

# CBTm

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

Séance #5

# 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

---

Qu'est-ce que le stress?

---

Faire face aux expériences stressantes


---

Plan de bien-être

---

Plan d'action

# Exercice d'ancrage



Les exercices d'ancrage sont des stratégies qui peuvent vous aider à revenir au moment présent.

Autres stratégies d'ancrage:

- Nommez autant d'animaux que possible
- Compter à rebours à partir de 100
- Nommez les villes dont le nom commence par un « S »
- Pointer le doigt à cinq objets dans la pièce
- Concentrez votre regard sur un endroit de la pièce
- Pouvez-vous en penser à d'autres?

Mais l'ancrage constitue-t-il un évitement?

# Plan de cours

---

Pleine conscience

Examen du plan d'action

Qu'est-ce que le stress?

---

Faire face aux expériences stressantes

---

Plan de bien-être

---

Plan d'action

# Examen du plan d'action

Pleine conscience pendant 5 mins 2x par jour

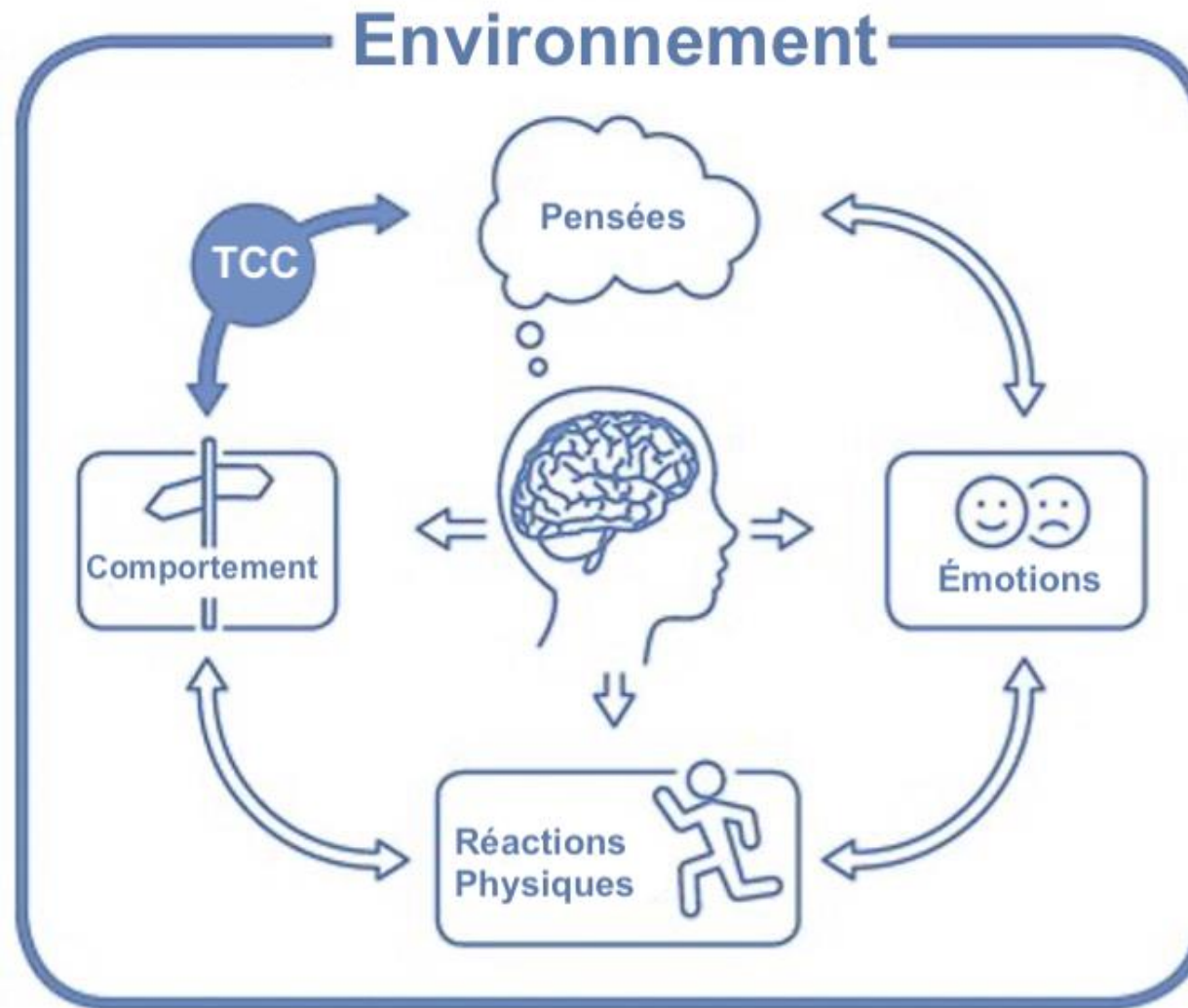
Un registre des pensées au cours de la semaine (feuille de travail Mettre vos pensées à l'épreuve)

