

CBTm

COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY WITH MINDFULNESS
THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Séance #1

Règles de base

Respecter les autres

Veillez respecter la confidentialité de chacun

Veillez ne pas raconter au groupe des histoires personnelles de traumatismes, ni de pensées suicidaires ou violentes

Demande notre conseil

Si vous êtes en détresse, veuillez en parler aux membres du personnel individuellement

Plan de COURS

Quel est le but de ces cours?

Pleine conscience

Qu'est-ce que la thérapie
cognitivo-comportementale (TCC)?

Pensée réaliste

Plan d'action

Quel est le but des cours de TCC?

La TCC fonctionne!

Accès rapide à la
TCC brève

Présenter les
principes de la
TCC

Mettre en
pratique les
techniques de
base de la TCC

Présenter des
ressources d'auto-
assistance

Introduction à la
pleine conscience

Sites d'auto-assistance

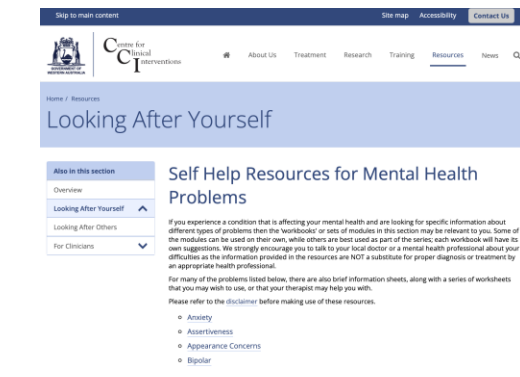
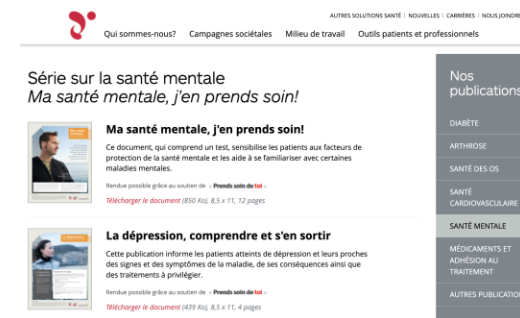
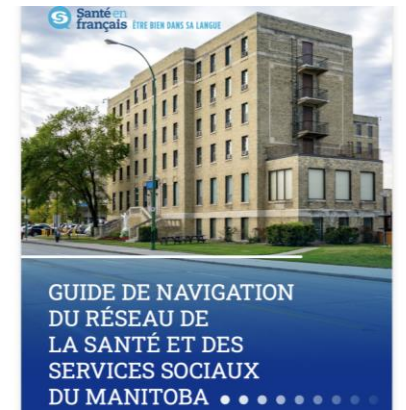
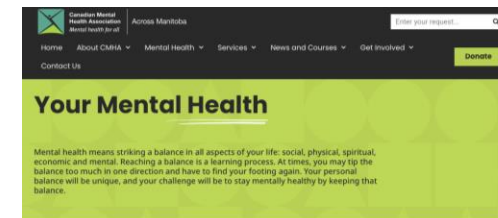
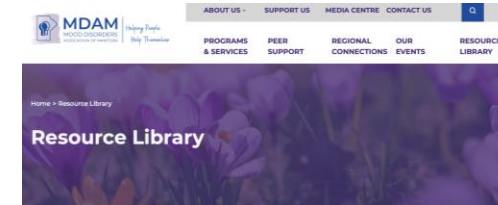
Ressources locales au Manitoba

- Mood Disorders Association of Manitoba (anglais)
- Guide de navigation du réseau de la santé et des services sociaux du Manitoba
- Canadian Mental Health Association (CMHA) Across Manitoba (anglais)

Autres ressources utiles

- Capsana - Série sur la santé mentale
- Centre for Clinical Interventions (anglais)

Pour plus de ressources, consultez le site:
<https://cbtm.ca/fr-ca/>



CBTm

Plan de COURS

Quel est le but de ces cours?

