

CBTm

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

Séance #2

Règles de base

Respecter les autres

Veillez respecter la confidentialité de chacun.

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

Demande notre conseil

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

Plan de cours

Pleine conscience

Examen du plan d'action

Examen de la pensée réaliste

Notions de base de la thérapie
comportementale

Établissement des objectifs

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

Pleine conscience

Examen du plan d'action

Examen de la pensée réaliste

Notions de base de la thérapie
comportementale

Établissement des objectifs

Plan d'action

Examen du plan d'action



Révision des
feuilletts



Pleine conscience
5 min deux fois
par jour



1 registre des pensées



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

Plan de cours

Pleine conscience

Examen du plan d'action

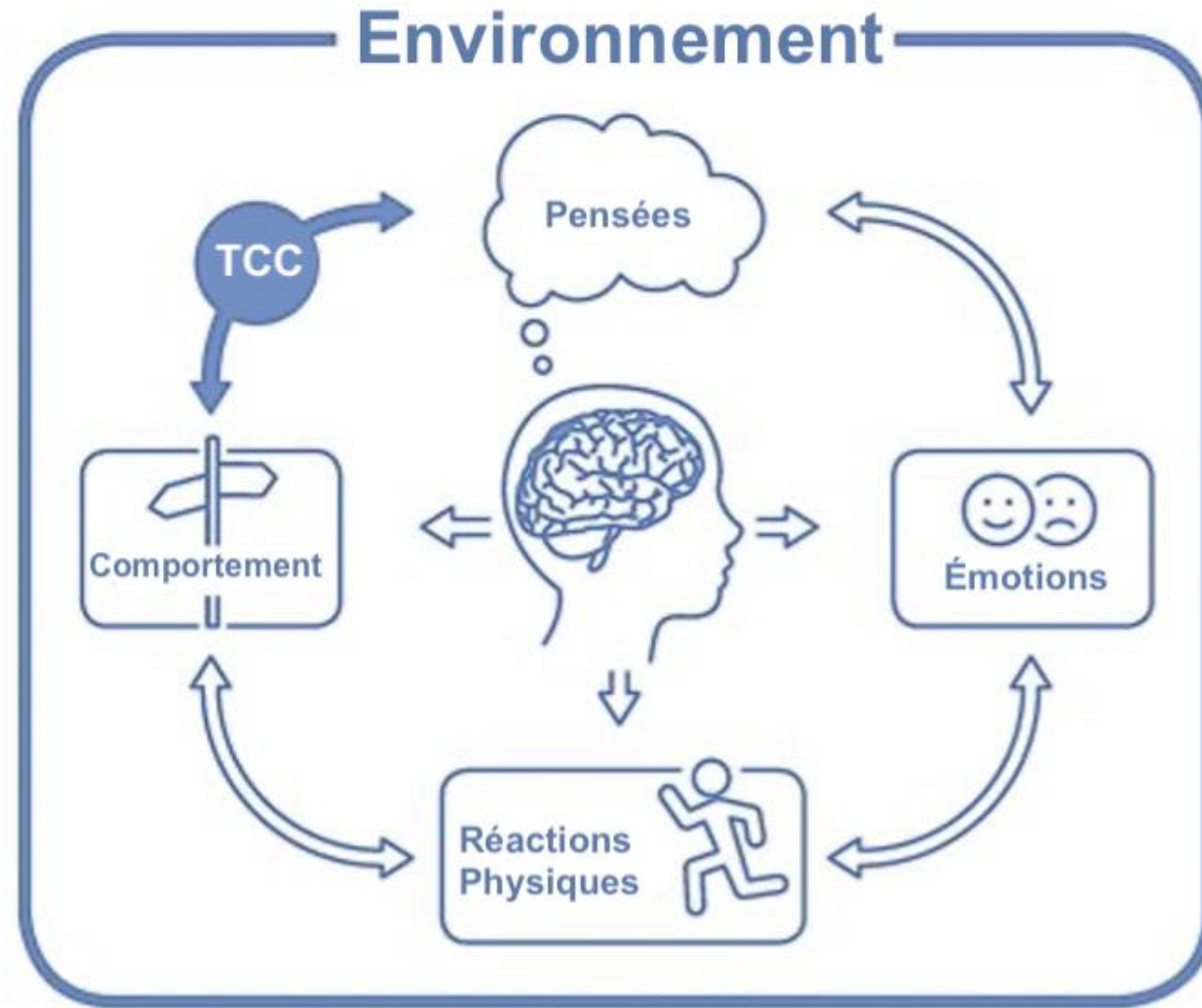
