

CBTm

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

Séance #4

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

Colère, assertivité, autocompassion

Résolution de problèmes

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

Colère, assertivité, autocompassion

Résolution de problèmes

Plan d'action

Examen du plan d'action

Pleine conscience pendant cinq minutes, 2 fois par jour

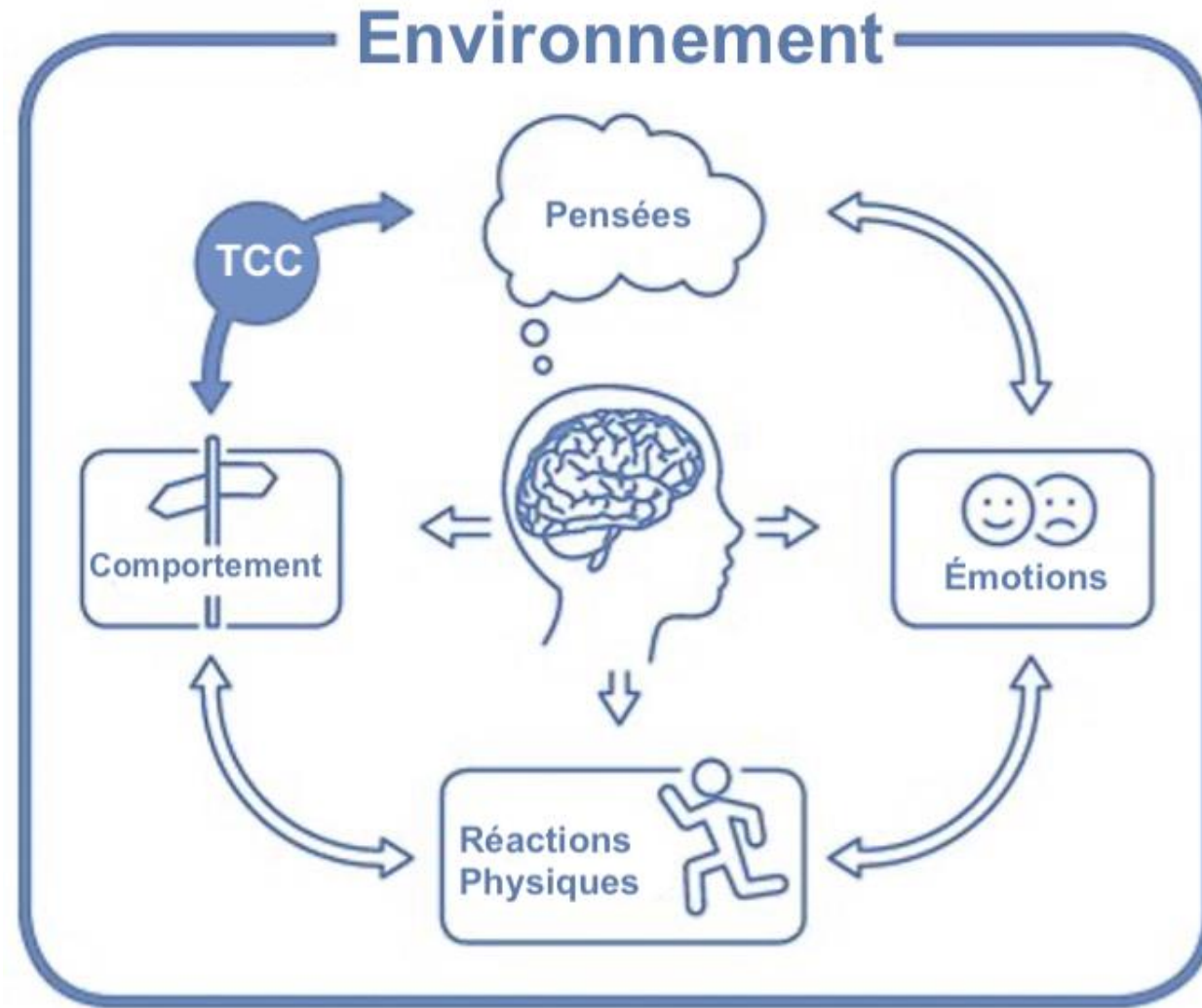
2 objectifs pour cette semaine

Probabilité de 90 % d'atteindre les objectifs

Inclure au moins un objectif de vie saine

- Exercice
- Nutrition
- Réduire la caféine
- Réduire la consommation d'alcool et de drogues
- Sommeil