Consultez le site Web de résolution de problèmes pendant 15 minutes

Remplissez la feuille de résolution de problèmes

Travailler sur un objectif SMART

# Le modèle de la TCC



# Plan de cours

---

Pleine conscience

---

Examen du plan d'action

---

Qu'est-ce que le stress?

Faire face aux expériences stressantes

---

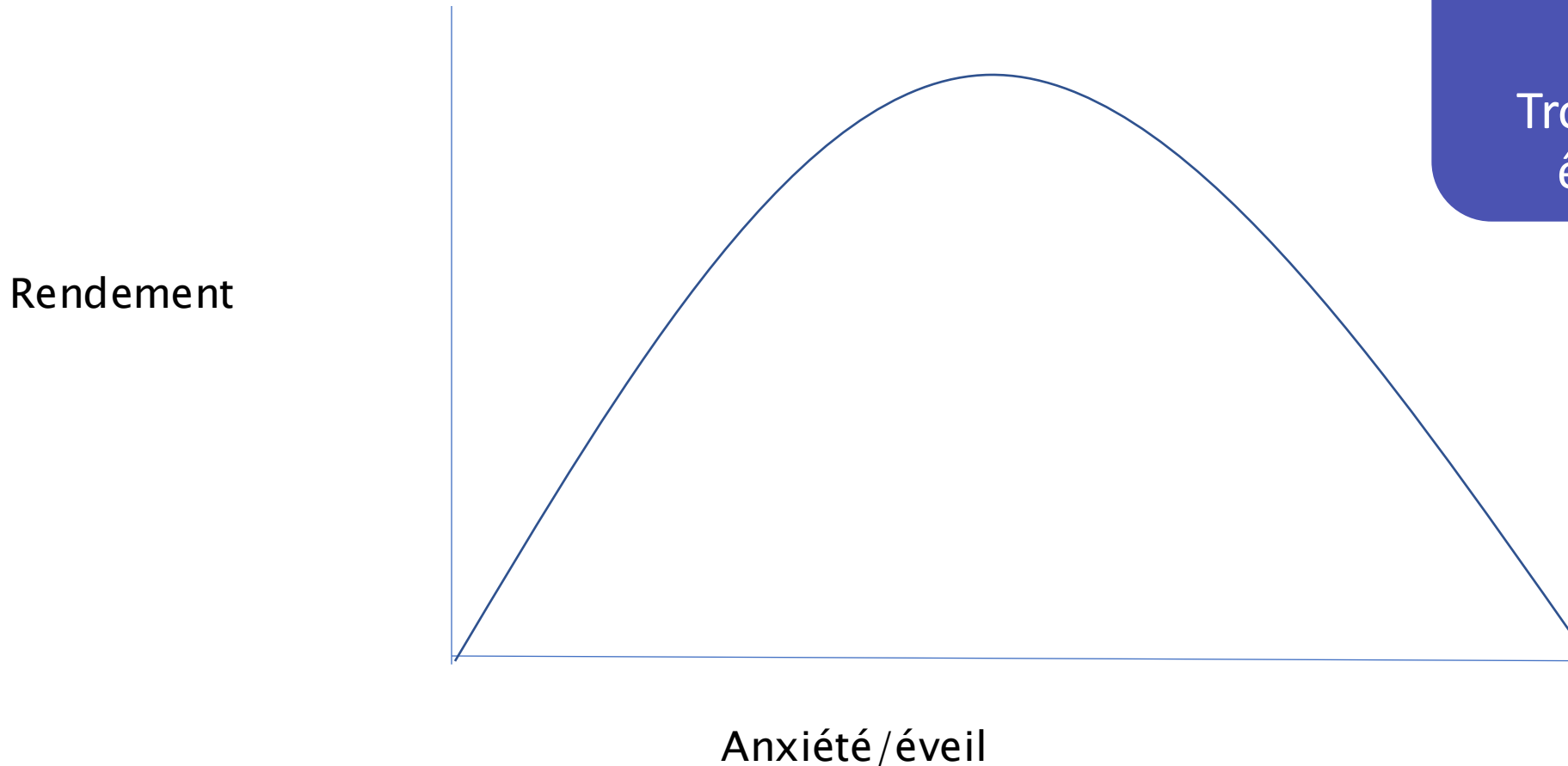
Plan de bien-être

---

Plan d'action