Examen de la pensée réaliste

Notions de base de la thérapie
comportementale

Établissement des objectifs

Plan du plan d'action

Le modèle de la TCC

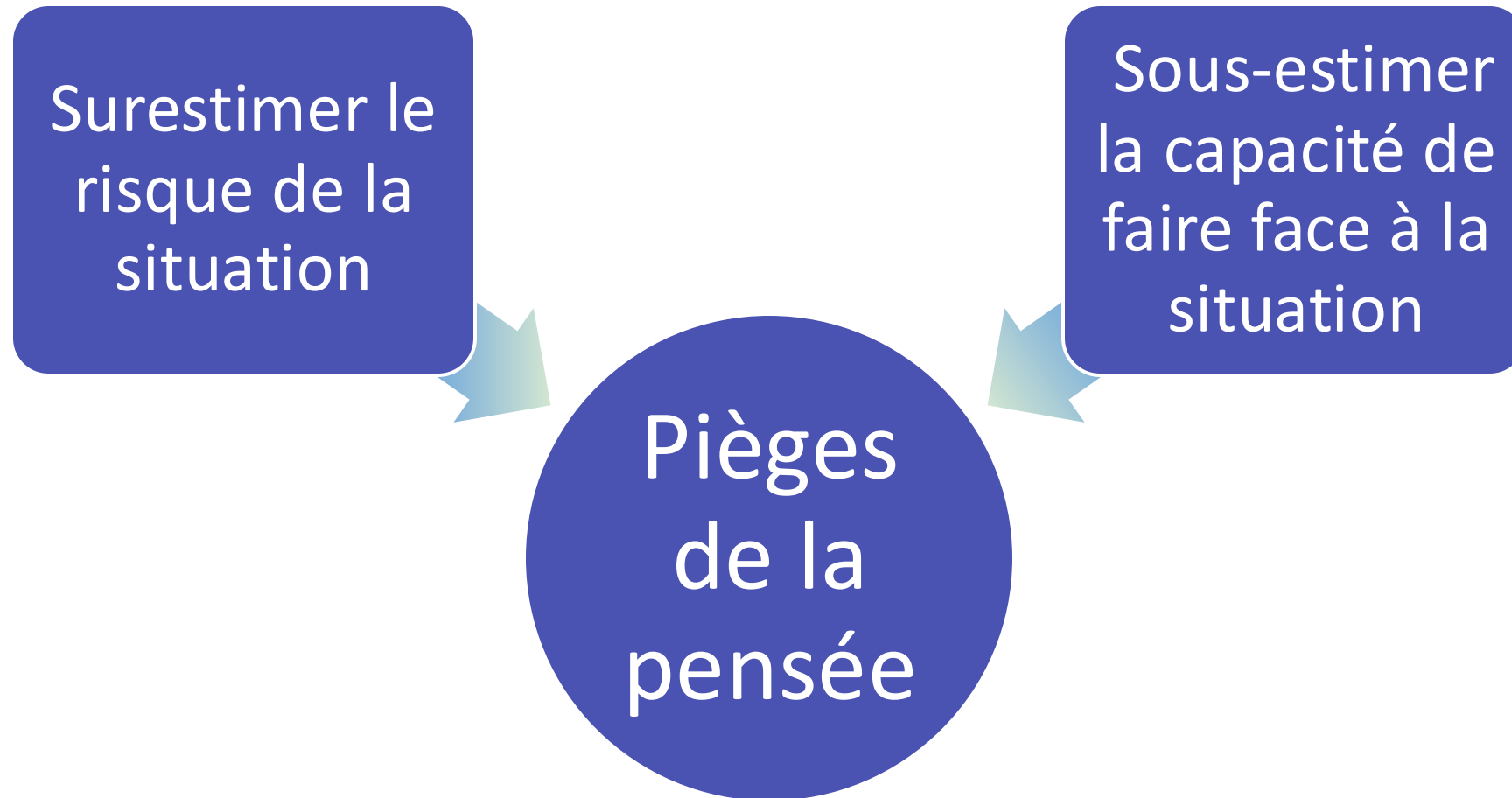


Théorie cognitive de la dépression



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

Théorie cognitive de l'anxiété



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

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

Plan de cours

Pleine conscience

Examen du plan d'action

Examen de la pensée réaliste

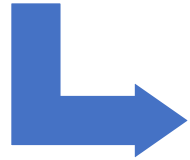
Notions de base de la thérapie
comportementale

Établissement des objectifs

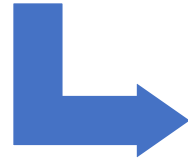
Plan d'action

Expériences comportementales

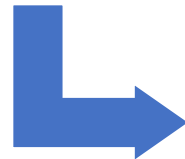
Lorsque vous avez mis vos
pensées à l'épreuve



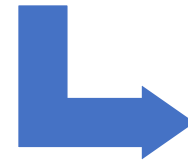
Vous comprenez
(rationnellement) qu'il s'agit
d'un piège de la pensée