Pleine conscience

Qu'est-ce que la thérapie
cognitivo-comportementale (TCC)?

Pensée réaliste

Plan d'action

Méditation de pleine conscience – 5 min

Observer sans porter de jugement

Aide à réduire le stress

Applications de pleine conscience (gratuites)

- Mindshift , UCLA Mindful (disponible en français), Mindfulness Coach, Healthy Minds

N'importe où, n'importe quand

- Observer le souffle, un objet, une activité et les sons



Plan de cours

Quel est le but de ces cours?

Pleine conscience

Qu'est-ce que la thérapie
cognitivo-comportementale (TCC)?

Pensée réaliste

Plan d'action

Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC)?

Démarche
structurée

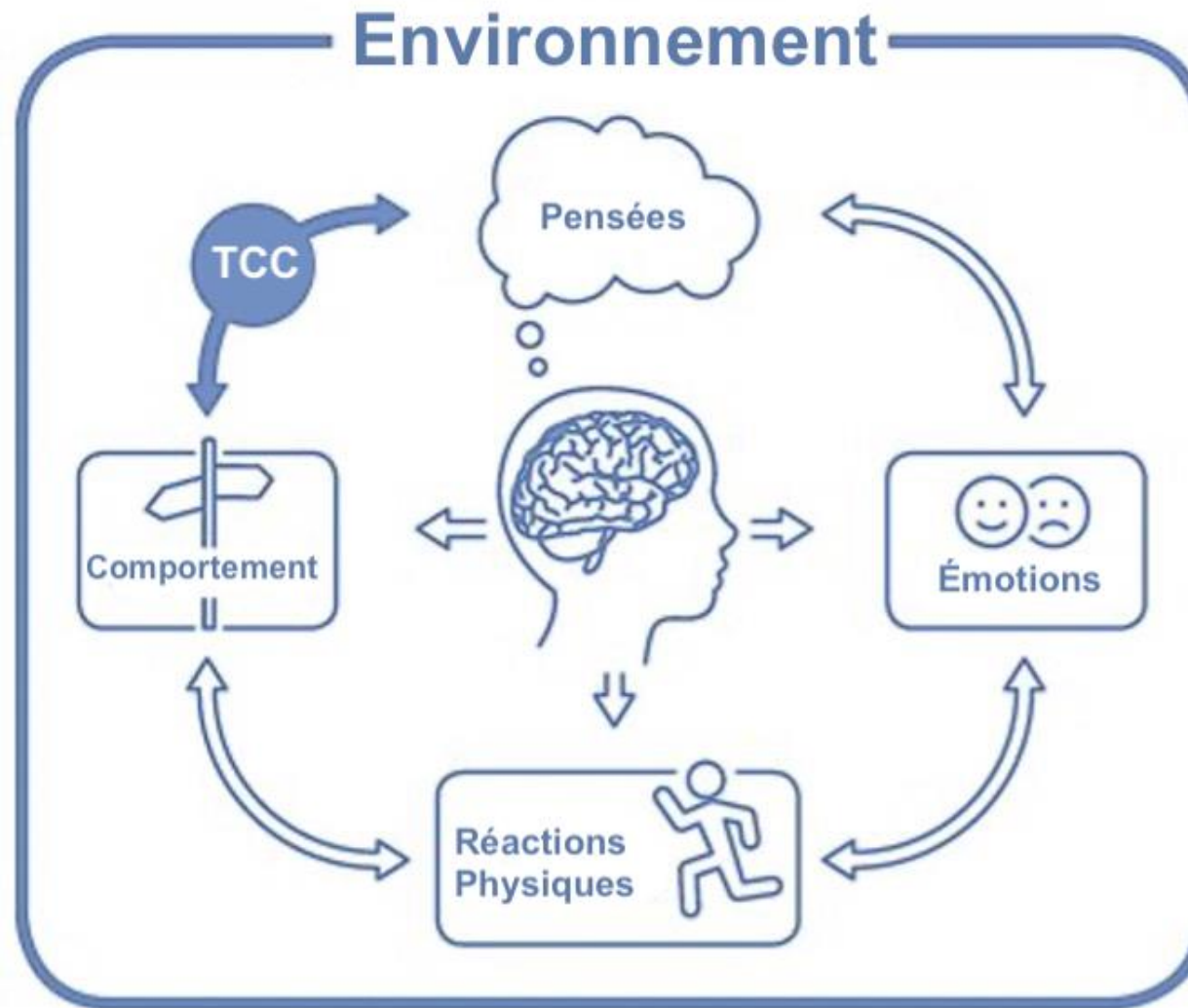
Concentration
sur le moment