# Stress

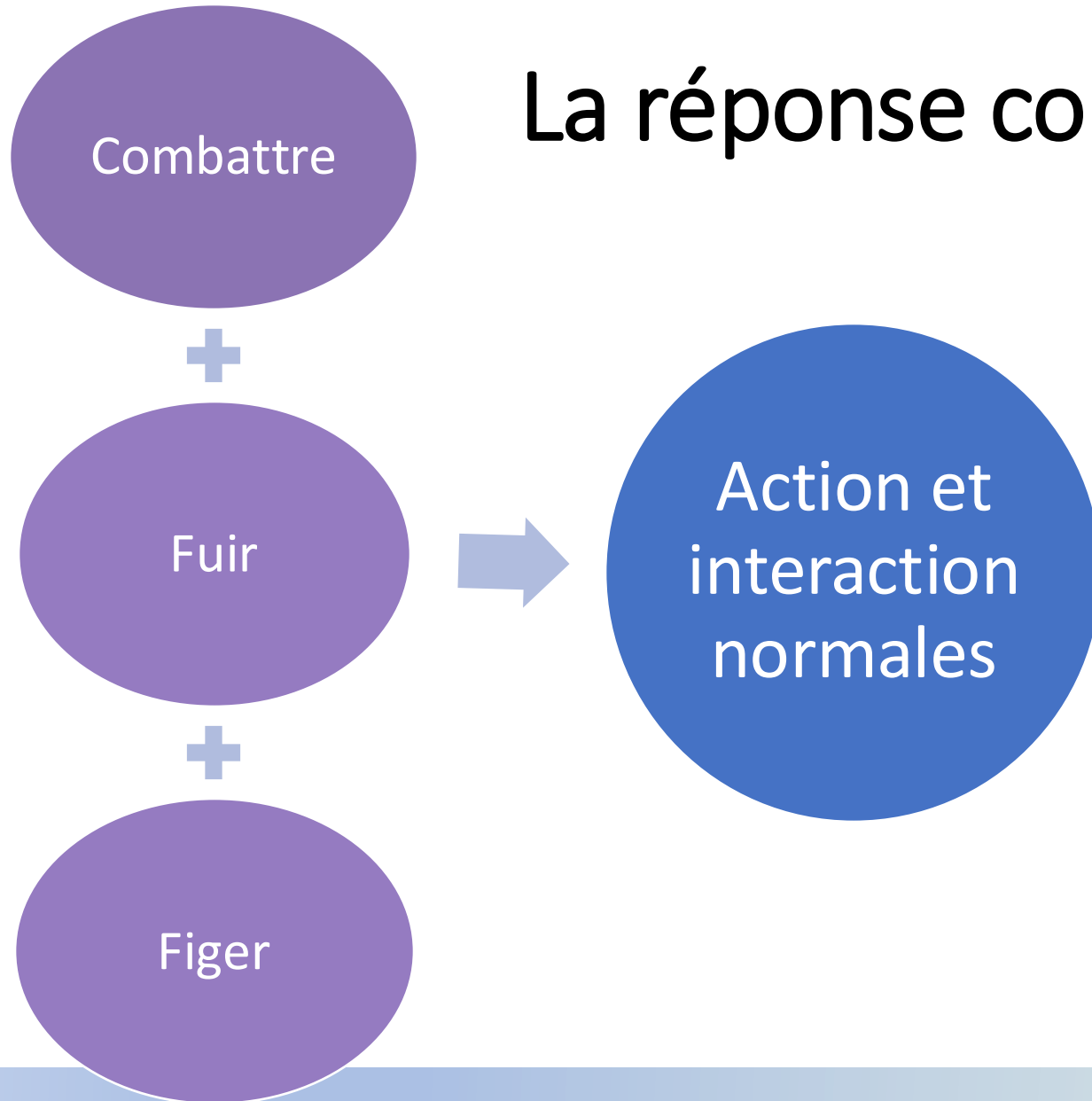
Courbe de Yerkes-Dodson



Un certain niveau de stress peut être bénéfique.

Trop de stress peut être débilant.

# La réponse combattre, fuir ou figer



Nos corps réagissent tous de la même manière en réponse à quelque chose de menaçant.

Cette réaction vise à nous aider à éviter tout préjudice.

# La réponse combattre, fuir ou figer

---

Parfois, nous sommes confrontés à de « fausses alertes ».