Vous présentez toujours des
niveaux élevés d'anxiété, de
tristesse ou de colère



En partie, vous croyez
toujours que la pensée est
juste

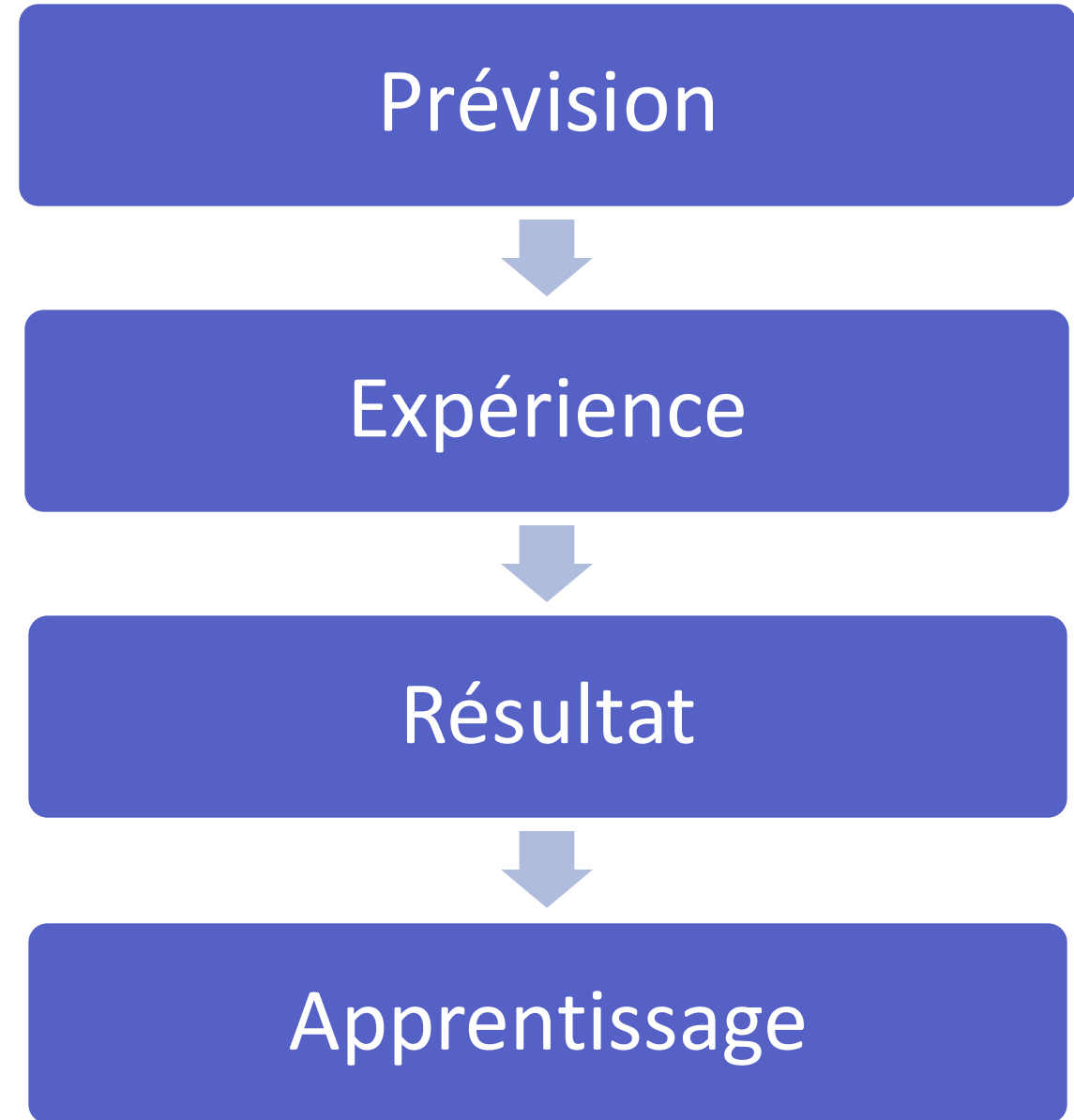


Alors le temps est venu de
faire une expérience
comportementale...

Expériences comportementales

Pouvez-vous mettre vos pensées à l'épreuve?

*Origines de la thérapie
comportementale*



Expérience Comportementale

Prédiction

Quelle est votre prédiction?
Qu'attendez vous qu'il arrive?
Comment saurez vous si cela est vraiment arrivé?

Notez à quel point croyez vous que cela va arriver? (de 0 à 100%)

Expérience

Quelle expérience pourrait tester cette prédiction ? (où et quand)
Quels comportements de réassurance devront être abandonnés?
Comment saurez vous que votre prédiction s'est réalisée?

Conséquence

Que s'est-il passé?
Votre prédiction était elle juste?

Apprentissage

Qu'avez vous appris?
Avec quelle probabilité est ce que votre prédiction se réalisera-t-elle à l'avenir?

Notez à quel point êtes vous maintenant d'accord avec votre prédiction initiale? (de 0% à 100%)

Expérience Comportementale

Prédiction

Quelle est votre prédiction?
Qu'attendez vous qu'il arrive?
Comment saurez vous si cela est vraiment arrivé?

Si je parle en public, je tremblerai tellement que les gens le verront et se moqueront de moi

Notez à quel point croyez vous que cela va arriver? (de 0 à 100%)

90%

Expérience

Quelle expérience pourrait tester cette prédiction? (où et quand)
Quels comportements de réassurance devront être abandonnés?
Comment saurez vous que votre prédiction s'est réalisée?

*Intervenir à la prochaine réunion lundi – Je pourrais présenter les données que je voulais montrer.
Je devrai parler avec les mains et ne pas les laisser sur la table.
Je pourrais demander à mes amis si ils ont vu que je tremblais en parlant?*

Conséquence

Que s'est-il passé?
Votre prédiction était elle juste?

*J'étais très anxieux(e) et je pensais beaucoup à mes mains
Mes amis m'ont dit que j'avais bien parlé que qu'ils n'avaient pas vu que je tremblais*

Apprentissage

Qu'avez vous appris?
Avec quelle probabilité est ce que votre prédiction se réalisera-t-elle à l'avenir?

Bien que je me sente anxieux(e) quand je parle, ce n'est pas aussi visible pour les autres

Notez à quel point êtes vous maintenant d'accord avec votre prédiction initiale? (de 0% à 100%)

50%

Trouvez-les dans vos feuillets!

Théorie comportementale de l'anxiété

Éviter les
situations
effrayantes

Court terme

- Diminution de l'anxiété

Long terme

- Augmentation de l'anxiété
- Diminution de l'estime de soi
- Diminution de la capacité fonctionnelle

Théorie comportementale de l'anxiété

Éviter les situations effrayantes

Court terme

- Diminution de l'anxiété

Long terme

- Augmentation de l'anxiété
- Diminution de l'estime de soi
- Diminution de la capacité fonctionnelle