présent

Mise à l'épreuve
des croyances et
des hypothèses

Techniques de
résolution de
problèmes

Changement de
comportement

Le modèle de la TCC



Mythe de la TCC

Mythe La thérapie cognitive vise à aider les gens à penser de manière positive

Vérité La thérapie cognitive vise à aider les gens à penser de manière flexible et équilibrée



Que voyez-vous
dans cette image?

Modèle cognitif



Lorsque nous nous sentons anxieux, tristes ou en colère, nous pensons généralement de manière inutile



Ces pensées inutiles peuvent renforcer les sentiments troublants



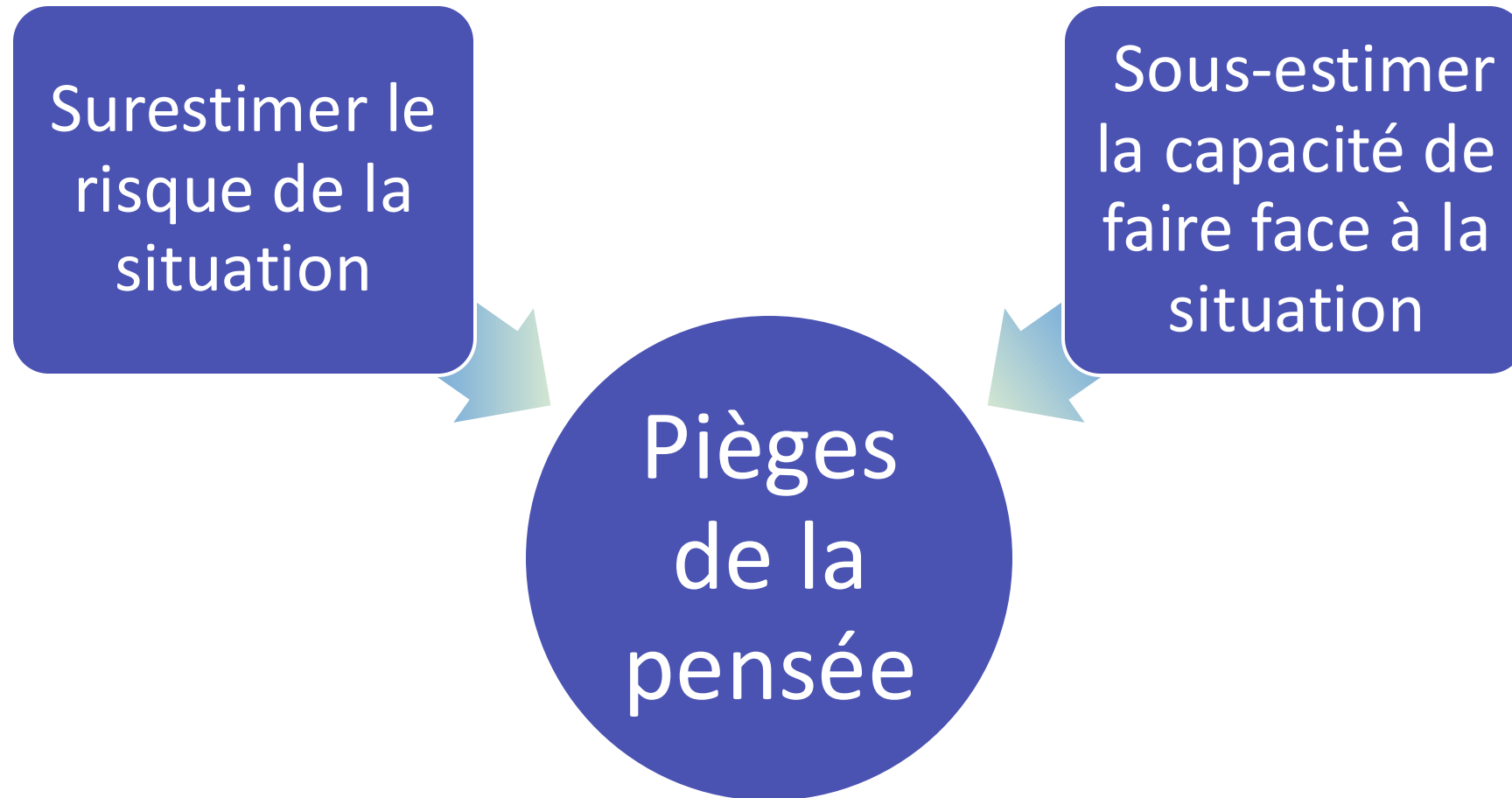
Si nous pouvons prendre conscience de ces pensées inutiles et les modifier, cela peut contribuer à réduire les sentiments troublants.