Le modèle de la TCC



Plan de cours

Pleine conscience

Examen du plan d'action

Colère, assertivité, autocompassion

Résolution de problèmes

Plan d'action

Colère



Émotion humaine normale

- Réaction appropriée à une injustice perçue envers soi-même ou d'autrui
- La colère n'est pas un problème en soi, mais la façon dont elle est exprimée ou gérée peut en être un

Faites une pause et réfléchissez

- Utilisez une stratégie de relaxation ou un registre ds pensées

Quelle est la situation? Jesse ne sort pas les poubelles quand c'est son tour.

Qu'est-ce que je pense ou que j'imagine? Il n'aide jamais à la maison.

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?

Il oublie toujours son ménage et c'est toujours moi qui dois le faire.

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

Il a lavé la vaisselle la semaine dernière.

De quelle autre façon pourrais-je voir la situation? Jesse oublie souvent mais il fait son

ménage quand il s'en souvient.

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

Jesse oublie de sortir les poubelles et toute la maison pue.

Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver?

Il pourrait immédiatement sortir les poubelles.

Que se passera-t-il probablement?

Je lui rappellerai de sortir les poubelles aujourd'hui.

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

Je vais être fâché avec Jesse et commencer une dispute.

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

Je pourrais apprécier les choses qu'il fait déjà et lui parler calmement des poubelles.

Que dirais-je à mon ami si cela lui arrivait? C'est frustrant, mais être en couple demande

des efforts et de la communication.

Que devrais-je faire maintenant?

Je vais me calmer, puis de manière assertive je parlerai à Jesse des poubelles.

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

Trouvez-la dans
vos feuillets

Remplir un registre des
pensées lorsque vous
ressentez de la colère

CBTm

		Respect de soi	
		+	-
Respect des autres	+		
	-	Agressivité Égoïsme	

Colère

		Respect de soi	
		+	-
Respect des autres	+		Passivité ↓ Dépression, Anxiété
	-	Agressivité Égoïsme	

Colère

		Respect de soi	
		+	-
Respect des autres	+		Passivité ↓ Dépression, Anxiété
	-	Agressivité Égoïsme	Agressivité passive

Colère

		Respect de soi	
		+	-
Respect des autres	+	Assertivité	Passivité ↓ Dépression, Anxiété
	-	Agressivité Égoïsme Narcissisme	Agressivité passive

Colère

Colère

Agressivité

- Accorder trop d'importance à ses propres besoins et faire abstraction de ceux des autres

Passivité

- Accorder trop d'importance aux besoins des autres et faire abstraction de ses propres besoins

Agressivité passive

- Ne pas exprimer ses propres besoins, puis se mettre en colère contre les autres s'ils ne répondent pas à nos besoins.

Assertivité

- Établir un équilibre entre vos propres besoins et ceux des autres d'une manière conforme à vos valeurs personnelles

Assertivité – Compétences de base

L'assertivité est une compétence et non un type de personnalité

Il s'agit de contrôler votre propre comportement, pas celui des autres.'

Cela ne signifie pas que vous devez toujours obtenir ce que vous voulez

Commencez à petite échelle, comme pour toute nouvelle compétence

Vous n'avez pas à être assertive en tout temps

Assertivité – Compétences de base

Langage corporel et
comportements
non verbaux

Obtenez des
renseignements
supplémentaires

Vérifiez vos propres
distorsions/pièges
de la pensée

Déclarations « Je »

Exprimez
clairement vos
souhaits

Essayer d'écouter
les souhaits des
autres

Il est acceptable de
« gagner du
temps »

Assertivité – Compétences de base

Préparez-vous à la
résistance des
autres

Ne fixez pas de
limites que vous
ne respecterez pas

Commencez par
une seule relation,
pas la plus
conflictuelle.