---

Si ces fausses alertes sont trop fréquentes ou trop intenses, elles peuvent nuire à notre fonctionnement et à notre qualité de vie.



# La réponse combattre, fuir ou figer

- Après une expérience très stressante, toutes sortes de souvenirs, de lieux, de personnes et d'objets peuvent ressurgir et déclencher de fausses alertes.
- Bien que l'expérience en soi ait pu être dangereuse et effrayante, les souvenirs qu'elle évoque sont désagréables mais sans danger.



Exemple de la chemise bleue



Exercice : Y a-t-il de fausses alertes qui se déclenchent?

# Plan de cours

---

Pleine conscience

---

Examen du plan d'action

---

Qu'est-ce que le stress?

---

Faire face aux expériences stressantes

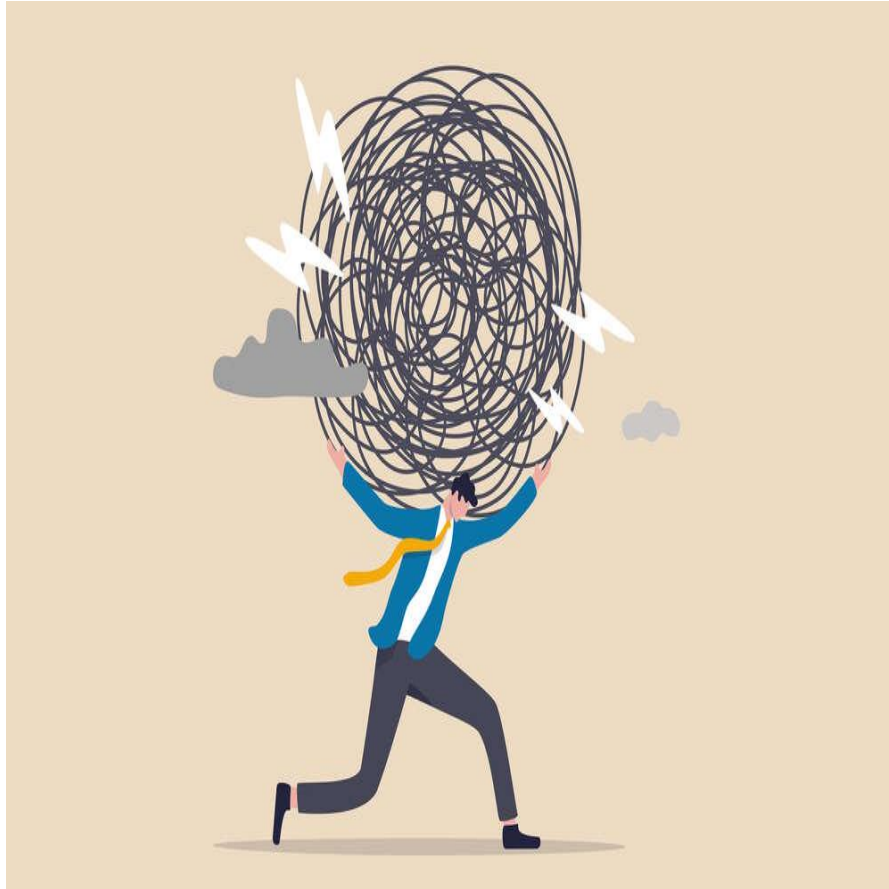
---

Plan de bien-être

---

Plan d'action

# Faire face aux expériences stressantes



- 1** Se souvenir de la réaction de stress
- 2** Pièges de la pensée courants
- 3** Réactions comportementales courantes
- 4** Autocompassion