Théorie cognitive de la dépression



- Perception négative de soi
- Perception négative des autres
- Vision négative de l'avenir

Théorie cognitive de l'anxiété



Utilisation d'un registre des pensées

Beck Institute

METTRE VOS PENSÉES À L'ÉPREUVE

Quelle est la situation? Joanne m'a crié après.

Qu'est-ce que je pense ou que j'imagine? Elle ne m'appellera plus jamais.

À quel point en suis-je convaincu? un peu moyenne beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) 80

Quelle émotion avez-vous ressentie? fâché triste nerveux autre _____

Quelle est l'intensité de l'émotion? faible moyenne très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) 85

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée est vraie?
Elle semblait très fâchée

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée n'est pas vraie ou n'est pas tout à fait vraie?
Elle s'est fâchée déjà mise en colère contre moi, mais elle semble tourner la page.

De quelle autre façon pourrais-je voir la situation? Elle a un fort caractère mais elle ne reste pas fâchée.

Quel est le pire qui puisse arriver? Est-ce que je survivrais quand même?
Je perdrais ma meilleure amie.

Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver?
Elle va rappeler tout de suite et s'excuser.

Que se passera-t-il probablement?
Elle va agir avec froideur pendant quelques jours puis je l'appellerai.

Que se passera-t-il si je continue à penser la même chose?
Je vais continuer à me sentir vraiment bouleversé.

Qu'est-ce qui pourrait arriver si je changeais ma façon de penser?
Je pourrais me sentir mieux, peut-être l'appeler plus rapidement.

Que dirais-je à mon ami si cela lui arrivait? Ne t'inquiète pas, attends simplement deux jours et appelle-la.

Que devrais-je faire maintenant?
Appeler un autre ami.

Dans quelle mesure est-ce que je crois la pensée négative maintenant?
 un peu moyenne beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) 35

Quelle est l'intensité de mon sentiment négatif maintenant?
 un peu forte moyenne très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) 60

Beck Institute

METTRE VOS PENSÉES À L'ÉPREUVE

Quelle est la situation? _____

Qu'est-ce que je pense ou que j'imagine? _____

À quel point en suis-je convaincu? un peu moyenne beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) _____

Quelle émotion avez-vous ressentie? fâché triste nerveux autre _____

Quelle est l'intensité de l'émotion? faible moyenne très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) _____

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée est vraie?