Faire face à une situation effrayante

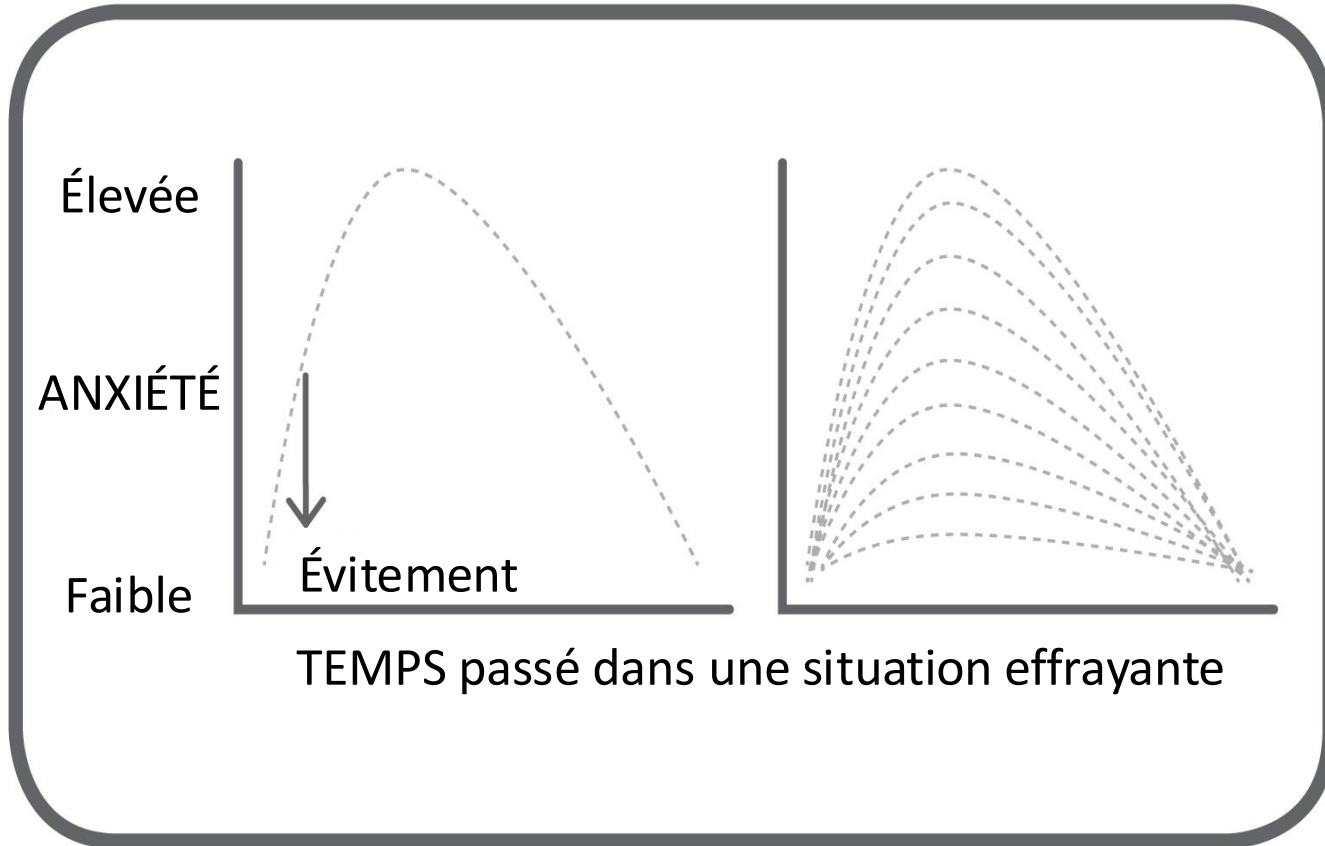
Court terme

- Augmentation de l'anxiété

Long terme

- Diminution de l'anxiété
- Augmentation de l'estime de soi
- Augmentation de la capacité fonctionnelle

Exposition



Faire face à ses peurs de manière planifiée et répétée

Commencez par les peurs qui ont une cote d'anxiété de 3 à 4 sur 10

Retardez l'évitement

Si possible, restez dans la situation d'anxiété pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que l'anxiété diminue de 50 %

QU'EST CE QUE LA THÉRAPIE PAR L'EXPOSITION?

La thérapie d'exposition est le traitement psychologique le plus efficace contre l'anxiété. L'exposition signifie "faire face à ses peurs" et est l'opposé de l'évitement. Lorsque nous évitons quelque chose que nous craignons, la peur devient plus forte : en évitant, nous n'apprenons rien sur notre capacité à y faire face. Si nous confrontons nos peurs et apprenons que nous pouvons y faire face, nous devenons plus capables de gérer des situations similaires à l'avenir. L'exposition peut être utilisée dans des situations réelles ou imaginaires. En terme psychologique, l'exposition conduit à l'extinction d'une réaction de peur apprise.

À quoi sert l'exposition ?

L'exposition est un traitement actif de la peur, notamment :

- Phobies - peur d'objets, d'événements ou de situations spécifiques.
- Trouble de stress post-traumatique (TSPT) – peur associée à des souvenirs douloureux d'événements traumatisants
- Crises de panique - peur de sensations corporelles particulières
- Trouble obsessionnel-compulsif (TOC) - diverses craintes, p. ex. d'être contaminé, de causer du tort à autrui



Comment ça marche ?

Une façon utile de comprendre le fonctionnement de l'exposition est de considérer les souvenirs. Un événement effrayant crée une «mémoire de la peur» liant l'objet, l'événement ou la situation à un sentiment de peur. Les déclencheurs peuvent activer la « mémoire de la peur » et vous faire peur. Il est impossible d'effacer les souvenirs passés, mais il est possible d'en créer de nouveaux utiles, plus nombreux que ceux du passé. La thérapie d'exposition crée de nouveaux souvenirs qui relient l'objet, l'événement ou la situation redoutée à un sentiment de contrôle, sécurité ou accomplissement. Avec des expositions répétées, vous apprendrez à vous remémorer de bons souvenirs à la place de ceux du passé et à vous sentir bien.

Voir l'exemple sur la page suivante.



L'exposition graduelle

L'exposition graduelle est une façon plus douce d'affronter vos peurs. Les peurs sont affrontées par ordre d'intensité croissante, en commençant par le niveau le moins effrayant. Étapes de l'exposition :

- Identifier une échelle de situations de plus en plus effrayantes
- Commencez par le plus facile, affrontez l'objet, l'événement ou la situation et restez-y jusqu'à ce que votre peur diminue.
- Ne progressez pas tant que vous n'êtes pas à l'aise à chaque étape

Trouvez-les
dans vos
feuillettes!

FAIRE FACE À VOS PEURS : EXPOSITION

adapté d'Anxiété Canada

Les étapes suivantes peuvent vous aider à tirer profit de l'exposition:

Étape 1. Dresser une liste

Dressez une liste des situations, des lieux ou des objets qui vous font peur. Si nous revenons à l'exemple des chiens, la liste pourrait comprendre : regarder des photos de chiens, visionner des vidéos de chiens, se tenir en face du parc où se trouve un chien en laisse, se tenir dans la même pièce qu'un chien en laisse, se tenir à quelques pieds d'un chien ou caresser un chiot. Si vous avez peur des situations sociales, la liste pourrait comprendre : dire « bonjour » à un collègue, bavarder avec une caissière, aller prendre un café avec des collègues ou téléphoner à un ami.