Ne surcompensez
pas par
l'agressivité

N'essayez pas d'en
faire une question
de victoire

La communication assertive est l'expression honnête de ses propres besoins, désirs et sentiments, tout en respectant ceux de l'autre personne. Lorsque vous communiquez de manière assertive, votre attitude n'est ni menaçante ni moralisatrice et vous assumez la responsabilité de vos actes.

Si vous souffrez d'anxiété ou de dépression, vous pouvez avoir des difficultés à exprimer ouvertement vos pensées et vos sentiments. Il peut être difficile d'acquérir des compétences en matière d'affirmation de soi, d'autant plus que s'affirmer peut signifier s'abstenir de faire les choses comme vous le feriez normalement. Par exemple, il se peut que vous ayez peur des conflits, que vous alliez toujours dans le sens de la foule et que vous évitiez de donner votre avis.



En conséquence, vous avez peut-être développé un style de communication **passif**. Au contraire, vous pouvez chercher à contrôler et à dominer les autres et développer un style de communication **agressif**.

Cependant, un style de communication assertif présente de nombreux avantages. Par exemple, il peut vous aider à établir des relations plus authentiques avec les autres, avec moins d'anxiété et de ressentiment. Il vous permet également de mieux contrôler votre vie et de réduire votre sentiment d'impuissance. En outre, il permet aux AUTRES personnes d'avoir le droit de vivre leur vie.

N'oubliez pas : l'affirmation de soi est une compétence acquise, pas un trait de personnalité inné. C'est ce que vous faites, pas ce que vous êtes.

Étape 1 : Identifier vos points faibles

Pour commencer, posez-vous les questions suivantes afin d'identifier le(s) domaine(s) à travailler :

- Ai-je du mal à demander ce que je veux ?
- Est-il difficile d'exprimer mon opinion ?
- Ai-je du mal à dire non ?



Trouvez-la dans vos feuillets

Autres renseignements sur l'assertivité.

Autocompassion

Autocompassion
par opposition à
jugement de soi

Humanité
commune par
opposition à
isolement

Pleine conscience
par opposition à
sur identification

Pour plus d'informations sur le travail de la Dr. Kristin
Neff sur la compassion, consultez son site web:

<http://self-compassion.org/>

<https://vimeo.com/65859796>

Plan de cours

Pleine conscience

Examen du plan d'action

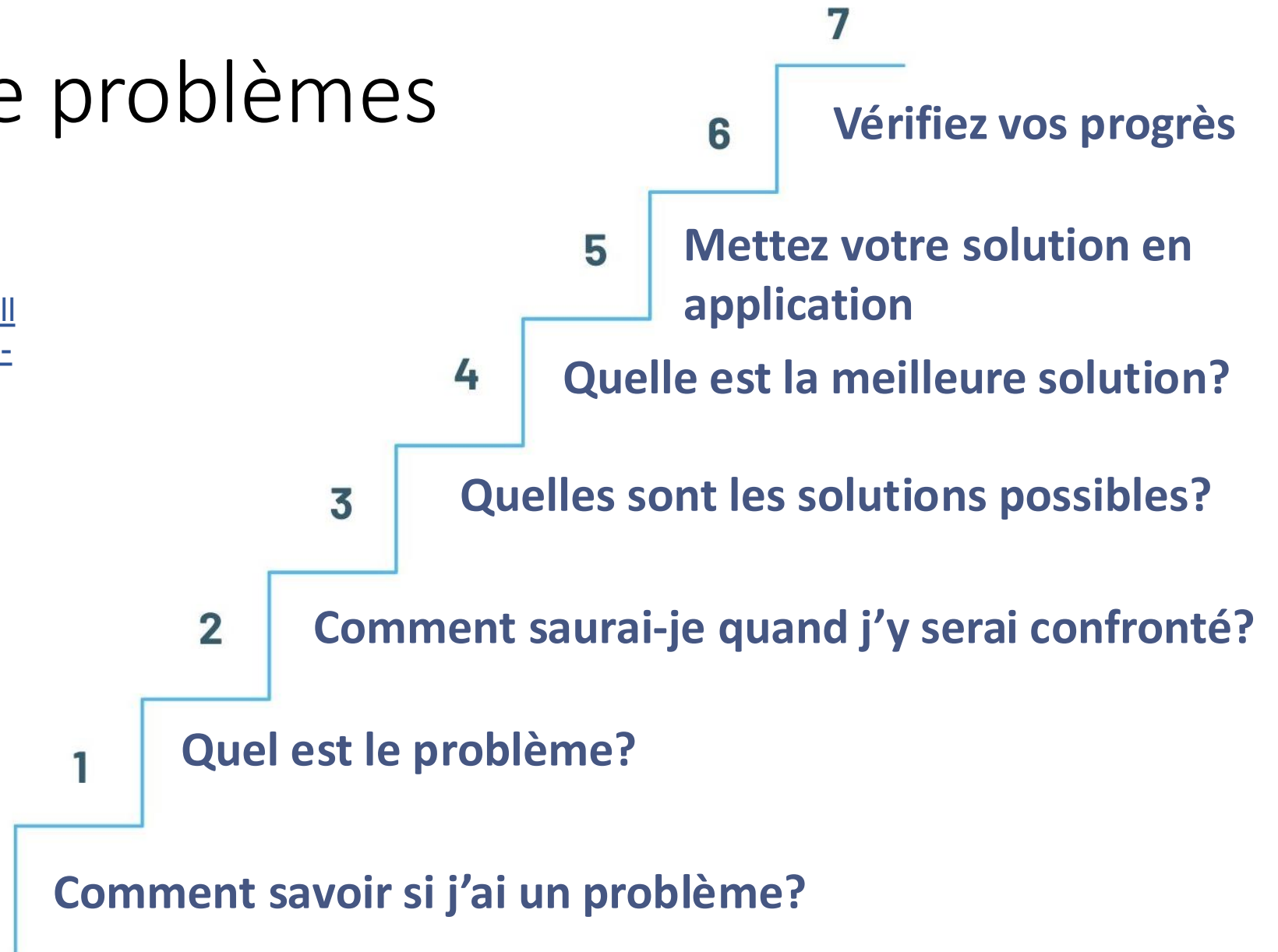
Colère, assertivité, autocompassion

Résolution de problèmes

Plan d'action

Résolution de problèmes

<https://www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-4-problem-solving>



Étape 1 : Comment savoir si j'ai un problème?



Prêtez attention à vos sentiments

p. ex., êtes-vous frustré? Anxieux? Déprimé?



Que se passe-t-il pour vous faire sentir ainsi?



Essayez de ne pas vous concentrer sur les aspects négatifs, mais recherchez plutôt les possibilités qui s'offrent à vous.



Essayez de dresser une liste des problèmes qui reviennent sans cesse dans votre vie.

Étape 2 : Quel est le problème?

Conseils :

Soyez aussi précis que possible
Tenez-vous en aux faits
N'examinez pas la situation de manière trop étroite

Afin de déterminer le problème, posez-vous les trois questions suivantes :

1. Quelle est la situation en ce moment? Qu'est-ce qui me contrarie?

2. Quelle serait la situation souhaitable?

3. Quels sont les obstacles qui se dressent entre la situation souhaitable et la situation actuelle?

Étape 3 : Comment saurai-je quand j'y serai parvenu?

Choisissez un objectif pour régler votre problème. Le principe **SMART** peut vous aider à vous fixer des objectifs :
Les objectifs doivent être :

Spécifiques
Mesurables
Atteignables
Réalistes
Temporels

Étape 4 : Quelles sont les solutions possibles?

1

Faites une séance de remue-méninges pour trouver des solutions

2

Ne jugez pas vos idées; accordez-vous la liberté de trouver autant d'idées que possible

3

Il n'existe pas de solution « parfaite »

4

Essayez de penser à autant de solutions que possible

Étape 5 : Quelle est la meilleure solution?

Utilisez les questions suivantes comme guide pour choisir la meilleure solution.