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée n'est pas vraie ou n'est pas tout à fait vraie?

De quelle autre façon pourrais-je voir la situation? _____

Quel est le pire qui puisse arriver? Est-ce que je survivrais quand même?

Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver?

Que se passera-t-il probablement?

Que se passera-t-il si je continue à penser la même chose?

Qu'est-ce qui pourrait arriver si je changeais ma façon de penser?

Que dirais-je à mon ami si cela lui arrivait? _____

Que devrais-je faire maintenant?

Dans quelle mesure est-ce que je crois la pensée négative maintenant?
 un peu moyenne beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) _____

Quelle est l'intensité de mon sentiment négatif maintenant?
 un peu forte moyenne très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) _____

Trouvez –les
dans vos
feuilletts

Plan de COURS

Quel est le but de ces cours?

Pleine conscience

Qu'est-ce que la thérapie
cognitivo-comportementale (TCC)?

Pensée réaliste

Plan d'action

Mettre vos pensées à l'épreuve

Quelle est la situation?

Qu'est-ce que je pense ou que j'imagine?

À quel point en suis-je convaincu?

Un peu, moyennement, beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100)

Mettre vos pensées à l'épreuve

Comment cette pensée me fait-elle sentir?

En colère, triste, nerveux, autre...

Quelle est l'intensité de ce sentiment?

faible, moyenne, très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100)

Mettre vos pensées à l'épreuve

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée est vraie?

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée n'est pas vraie ou n'est pas tout à fait vraie?

De quelle autre façon pourrais-je voir la situation?

Mettre vos pensées à l'épreuve

Quel est le pire qui puisse arriver? Est-ce que je survivrais quand même?

Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver?

Que se passera-t-il probablement?

Que se passera-t-il si je continue à penser la même chose?

Qu'est-ce qui pourrait arriver si je changeais ma façon de penser?

Que dirais-je à un ami si cela lui arrivait?

Mettre vos pensées à l'épreuve

Que devrais-je faire maintenant?

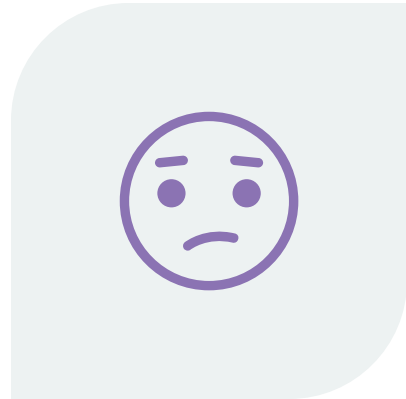
Combien est-ce que je crois la pensée négative maintenant?

un peu, moyennement, beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100)

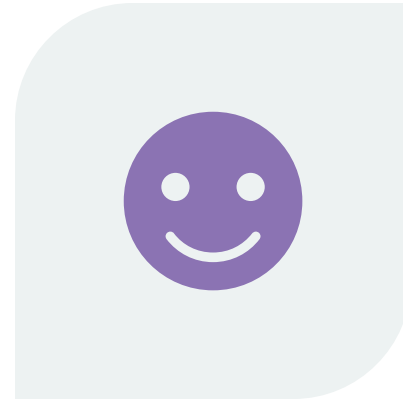
Quelle est l'intensité de mon sentiment négatif maintenant?

faible, moyenne, très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100)

Pratique



SI VOUS ÊTES ANXIEUX,
TRISTE OU EN COLÈRE
MAINTENANT, CONSIGNEZ
VOS PENSÉES ACTUELLES
DANS LE REGISTRE DE
PENSÉES.



SI VOUS N'ÊTES PAS ANXIEUX,
TRISTE OU EN COLÈRE,
CONSIGNEZ VOS PENSÉES SUR
UNE SITUATION RÉCENTE DANS
LAQUELLE VOUS VOUS SENTIEZ
COMME CELA

Pièges de la pensée

Exemples

Généralisation excessive

Penser qu'une situation négative fait partie d'un cycle constant de mauvaises choses qui se produisent. Les gens qui généralisent à l'excès utilisent souvent des mots comme « toujours » ou « jamais ».