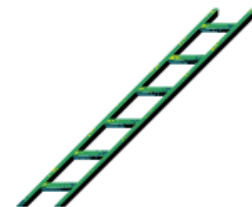


Conseil : Regrouper les peurs.

Certaines personnes éprouvent beaucoup de peurs différentes, il peut donc être utile de regrouper les peurs similaires ou de regrouper les peurs par thèmes spécifiques. Par exemple, si vous avez peur des insectes et des hauteurs, dressez des listes différentes pour chacune d'elles.

Étape 2. Établir une échelle de peur

Après avoir dressé une liste, classez les éléments du moins effrayant au plus effrayant. Pour ce faire, vous pouvez évaluer la peur que vous ressentez par rapport à chaque situation sur la liste, de « 0 » (aucune peur) à « 10 » (peur extrême). Incluez toute une gamme de situations dans votre liste : certaines que vous pouvez aborder avec une légère anxiété, d'autres que vous pouvez aborder avec une anxiété modérée et d'autres qui seraient trop accablantes pour être abordées maintenant. Si toutes les situations qui figurent sur votre liste semblent trop accablantes pour être abordées maintenant, choisissez la situation la moins effrayante sur la liste et divisez-la en étapes plus petites et moins accablantes. Votre liste est maintenant devenue une échelle de la peur.



Exemple d'exposition – Peur des chiens



Regarder
des photos
de chiens

Visionner
des vidéos
de chiens
qui jappent



S'approcher
de chiens
en cage

Toucher un
petit chien
mignon



Caresser un
gros chien
gentille

Exemple d'exposition– Peur des situations sociales



Aller dans un café et prendre un café à emporter

Prendre un café dans un café avec un bon ami et s'asseoir près de la porte



Aller au cinéma avec un ami et discuter le film après

Dire oui à une invitation sociale d'un ami pour souper chez lui



Aller dans un restaurant avec deux amis et commander un repas à le serveur

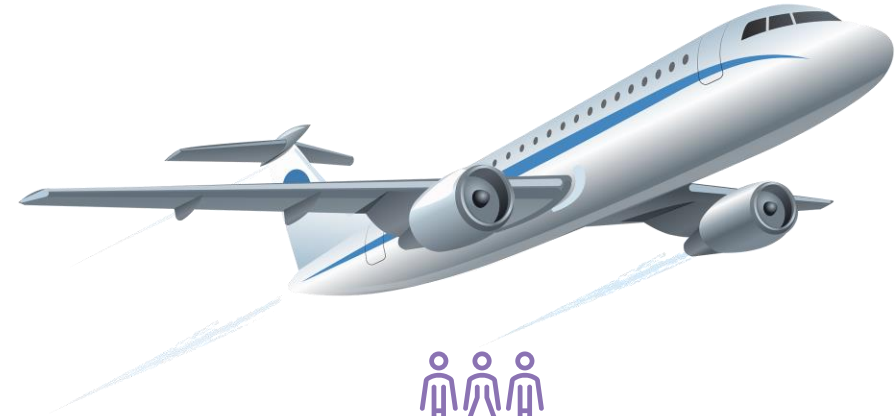
Exemple d'exposition – Peur de prendre l'avion



Exposition imaginée



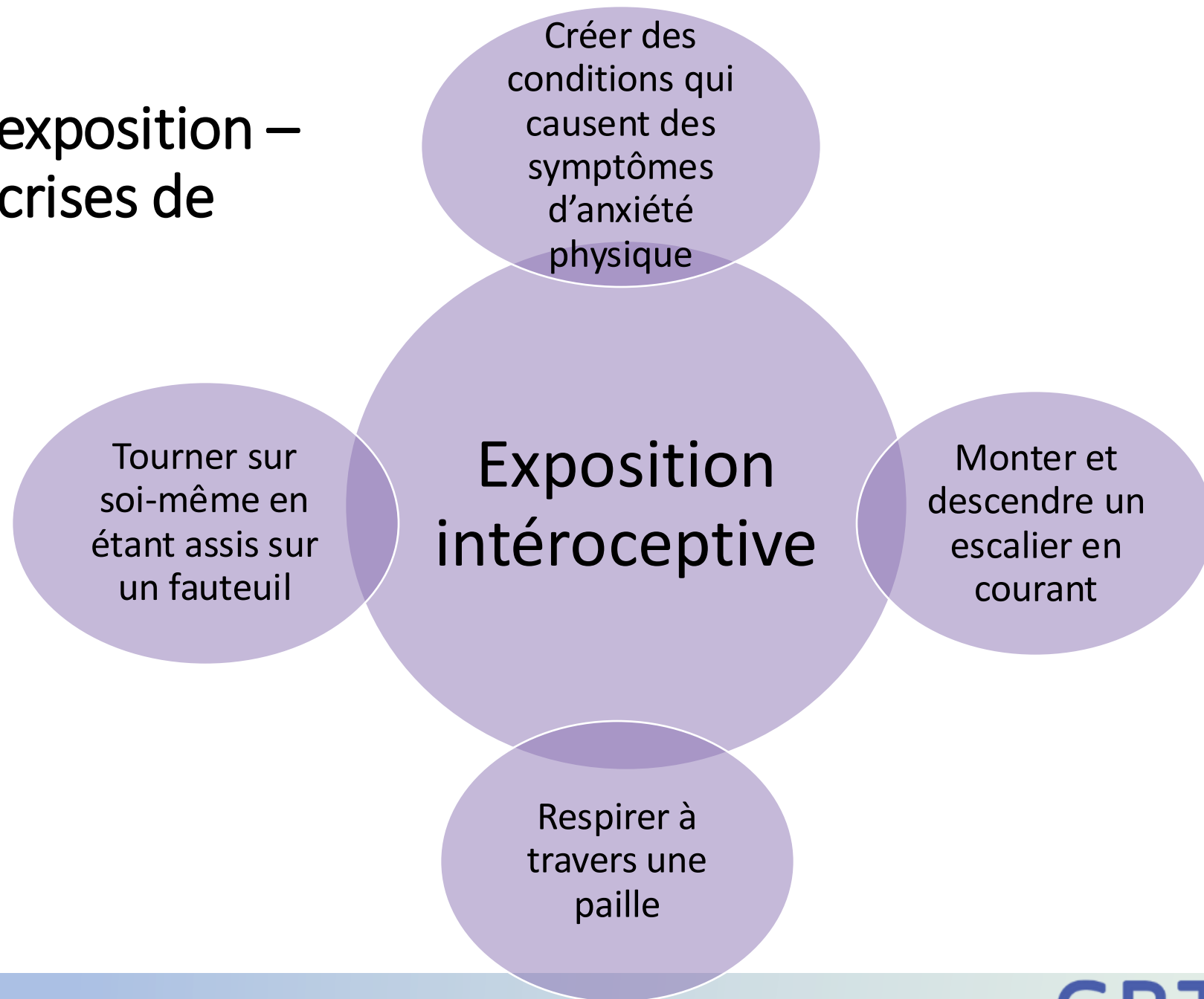
**Rédaction d'un scénario
d'inquiétude**