1. Cette solution m'aidera-t-elle à atteindre mes objectifs et à résoudre mon problème?

2. Si je choisis cette solution, dans quelle mesure vais-je me sentir bien ou mal?

3. Combien de temps et d'efforts cette solution exige-t-elle?

4. Cette solution présente-t-elle plus d'avantages que de coûts?

Exemple : Étape 5

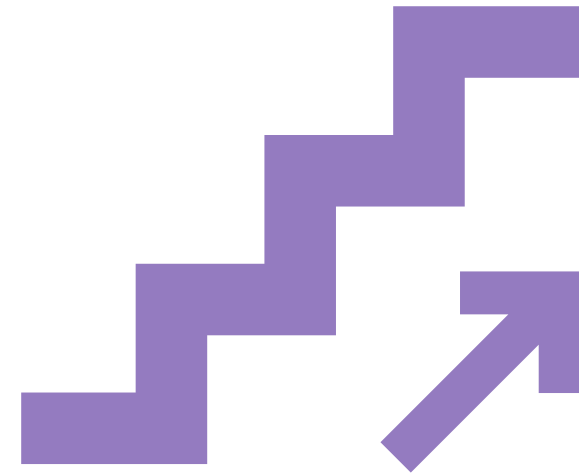
Le problème est « Je suis trop isolé et je veux passer plus de temps autour d'autres personnes »

Solution	Avantages	Inconvénients
Exemple – “Je pourrais suivre un cours au centre communautaire”	Exemple – »Il serait fantastique d'apprendre quelque chose de nouveau”	Exemple – “Il se peut que ça deviendra une autre chose sur ma liste de tâches”
	Exemple – « Je pourrais rencontrer des nouveaux gens gentils »	Exemple – “Il se peut qu'il soit trop cher pour mon budget”
	Exemple – « Le centre communautaire est près de ma maison, alors il serait très pratique »	

Étape 6 : Mettez votre solution en application

Approche par étapes

Les tâches sont plus faciles à gérer lorsqu'elles sont divisées en petites étapes



Exemple : Étape 6

Dans cet exemple, Mandy veut pouvoir dire « non » avec plus d'assurance.

Étapes de la solution	Action
1	Mandy emprunte un livre à propos de la confiance de la bibliothèque
2	Mandy lit la livre
3	Mandy pratique en disant "non" dans le mirior chaque jour
4	Mandy décide de dire "non" pour la première fois lorsque sa sœur la demande de ramasser quelque chose pour elle
5	Mandy se récompense d'avoir dit non en s'offrant un café dans son café préféré.

Étape 7 : Vérifiez vos progrès

Si votre solution ne fonctionne pas, soyez gentil envers vous-même!

N'oubliez pas que même les meilleurs plans ne fonctionnent pas toujours comme prévu.

Vous devrez peut-être suivre ces étapes plus d'une fois jusqu'à ce que vous trouviez une solution satisfaisante.



La résolution de problèmes

Qu'est-ce que la résolution de problèmes?

La résolution de problèmes est une compétence importante pour notre santé mentale. Les problèmes qui ne disparaissent pas peuvent nuire grandement à notre bien-être général. S'il n'est pas résolu, un problème mineur peut devenir beaucoup plus grave. Nous pouvons alors nous sentir frustrés, stressés, désespérés, voire déprimés. Lorsque nous choisissons de résoudre nos problèmes, cela nous permet de gérer plus efficacement les facteurs de stress dans notre vie et nous sommes en mesure de continuer à aller de l'avant.

