres pensent, sans même demander. Ex : « C'est clair qu'il pense que je ne peux pas faire un bon travail ».
Surgénéralisation	Tu tires une conclusion négative globale (totale) qui va au-delà de la situation présente. Ex : « Puisque je me suis senti(e) mal à ma première journée d'école, je sais que je ne vais pas être capable de bien me sentir tout le reste de l'année ».
Filtre mental	Tu retiens les quelques éléments négatifs puis tu ignores les nombreux éléments positifs d'une situation. Ex : « Mon supérieur m'a donné une mauvaise note dans mon évaluation (qui contient plusieurs notes élevées) donc je fais un travail très mauvais ».
Disqualifier le positif	Tu te dis que tes qualités, expériences ou actions positives ne comptent pas. Ex : « J'ai bien fait dans ce match parce que j'ai eu de la chance ».
Raisonnement émotionnel	Tu penses que tes émotions sont des faits. Ex: « Je sens ça donc c'est vrai. Je sens qu'elle me haït donc elle me haït. » « Je me sens stupide, donc je le suis. » « Je crains l'école, donc c'est une mauvaise idée d'y aller ».
Affirmations « on doit »	Tu as une idée précise sur la manière dont toi ou les autres devriez agir et tu surestimes les conséquences négatives si cela n'arrive pas. Ex : « C'est terrible que j'aie fait une erreur, cela ne devrait pas arriver ». « Tu ne dois pas être si triste ».
Étiquetage	La surgénéralisation est poussée encore plus loin dans des idées extrêmes. Ex : « J'ai renversé mon lait donc je suis un bon-à-rien ». « Ma thérapeute ne m'a pas rappelé tout de suite, c'est la pire, la plus cruelle thérapeute au monde ! ».
Personnalisation	Tu te vois comme la cause de choses sur lesquelles tu n'as aucun contrôle ou la cible d'actions qui n'ont rien à voir avec toi. « Mes parents se sont séparés à cause de moi ». « Le vendeur a été dur avec moi parce que j'ai fait quelque chose de mal ».



Pensée dialectique: Exercice



- 1) Identifiez les 2 idées qui s'opposent (partie sage):
- 2) Qu'est-ce qui a été oublié? Quel est leur angle mort?
- 3) Proposez une résolution dialectique :