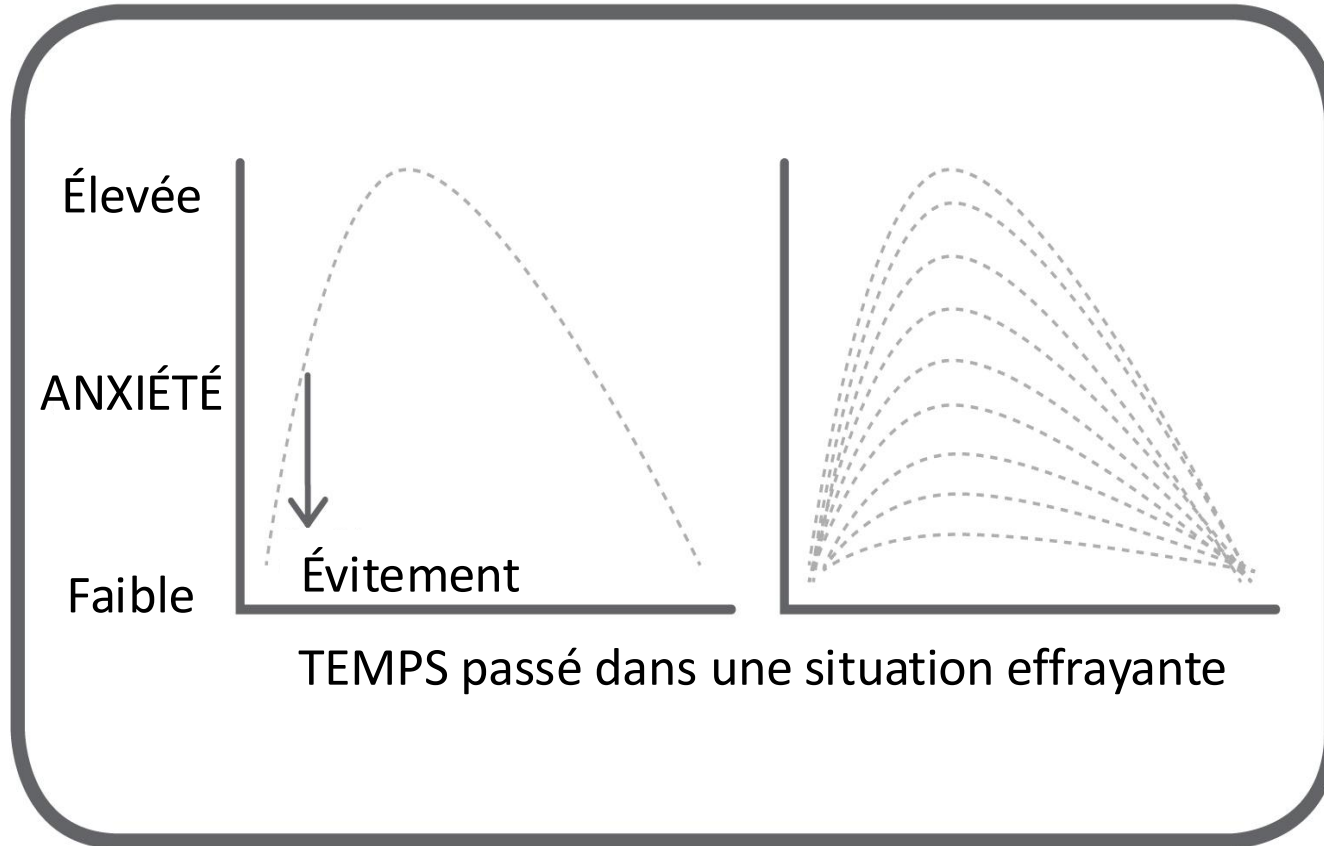
**Imitation des conditions
liées à la peur**

(p. ex., espaces bondés,
difficulté à s'échapper,
turbulence).

Exemple d'exposition – Crainte de crises de panique



Exposition



Faire face à ses peurs de manière planifiée et répétée

Commencez par les peurs qui ont une cote d'anxiété de 3 à 4 sur 10

Retardez l'évitement

Si possible, restez dans la situation d'anxiété pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que l'anxiété diminue de 50 %

Théorie comportementale de la dépression

La personne ne reçoit pas assez de commentaires positifs de son entourage

Évitement

Se sentir déprimé

Évitement supplémentaire

Activation comportementale

Commencez

- Commencez à faire des activités qui vous plaisaient auparavant, même si elles ne vous plaisent plus autant ou plus du tout.

N'attendez pas

- N'attendez pas de vous sentir mieux pour recommencer à faire des activités!

Consignez

- Consignez votre humeur lorsque vous n'êtes pas actif et comparez-la à celle que vous affichez lorsque que vous êtes actif.

Trouvez-les
dans vos
feuilletés!