Je voulais aller à la plage, mais maintenant, il pleut. Cela m'arrive toujours! Je n'ai jamais l'occasion de faire des choses amusantes!

Pensée tout ou rien (auss appelé pensée en noir ou blanc)

Voir les choses comme étant uniquement justes ou fausses, bonnes ou mauvaises, parfaites ou terribles. Les gens qui perçoivent les choses en noir ou en blanc voient une petite erreur comme un échec total.

Je voulais manger plus sainement, mais je viens de manger un morceau de gâteau. Ce plan est un échec total! Je pourrais aussi bien manger le gâteau entier!

Divination

Prédire que quelque chose de mauvais se produira, sans aucune preuve.

J'ai étudié sérieusement, mais je sais que je vais échouer à mon examen demain.

Raisonnement émotionnel

Croire que les mauvais sentiments ou émotions reflètent la vérité d'une situation.

Je me sens anxieux quand je prends l'avion, donc les avions ne doivent pas être sécuritaires.

Étiqueter

Ne dire que des choses négatives sur soi-même ou sur les autres.

J'ai fait une erreur au travail. Je suis stupide! Mon patron m'a dit que j'avais fait une erreur. Mon patron est un vrai connard!

Comprendre les pièges de la pensée

Trouvez-la dans vos feuillets

Pièges de la pensée

Exemples

Énoncés du type « devrait »

Se dire comment on « devrait » ou « doit » agir. Les déclarations de type « je devrais » nous mènent à un sentiment de culpabilité. Les déclarations de type « devraient » au sujet des autres mènent à la colère et au ressentiment.

Je devrais pouvoir gérer la situation sans me fâcher et pleurer!

Lecture de la pensée

Sauter aux conclusions sur ce que les autres pensent, sans aucune preuve.

Mon amie ne s'est pas arrêtée pour me saluer. Elle ne doit pas m'aimer beaucoup.

Filtre mental

Se concentrer uniquement sur les aspects négatifs d'une situation et ne pas tenir compte de ce qui est bon ou positif.

J'ai rencontré beaucoup de gens formidables à la fête, mais un gars ne m'a pas parlé. Il doit y avoir quelque chose qui cloche avec moi.

Pensée catastrophique

Exagérer l'importance des choses négatives, croire au pire scénario ou penser que quelque chose est insupportable ou impossible alors que ce n'est pas si grave.

J'ai trébuché sur mes mots pendant la présentation au travail, donc je perdrai probablement mon emploi.

Personnalisation

Vous vous considérez comme la cause d'un événement externe négatif dont, en fait, vous n'étiez pas le principal responsable.

Mon mari a l'air irritable aujourd'hui. J'ai dû faire quelque chose pour le contrarier.

Pièges de la pensée courants

Généralisation
excessive

Pensée du tout ou
rien

Divination

Raisonnement
émotionnel

Étiquetage

Déclarations de
type « devrait »

Lecture de la
pensée

Filtre mental

Pensée
catastrophique

Personnalisation

Pratique

Revenez à votre registre des pensées et identifiez le ou les pièges de la pensée que vous remarquez.



