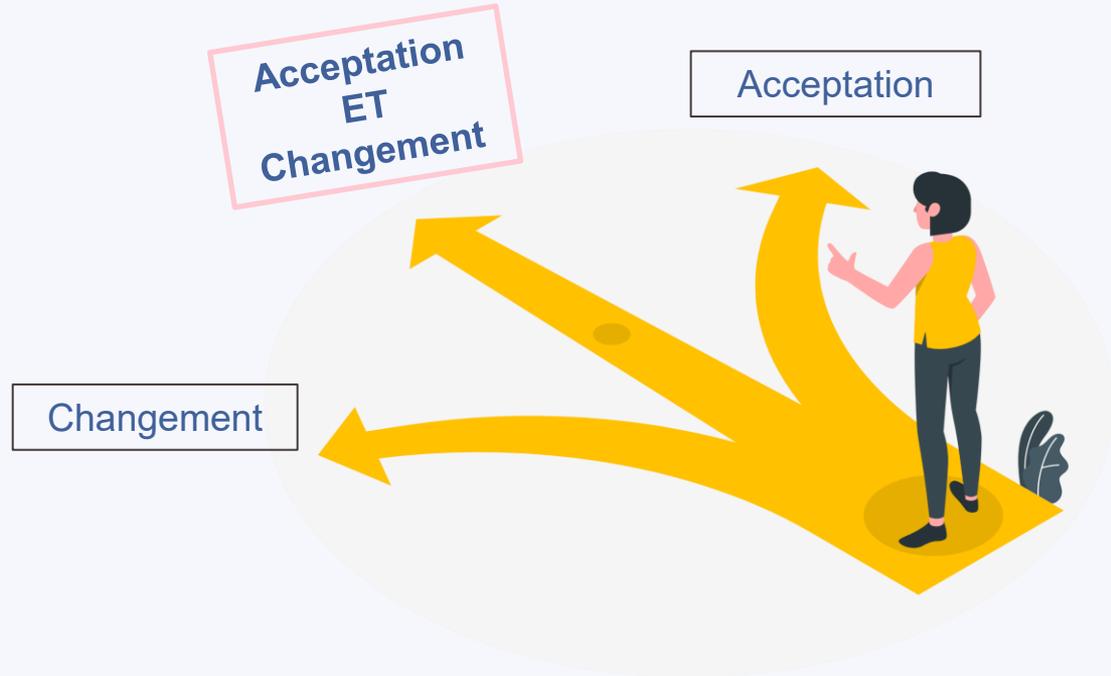


La voie du milieu



Groupe TCD-A
Séance #8

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



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 ».



Dilemmes dialectiques Ado/Parent

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



1^{er} dilemme Ado/Parent

Trop permissif



Trop strict



Ayez des règles claires et faites-les respecter
ET EN MÊME TEMPS

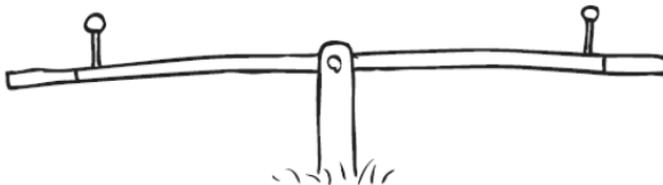
Soyez ouvert à la négociation sur certains aspects et n'utilisez pas excessivement les conséquences.

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^e 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)

Ce qui est normal pour les adolescents et ce qui est inquiétant

	Typique.	Pas typique. Raison de s'inquiéter.
1	Humeurs plus changeante.	Émotions intenses, douloureuses et de longue durée; comportements à risque déterminés par les émotions, dépression majeure ou attaques de panique; auto-mutilation ou pensées suicidaire.
2	Conscience de soi accrue, préoccupation pour son image corporelle.	Phobie sociale ou isolement; perfectionnisme et standards non réalistes; comportements alimentaires dangereux; préoccupation excessive ou négligence concernant l'hygiène.
3	Tendance accrue à ne rien faire.	Distractions multiples au point de ne pas être capable de compléter des devoirs ou des projets, manque de concentration qui interfère avec les tâches quotidiennes, toujours en retard pour les rendez-vous.

Ce qui est normal pour les adolescents et ce qui est inquiétant

	Typique.	Pas typique. Raison de s'inquiéter.
4	Augmentation des conflits adolescent/parent.	Violence verbale ou physique, fugues.
5	Expérimentation avec les drogues, l'alcool ou les cigarettes.	Abus de substances, vente de drogues, appartenance à un groupe de consommateurs.
6	Sensation accrue d'invulnérabilité (peut mener à la recherche de sensation fortes et à la prise de risques).	Accidents multiples; utilisation d'armes; prise de risques excessifs (conduite l'auto sous influence de l'alcool ou en textant, etc.); interventions policières.
7	Difficultés lors de la transition au secondaire ou au Cegep.	Refus scolaire; intimidation; isolement social (école, amis); délinquance, échec scolaire ou abandon.

Ce qui est normal pour les adolescents et ce qui est inquiétant

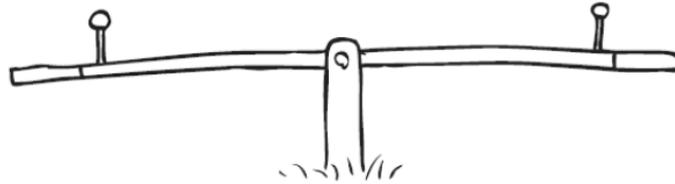
	Typique.	Pas typique. Raison de s'inquiéter.
8	Augmentation de l'argumentation, idéalisme et esprit critique; avoir des opinions fortes.	Questionnement rebelle des règles et conventions sociales; problèmes importants avec les parents, les professeurs ou les autres qui essaient d'exercer de l'autorité sur l'adolescent.
9	Maturation sexuelle accrue. Intérêt pour la sexualité et expérimentations.	Promiscuité sexuelle, partenaires multiples, pratiques sexuelles à risque, grossesse.
10	Être stressé par les décisions quotidiennes.	Être paralysé par l'indécision.
11	Demande accrue pour une vie privée.	Isolement de sa famille; communication brisée; mensonges fréquents.

Ce qui est normal pour les adolescents et ce qui est inquiétant

	Typique.	Pas typique. Raison de s'inquiéter.
12	Intérêt accru pour la technologie et les médias sociaux.	Longues heures passées sur l'ordinateur ou l'internet, sur des sites à haut risque; rencontrer des partenaires online; dévoilement excessif d'informations sur soi (p.ex. «sexter», messages très intimes publiés à tous sur Facebook, Tumblr, Instagram, blogues, etc.).
13	Chambre en désordre.	Restes pourris de nourriture; ado incapable de retrouver les choses dont il a besoin; linge sale couvrant le sol chroniquement.
14	Modification du cycle du sommeil (tendance à devenir un «oiseau de nuit» et dormir très tard les matins du weekend).	Rester souvent debout toute la nuit; dormir presque toute la journée le weekend; souvent en retard (ou manquant l'école) en raison du rythme altéré du sommeil

3^e 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.