Commençons l'activation comportementale

CATALOGUE D'ACTIVITÉS AMUSANTES

Voici une liste d'activités qui pourraient être amusantes et agréables. N'hésitez pas à ajouter vos propres activités amusantes à la liste. Vous trouverez peut-être que certains vous conviennent et d'autres non. De plus, certaines activités peuvent être des choses que vous pouvez faire tout de suite, et d'autres nécessitent un peu de planification. Participer à des activités que vous trouvez amusantes peut mener à des expériences positives et améliorer votre humeur. À la fin de la liste, il y a quelques lignes pour ajouter vos propres activités amusantes.

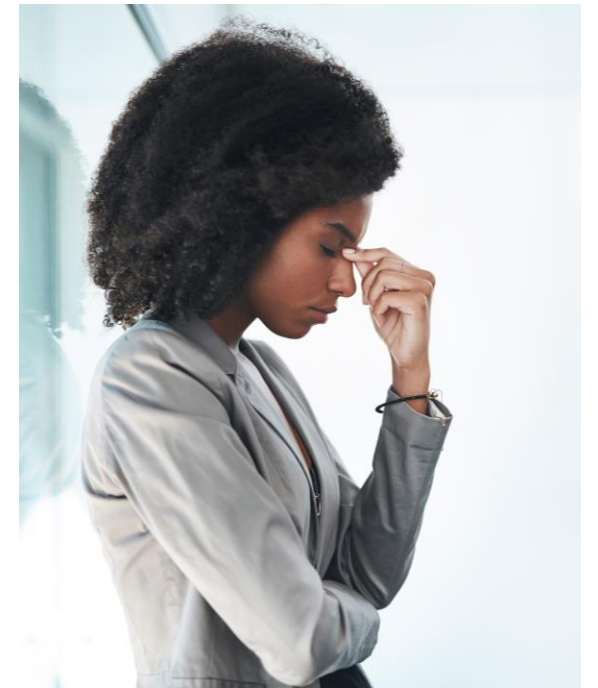
- Planifier une sortie à la plage
- Faire un geste gentil pour quelqu'un
- Redécouvrir sa chambre
- Construire un nichoir
- Faire du bénévolat pour une cause que vous soutenez
- Regardez des vidéos d'animaux mignons
- Acheter ou cueillir une plante ou des fleurs fraîches pour votre maison ou votre chambre
- Écouter de la nouvelle musique
- Apprendre une nouvelle langue
- Ouvrez les rideaux/stores pour laisser entrer la lumière
- Aller à la salle de sport
- Essayez un nouveau shampoing/après-shampoing/gel douche qui sent bon
- Faire un puzzle
- Donnez de vieux vêtements ou objets à une association caritative
- Chanter à tue-tête
- S'allonger au soleil
- Regarder de vieilles photos
- Organiser son bureau/espace de travail
- Jouer au volley-ball
- Essayez une nouvelle boulangerie
- Trouver une rivière ou un lac à visiter
- Participer à une soirée quiz
- Tenir un journal au bord d'une rivière
- Passer du temps dans la nature
- Suivre un cours en ligne gratuite
- Essayer une nouvelle recette
- Prendre un bain
- Faire des recherches sur un sujet qui vous intéresse
- Faire un masque facial à la maison
- Faites des mots croisés
- Rejoignez une ligue de loisirs (par exemple, football, baseball, pickleball)
- Caresse votre chat ou votre chien
- Allez au centre commercial
- Apprenez un tour de magie
- Faites de la voile
- Écoutez un podcast ou une émission de radio
- Étirez vos muscles
- Promenez-vous en essayant d'observer l'architecture
- Jouez au soccer
- Planifiez une visite au jardin botanique local
- Essayez un projet de bricolage ou d'autres activités artistiques/artisanales
- Jouez à un jeu vidéo
- Inscrivez-vous à une visite fantôme
- Jouez au frisbee
- Croquis, peinture, gribouillage
- Jouer échecs en ligne
- Travailler dans le jardin
- Sauter sur un trampoline
- Planifier une activité d'équitation
- Aller à la pêche
- Organiser sa vaisselle
- Déposer des fleurs fraîches chez soi
- S'asseoir dehors et écouter le chant des oiseaux
- Proposer de promener l'animal de compagnie
- Visitez votre bibliothèque, université ou centre communautaire local
- Faire du karaoké
- Cuisiner un repas frais et congeler les restes
- Planifier un voyage en camping
- Apprendre à jongler

Qu'est-ce que vous évitez?

Qu'est-ce que vous évitez en raison de l'anxiété ou de la dépression?

Dressez une liste.

Imaginez que c'est maintenant trois mois plus tard...
Que faites-vous différemment lorsque vous vous sentez mieux?



Plan de cours

Pleine conscience

Examen du plan d'action

Examen de la pensée réaliste

Notions de base de la thérapie
comportementale

Établissement des objectifs

Plan d'action

Les objectifs SMART

Spécifique



Mesurable



Atteignable



Réaliste



Temporel

Consultez le guide fourni sur l'établissement des objectifs.

Divisez les objectifs en petits éléments

Consultez le guide d'établissement des objectifs

Exemples



Clé : Il est important de noter physiquement nos buts car on aura plus de succès à accomplir nos buts si on a une liste à consulter.

Exemples d'objectifs vagues	Exemples d'objectifs SMART
Manger moins de sucre	Réduire les canettes de boisson gazeuse que je bois d'une canette par jour
Retourner aux études	Suivre un cours de rédaction au collège communautaire en septembre
Passer plus de temps de qualité avec mon époux ou partenaire	Planifier une date et acheter des billets de cinéma
Rencontrer de nouvelles personnes	Faire du bénévolat à l'école de mon enfant mercredi prochain
Passer plus de temps dehors	Aller dans un parc où je ne suis jamais allé mercredi soir
Être moins anxieux	Faire des exercices de relaxation une fois par jour
Faire des exercices d'exposition	Effectuer des exercices d'exposition en semaine entre 19 h et 21 h

GUIDE D'ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS

adapté d'Anxiété Canada

On veut souvent faire des changements dans notre vie, mais parfois on ne sait pas par où commencer. L'établissement d'objectifs peut vous aider à déterminer ce que vous souhaitez accomplir et les étapes nécessaires pour y parvenir.