Pratique

- **Généralisation excessive** : Penser qu'une situation négative fait partie d'un cycle constant de mauvaises choses qui se produisent. Les gens qui généralisent à l'excès utilisent souvent des mots comme « toujours » ou « jamais ».
- **Pensée tout ou rien**: Voir les choses comme étant uniquement justes ou fausses, bonnes ou mauvaises, parfaites ou terribles. Les gens qui perçoivent les choses en noir et blanc voient une petite erreur comme un échec total.
- **Divination** : Prédire que quelque chose de mauvais se produira, sans aucune preuve.
- **Raisonnement émotionnel** : Croire que les mauvais sentiments ou émotions reflètent la situation.
- **Étiquetage** : Ne dire que des choses négatives sur soi-même ou sur les autres.
- **Déclarations de type « devrait »** : Se dire comment on « devrait » ou « doit » agir. Les déclarations de type « je devrais » nous mènent à un sentiment de culpabilité. Les déclarations de type « devraient » au sujet des autres mènent à la colère et au ressentiment.
- **Lecture de la pensée** : Sauter aux conclusions sur ce que les autres pensent, sans aucune preuve.
- **Filtre mental** : Se concentrer uniquement sur les aspects négatifs d'une situation et ne pas tenir compte des autres aspects.
- **Pensée catastrophique** : Exagérer l'importance des choses négatives, croire au pire scénario ou penser que quelque chose est intolérable ou impossible alors que ce n'est pas si grave.
- **Personnalisation** : Vous vous considérez comme la cause d'un événement externe négatif dont, en fait, vous n'étiez pas le principal responsable.

Quelle est la situation? Joanne m'a crié après.

Qu'est-ce que je pense ou que j'imagine? Elle ne m'appellera plus jamais.

À quel point en suis-je convaincu? un peu moyenne beaucoup ou attribuer une cote de 0 à 100 80

Quelle émotion avez-vous ressentie? fâché triste nerveux autre _____

Quelle est l'intensité de l'émotion? faible moyenne très forte ou attribuer une cote de 0 à 100 85

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée est vraie?
Elle semblait très fâchée

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée n'est pas vraie ou n'est pas tout à fait vraie?
Elle s'est fâchée déjà mise en colère contre moi, mais elle semble tourner la page.

De quelle autre façon pourrais-je voir la situation? Elle a un fort caractère mais elle ne reste pas fâchée.

Quel est le pire qui puisse arriver? Est-ce que je survivrais quand même?
Je perdrais ma meilleure amie.

Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver?
Elle va rappeler tout de suite et s'excuser.

Que se passera-t-il probablement?
Elle va agir avec froideur pendant quelques jours puis je l'appellerai.

Que se passera-t-il si je continue à penser la même chose?
Je vais continuer à me sentir vraiment bouleversé.

Qu'est-ce qui pourrait arriver si je changeais ma façon de penser?
Je pourrais me sentir mieux, peut-être l'appeler plus rapidement.

Que dirais-je à mon ami si cela lui arrivait? Ne t'inquiète pas, attends simplement deux jours et appelle-la.

Que devrais-je faire maintenant?
Appeler un autre ami.

Dans quelle mesure est-ce que je crois la pensée négative maintenant?
 un peu moyenne beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) 35

Quelle est l'intensité de mon sentiment négatif maintenant?
 un peu forte moyenne très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) 60

Plan de COURS

Quel est le but de ces cours?

Pleine conscience

Qu'est-ce que la thérapie
cognitivo-comportementale (TCC)?

Pensée réaliste

Plan d'action

Plan d'action

Passer 10 minutes à examiner les matériaux de Séance 1

Pratiquer la pleine conscience pendant 5 minutes, deux fois par jour

Remplir un registre des pensées et identifier les pièges de la pensée

Passer 15 minutes à consulter les ressources utiles que nous vous avons recommandées