La résolution de problèmes comporte d'autres avantages, notamment :

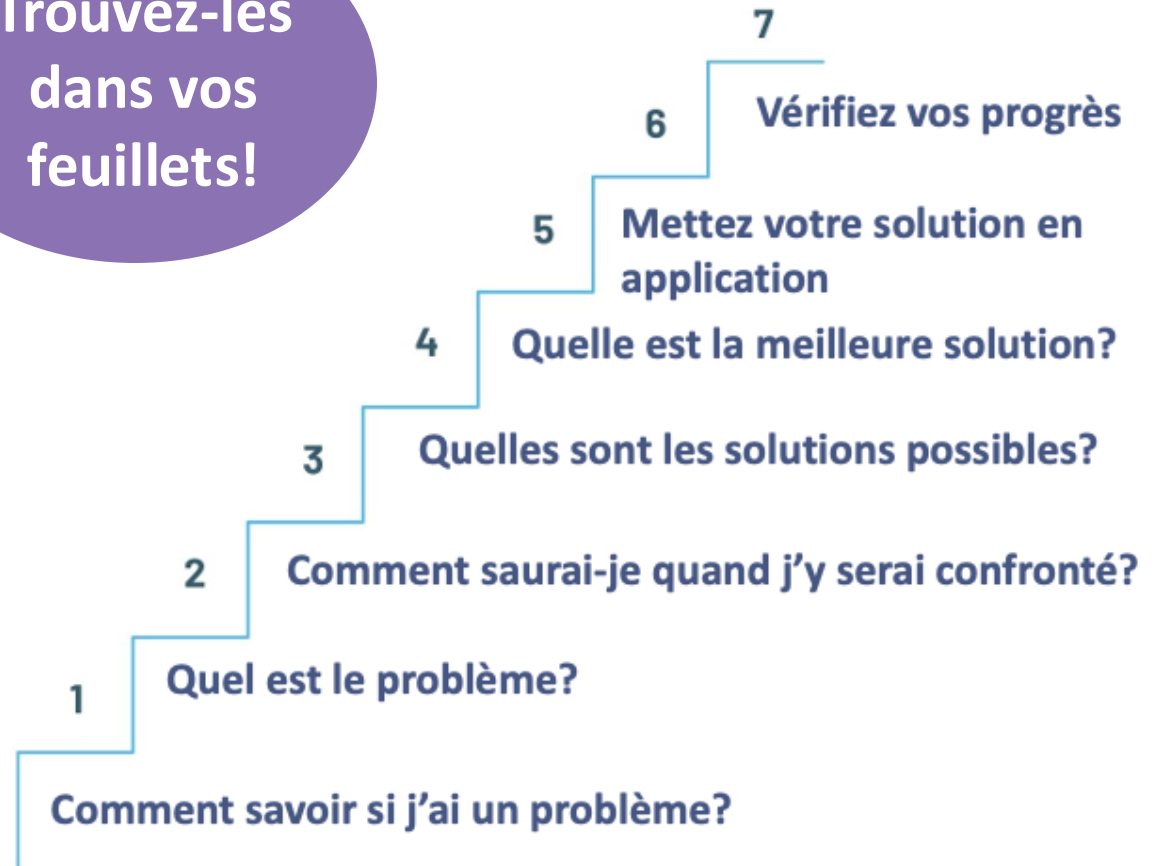
- Améliore le fonctionnement à l'école ou au travail
- Relations plus positives avec les amis, les membres de la famille et les collègues
- Renforce l'estime de soi
- Augmente la satisfaction à l'égard de la vie

Certains problèmes sont plus importants que d'autres et ne sont pas aussi faciles à résoudre. Ces problèmes peuvent créer du stress et avoir des répercussions sur notre bien-être. La première réaction pourrait être de faire face à ces problèmes comme nous l'avons fait pour d'autres problèmes auxquels nous avons été confrontés par le passé.

Cependant, tant que nous n'aurons pas trouvé la bonne solution, le problème ne disparaîtra pas et continuera d'avoir des répercussions sur nos vies.

Pour les problèmes difficiles, il existe des étapes que nous pouvons suivre pour tenter de les résoudre le mieux possible. Dans les pages suivantes, vous apprendrez les sept étapes d'une résolution efficace des problèmes. Pour en savoir plus, visitez le site www.heretohelp.bc.ca (en anglais seulement) et consultez le module de résolution de problèmes qui s'y trouve.

Trouvez-les
dans vos
feuilletés!