ÉTAPE 1. DÉTERMINER VOS OBJECTIFS

Prenez le temps de réfléchir aux choses que vous aimeriez faire ou que vous souhaitez changer dans votre vie. Essayez de définir des objectifs à court terme (par exemple, des choses sur lesquelles vous aimeriez travailler au cours des prochaines semaines ou des prochains mois), des objectifs à moyen terme (par exemple, des choses que vous aimeriez pouvoir accomplir dans six mois ou un an) et des objectifs à long terme (par exemple, des choses que vous espérez accomplir au cours de votre vie). Les objectifs peuvent être liés à divers aspects de la vie, notamment :



- Relations (amis et famille)
- Carrière/études
- Finances
- Santé
- Mode de vie
- Développement personnel

Conseils: Les gens qui souffrent de problèmes d'anxiété limitent souvent leur vie à cause de l'anxiété. Lorsque vous essayez de penser à vos objectifs, imaginez une vie sans anxiété. Qu'aimeriez-vous pouvoir faire? Vous pouvez vous servir de l'établissement d'objectifs pour vous aider à mettre en application vos outils de gestion de l'anxiété ou pour avancer dans votre vie à mesure que votre anxiété devient plus facile à gérer.

Les objectifs doivent être :

A) Réalistes

Assurez-vous que vos objectifs sont réalistes et atteignables. Si vous fixez des objectifs trop élevés, il sera trop difficile de les atteindre et votre motivation en souffrira. Par exemple, si vous n'avez jamais fait d'exercice, il n'est pas réaliste de vous attendre à aller à la salle de sport pendant une heure quatre fois par semaine. Un objectif plus réaliste serait d'aller à la salle de sport une fois par semaine pendant 20 minutes. Votre objectif à long terme est peut-être d'aller à la salle de sport quatre fois par semaine, mais vous devez commencer par des objectifs plus modestes et progresser vers l'objectif à long terme.



Conseils: Les gens se fixent souvent comme objectif de ne jamais se sentir anxieux ou de ne jamais faire d'erreurs. Toutefois, ces objectifs ne sont pas réalistes parce qu'il est normal de ressentir de l'anxiété, et tout le monde fait parfois des erreurs.

Trouvez-les
dans vos
feuilles!

Plus à propos
des objectifs
SMART

GUIDE D'ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS

adapté d'Anxiété Canada

B) Concrets et précis

Vous êtes beaucoup plus susceptible d'atteindre vos objectifs si vous les établissez de manière concrète et précise plutôt que vague. Si les objectifs sont trop vagues, il sera difficile de déterminer les étapes à suivre pour les atteindre. Si vos objectifs sont précis, il sera plus facile de savoir quand vous les aurez atteints.

Par exemple, « faire plus d'exercice » n'est pas un très bon objectif, car il est trop vague. Comment saurez-vous que vous faites suffisamment d'exercice? À quelle fréquence voulez-vous faire de l'exercice? Pendant combien de temps? « Faire de l'exercice deux fois par semaine pendant 30 minutes » est un meilleur objectif, car il est plus précis – vous saurez exactement quand vous l'aurez atteint.

Exemples d'objectifs vagues	Exemples d'objectifs SMART
Manger moins de sucre	Réduire les canettes de boisson gazeuse que je bois d'une canette par jour
Retourner aux études	Suivre un cours de rédaction au collège communautaire en septembre
Passer plus de temps de qualité avec mon époux ou partenaire	Planifier une date et acheter des billets de cinéma
Rencontrer de nouvelles personnes	Faire du bénévolat à l'école de mon enfant mercredi prochain
Passer plus de temps dehors	Aller dans un parc où je ne suis jamais allé mercredi soir
Être moins anxieux	Faire des exercices de relaxation une fois par jour
Faire des exercices d'exposition	Effectuer des exercices d'exposition en semaine entre 19 h et 21 h



Clé : Il est important de noter physiquement nos buts car on aura plus de succès à accomplir nos buts si on a une liste à consulter.

Plan d'action

Registre des pensées

Pleine conscience pendant cinq minutes, deux fois par jour

Établissez 1 objectif précis et notez-le

Comparez-le aux objectifs SMART

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- Réaliste
- Temporel

Ressources

Santé en français - Guide de navigation

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

Capsana - Série sur la santé mentale

Applications: Mindfulness Coach, UCLA Mindful, MindShift



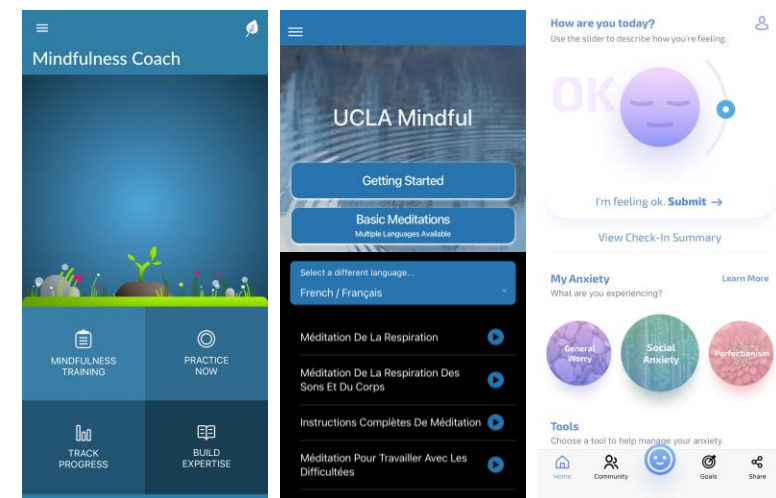
www.santeenfrancais.com



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



<https://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