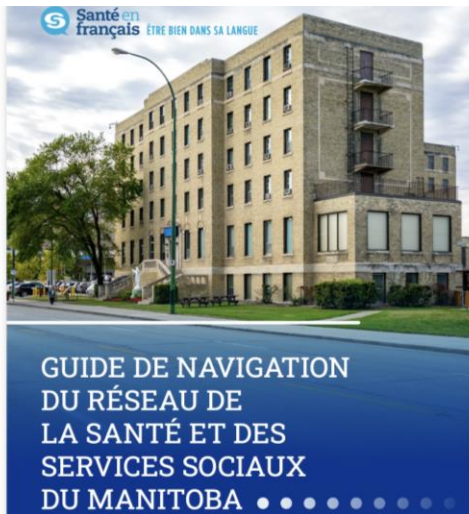
Ressources

Santé en français - Guide de navigation

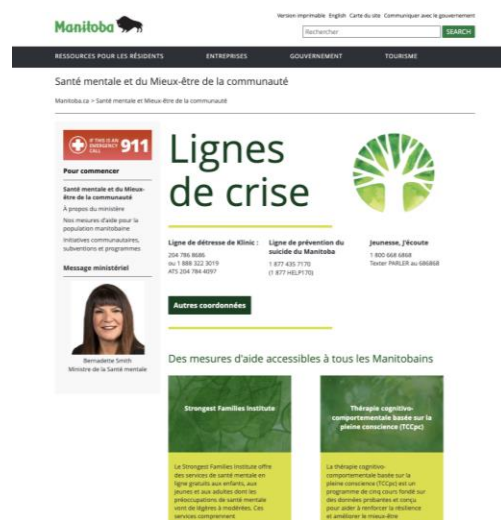
Manitoba - Santé mentale et du Bien-être de la communauté

Capsana - Série sur la santé mentale

Applications: Mindfulness Coach, UCLA Mindful, MindShift



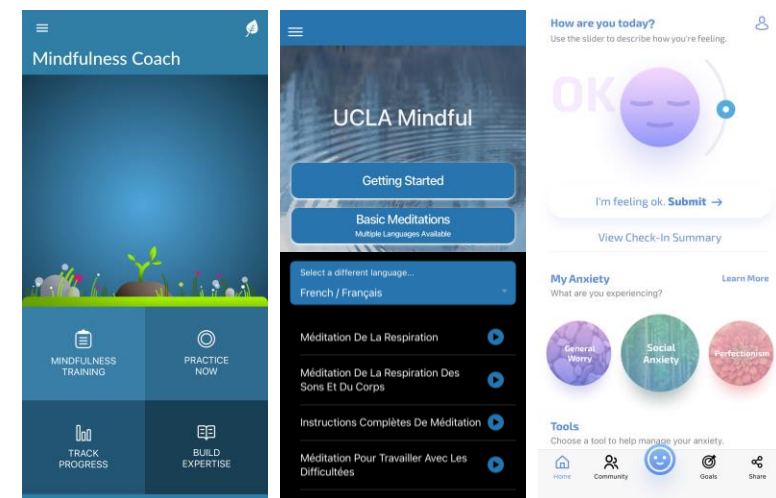
www.santeenfrancais.com



www.gov.mb.ca/mhcw/index.fr.html



www.capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#mental



<https://mobile.va.gov/app/mindfulness-coach>

<https://www.uclahealth.org/ulcamindful/ucla-mindful-app>

<https://mindshiftcbt.com/>

Ressources

Unité mobile d'intervention d'urgence pour adultes (24/7)

- Appelez (204-940-1781)

Klinic Crisis Line

- Appelez (204-786-8686) ou sans frais (1-888-322-3019)

Centre d'intervention d'urgence

- Appelez 204-940-1781.
- *Accueil en milieu communautaire* : 204-788-8330

Ligne téléphonique Manitoba Suicide Prevention and Support (24/7)

- Appelez (1-877-435-7170) ou visitez le site <https://reasontolive.ca/>

Soins communs - santé mentale et lutte contre les dépendances

- Visitez le site: <https://soinscommunsmb.ca/services/sante-mentale/>

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (24/7)

- Aide immédiate à tous les peuples autochtones au Canada.
- Appel 1-855-242-3310 Chat en ligne: www.espoirpourlemieuxetre.ca

Ligne d'aide en cas de crise de suicide (24/7) 9-8-8

- Appelez ou envoyer un SMS 9-8-8 si vous ou une personne que vous connaissez pensez au suicide. Un service d'écoute confidentiel.

Évaluation de classe