Plan d'action

Pleine conscience pendant 5 mins 2x par jour

Un registre des pensées au cours de la semaine

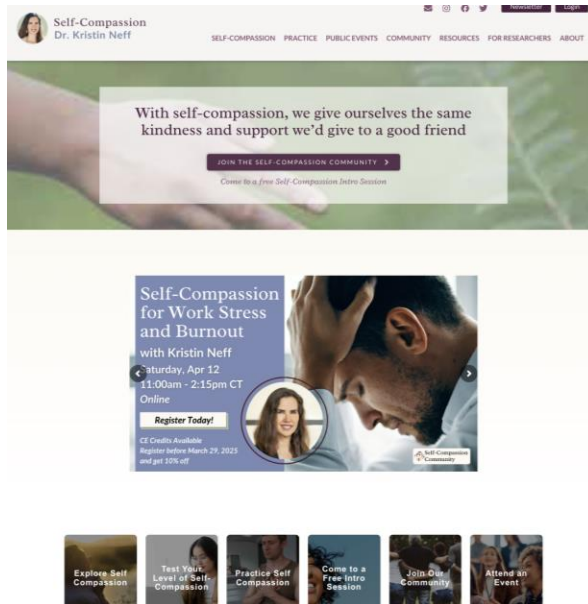
Consultez le site Web de résolution de problèmes pendant 15 minutes

Remplissez la feuille de résolution de problèmes

Travailler sur un objectif SMART

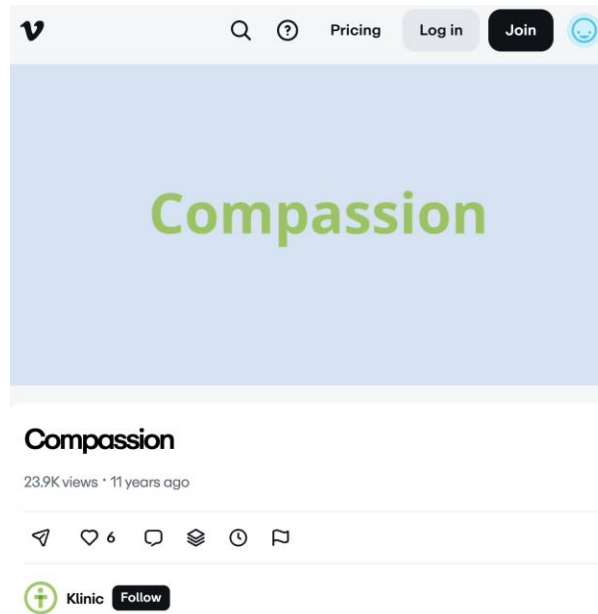
Ressources

Self-Compassion.org
– Dr. Kristin Neff



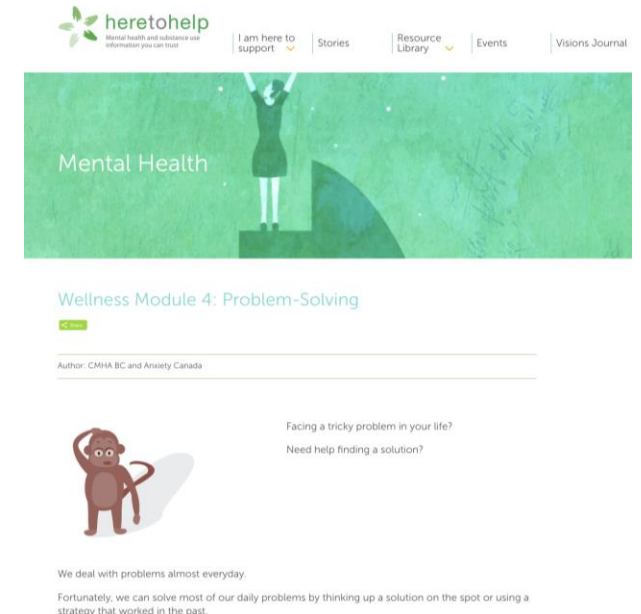
<https://self-compassion.org/>

Vidéo de l'autocompassion



<https://vimeo.com/65859796>

Résolution de problèmes



www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-4-problem-solving

CBTm

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