Pièges de la pensée	Exemples
<b>Généralisation excessive</b> 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 ».	La dernière fois que j'ai conduit au centre-ville, j'ai fait des erreurs stupides. Cela m'arrive toujours. Je ne sais jamais quoi faire.
<b>Pensée tout ou rien</b> (aussi appelée 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 considèrent une petite erreur comme un échec total.	Je ne peux jamais baisser ma garde. Les gens sont mauvais. On ne peut faire confiance à personne.
<b>Divination</b> Prédire que quelque chose de mauvais se produira, sans aucune preuve.	Si je ne suis pas en plein contrôle de la situation, je vais me blesser/quelqu'un va se blesser.
<b>Raisonnement émotionnel</b> Croire que les mauvais sentiments ou émotions reflètent la vérité d'une situation.	Je me sens coupable de ce qui s'est passé, c'est donc forcément de ma faute/je dois être à blâmer.
<b>Étiquetage</b> Ne dire que des choses négatives sur soi-même ou sur les autres.	Mon organisation ne me soutient pas. Mon superviseur est un imbécile! J'ai fait une erreur, donc je suis incompetent!
<b>Déclarations du type « devrait »</b> 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 « ils devraient » au sujet des autres mènent à la colère et au ressentiment.	Je devrais pouvoir gérer cette situation sans être contrarié, me sentir triste, me mettre en colère ou avoir peur! Je ne devrais pas laisser cette situation me perturber!
<b>Lecture de la pensée</b> Sauter aux conclusions sur ce que les autres pensent, sans aucune preuve.	Si je prends quelques jours de congé pour régler cette situation, mes collègues vont penser que je suis faible.
<b>Filtre mental</b> Se concentrer uniquement sur les aspects négatifs d'une situation et ne pas tenir compte de ce qui est bon ou positif.	Je conduis depuis 20 ans, mais j'ai eu un accident grave. Je suis un conducteur horrible.
<b>Pensée catastrophique</b> 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.	Parce que je me sens stressé et dépassé maintenant, je ne pourrai plus jamais conduire.
<b>Personnalisation</b> Vous vous considérez comme la cause d'un événement externe négatif dont, en fait, vous n'étiez pas le principal responsable.	La famille semble accablée de chagrin. Ils doivent me blâmer pour ce qui s'est passé.

Trouvez-la dans vos feuillets

# Pièges de la pensée concernant les expériences stressantes

# 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

## METTRE VOS PENSÉES À L'ÉPREUVE

Quelle est la situation? Impliqué dans un accident de voiture où une femme est morte.

Qu'est-ce que je pense ou que j'imagine? Elle est morte par ma faute.

À quel point en suis-je convaincu?  un peu  moyenne  beaucoup ou attribuer une cote de 0 à 100 85

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

Quelle est l'intensité de l'émotion?  faible  moyenne  très forte ou attribuer une cote de 0 à 100 90

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée est vraie? Je conduisais l'autre véhicule et j'ai essayé de faire un massage cardiaque à cette femme mais elle n'a pas survécu.

Qu'est-ce qui me fait croire que cette pensée n'est pas vraie ou n'est pas tout à fait vraie? Je n'ai pas causé l'accident. J'ai fait tout ce que je savais faire.

De quelle autre façon pourrais-je voir la situation? J'ai fait de mon mieux pour lui sauver la vie, mais ses blessures étaient graves.

Quel est le pire qui puisse arriver? Est-ce que je survivrais quand même? La famille pourrait me blâmer. Cela serait difficile mais je survivrais. Je sais que la famille essaie aussi de comprendre la situation.

Quelle est la meilleure chose qui puisse arriver? La famille pourrait me dire que j'ai fait tout ce que je pouvais.

Que se passera-t-il probablement? La famille ne se concentrera pas sur moi, mais sur son propre deuil.

Que se passera-t-il si je continue à penser la même chose? Je ne pourrai pas continuer à conduire.

Qu'est-ce qui pourrait arriver si je changeais ma façon de penser? Je pourrais être capable de continuer à fonctionner.

Que dirais-je à mon ami si cela lui arrivait? Je suis fier qu'elle ait essayé de la sauver et ce n'était pas sa faute.

Que devrais-je faire maintenant? Parler à mon partenaire, me promener, écouter de la musique, etc.

Dans quelle mesure est-ce que je crois la pensée négative maintenant?  
 un peu  moyenne  beaucoup (ou attribuer une cote de 0 à 100) 50

Quelle est l'intensité de mon sentiment négatif maintenant?  
 un peu forte  moyenne  très forte (ou attribuer une cote de 0 à 100) 45

Trouvez-la dans vos feuillets

Registre des pensées  
concernant une  
expérience très  
stressante

# 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, très (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 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?

# Mettre vos pensées à l'épreuve

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?

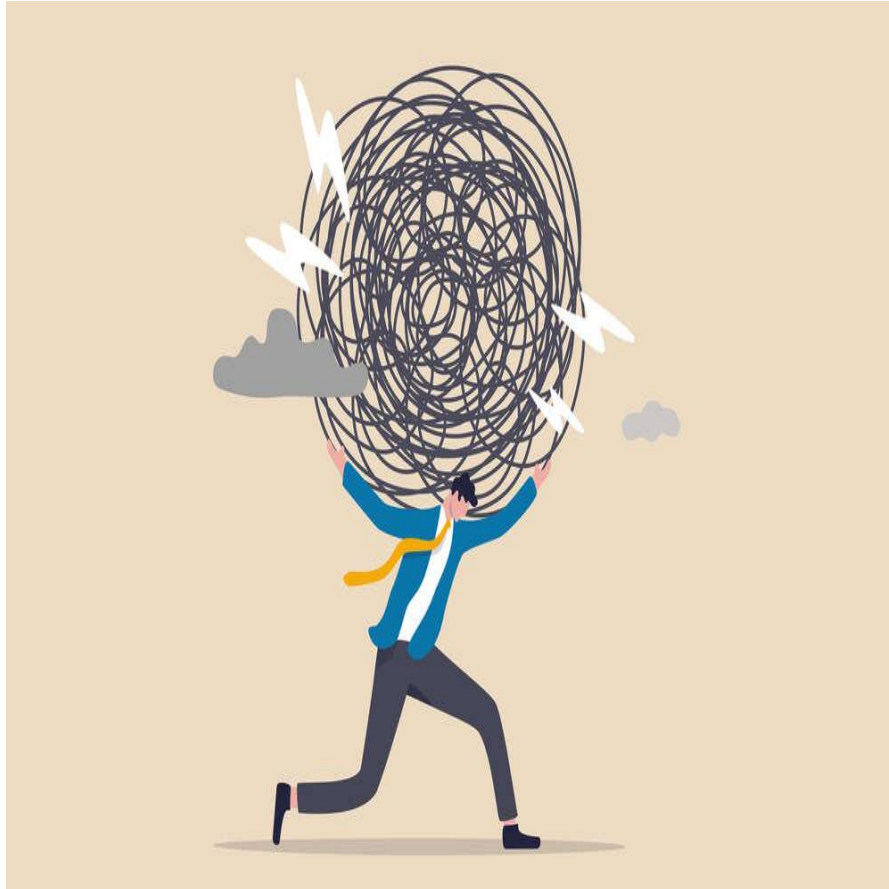
Dans quelle mesure est-ce que je crois la pensée négative maintenant?

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)

# Faire face aux expériences stressantes



- 1** Se souvenir de la réaction au stress
- 2** Pièges de la pensée courants
- 3** Réactions comportementales courantes
- 4** Autocompassion

**Utile:**

Respect de la routine  
habituelle

Recours à des  
stratégies de vie saine

Demande de soutien  
social

**Peu utile :**

Évitement

- Comportemental
- Chimique
- Mental
- Émotionnel...

**Comportements  
courants**

# Évitement

## 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

# Évitez l'évitement!

## 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

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

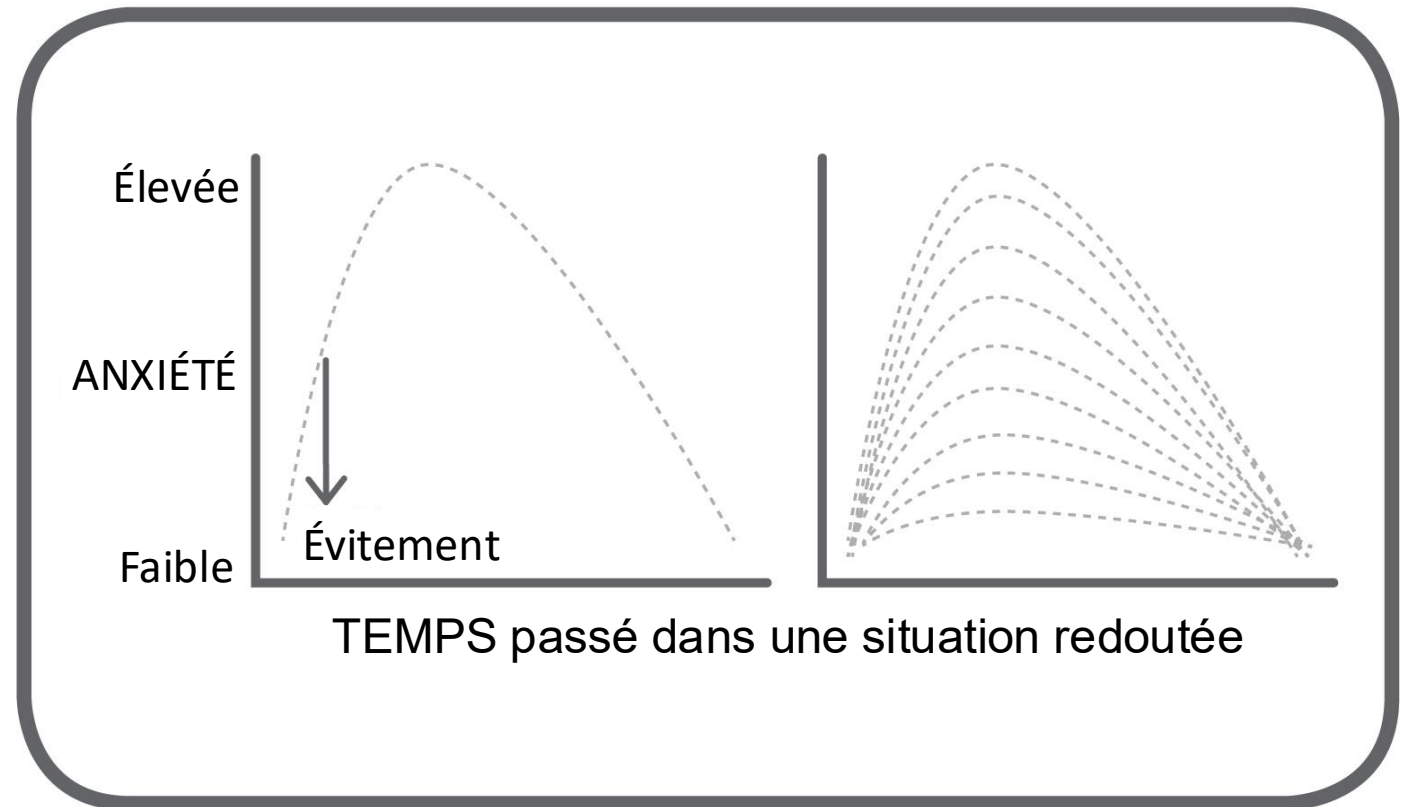


Retardez l'évitement



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

# Exposition



# Exposition



Dans une manière planifiée et graduelle, mettez-vous dans des situations qui déclenchent une fausse alerte à répétition jusqu'à ce que cela ne vous dérange plus autant.



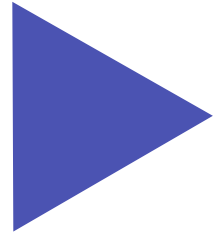
Exemple : Comment apprendriez-vous à quelqu'un à avoir moins peur de l'eau?



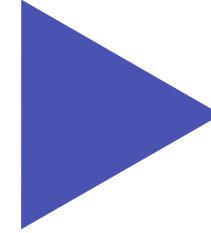
Comment pourriez-vous appliquer la même logique à certaines situations dans lesquelles vous ressentez de l'anxiété?

# Bâtir une échelle d'approche

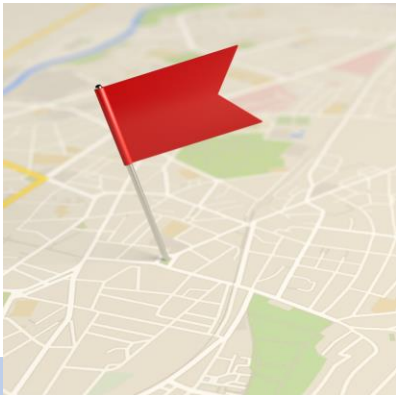
Vol et  
agression  
sur la rue  
Harris



Exemple  
de la  
chemise  
bleue



D'autres  
exemples?



# Objectifs SMART

Spécifique

Mesurable

Atteignable

Réaliste

Temporel

# Objectifs SMART

Spécifique

*Commencer l'exposition sur la rue Harris*

Mesurable

*Pratique quotidienne pendant 20 min*

Atteignable

*↑ graduellement la difficulté*

Réaliste

*Il est important pour mon travail*

Temporel

*Commencer aujourd'hui*

# 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>

# La croissance après un événement de vie stressante

La croissance n'est pas :

- Nous souhaitons le revivre
- Une façon d'oublier l'expérience
- Ignorer ce qui s'est passé

Maintenant que l'expérience est passée

- C'est un processus
- Cela prend du temps et de la réflexion

Qu'est-ce que j'ai appris de moi-même et d'autres ?

- Je suis plus fort que je ne le pensais
- J'ai plus d'expérience de vie /perspective différente
- J'ai appris à faire preuve d'auto-compassion

# Plan de cours

---

Pleine conscience

---

Examen du plan d'action

---

Qu'est-ce que le stress?

---

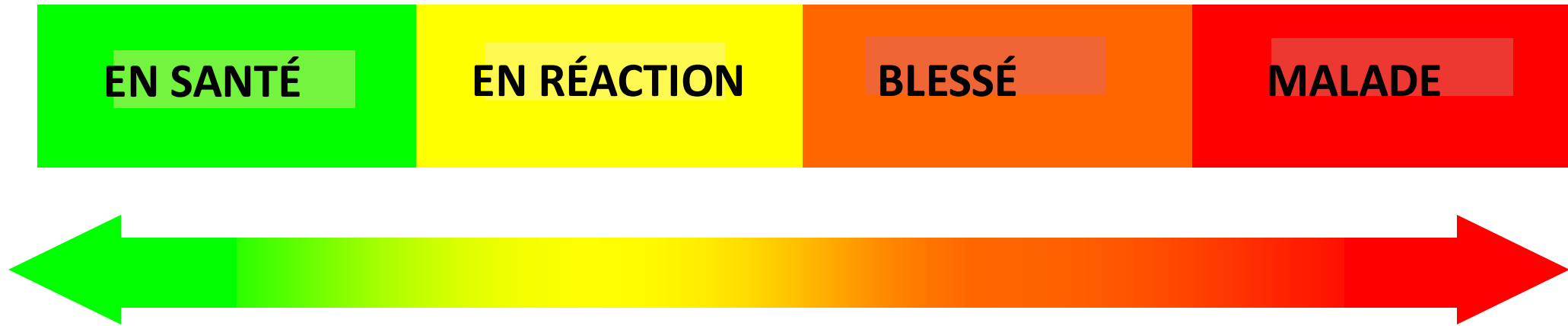
Faire face aux expériences stressantes

---

Plan de bien-être

Plan d'action

# Bien-être Mental vs. Trouble Mental



---

Il indique une bonne façon d'évaluer votre niveau de stress et celui de vos amis

---

Quels changements devez-vous apporter si vous êtes «jaune » ou «orange»?

Trouvez-la dans  
vos feuillets

# PLAN DE BIEN-ÊTRE

**ÉTAPE 1** : Signes avant-coureurs (pensées, images, humeurs, comportements) qui indiquent que je me sens dépassé par le stress

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**ÉTAPE 2** : Trois stratégies d'adaptation – choses que je peux faire moi-même pour ne plus penser à mes problèmes

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**ÉTAPE 3** : Trois personnes que je peux appeler (pour simplement passer du temps avec elles ou pour parler) ou lieux de rencontre où je peux aller me distraire

1. Nom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_
2. Nom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_
3. Nom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

# Établir un plan de bien-être

**ÉTAPE 4** : Trois personnes à qui je peux demander de l'aide

1. Nom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_
2. Nom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_
3. Nom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

**ÉTAPE 5** : Professionnels avec qui je peux communiquer si j'ai besoin d'aide

1. Nom \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_
2. Unité mobile d'intervention d'urgence – 204 940-1781
3. Centre d'intervention d'urgence – 817, avenue Bannatyne (soutien sans rendez-vous en cas de crise 24/7)
4. Ressources de travail :

# Plan de bien-être

3 signes (pensées, images, humeurs, comportements) qui indiquent que je me sens dépassé par le stress:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

3 stratégies d'adaptation:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

3 personnes que je peux appeler (pour simplement passer du temps ensemble ou pour parler)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

# Plan de bien-être

3 personnes à qui je peux demander de l'aide

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Professionnels avec qui je peux communiquer si j'ai besoin d'aide

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

# Ressources de soutien pour le plan de bien-être

Ressources  
d'aide  
24/7:



Centre d'intervention  
d'urgence

817 Bannatyne Ave.

Unité mobile  
d'intervention d'urgence

204-940-1781

Klinic Crisis Line

204-786-8686

# Plan d'action pour l'avenir

Portez attention aux fausses alertes.

Faites un exercice de pleine conscience pour 5 min chaque jour

Si vous vous sentirez stressé, essayez une des options suivantes:

- Pratiquez la pleine conscience ou une stratégie d'ancrage
- Faites l'exercice "Tester vos pensées"
- Établissez un objectif SMART axé sur votre propre bien-être
- Consultez votre plan de bien-être

Travaillez sur votre plan de bien-être et gardez le plan avec vous.  
Quand vous avez fini, prenez une photo avec votre téléphone pour être sûr de toujours l'avoir sur vous.

# Plan d'action pour l'avenir

Maintenant que le cours est complète, quelle est la prochaine étape ?

Renseignez-vous auprès du clinicien qui vous a référé

Vous avez des choix

- Reconnaissez votre travail acharné et prenez une pause des programmes de santé mentale
- Thérapie de groupe ou individuelle.
- Reprendre le cours de TCCpc

Rappelez-vous la raison pour laquelle vous avez décidé de prendre le cours de TCCpc!

# 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](http://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

