eSantéMentale.ca

Thérapie comportementale dialectique (TCD)



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La thérapie comportementale dialectique (TCD) est un type de thérapie développé pour aider les habitants à réguler leurs émotions en leur enseignant diverses compétences telles que 1) la pleine conscience ; 2) l'efficacité interpersonnelle (c'est-à-dire s'affirmer dans les interactions sociales), 3) la tolérance à la détresse (être capable de tolérer des situations stressantes) et 4) la régulation émotionnelle (être capable de réguler ou de gérer les stress et les déclencheurs).

Qu'est-ce que le DBT ?

La thérapie comportementale dialectique (TCD) est un type de thérapie développé pour aider les gens à réguler leurs émotions. Elle a d'abord été développée pour les personnes ayant un diagnostic de trouble de la personnalité limite, mais il s'avère que la TCD est utile pour un large éventail de conditions.
Dans le cadre du DBT, les gens savent comment gérer des émotions intenses grâce à diverses compétences telles que :

- Pleine conscience ;
- Efficacité interpersonnelle ;
- Tolérance à la détresse ;
- Régulation émotionnelle.

Compétences clés de la DBT

Pleine conscience

Les gens peuvent devenir "coincés" dans leurs émotions intenses et angoissantes, "Je me sens mal ; je suis une si mauvaise personne pour me sentir ainsi".
La méditation consciente peut aider une personne à se "décoincer". Elle peut l'aider à faire face à ces sentiments et lui donner plus d'options sur la façon de faire face à la situation : "Je me sens très mal. N'importe qui se sentirait terrible dans cette situation. Voici ce que je vais faire pour y remédier..."
La pleine conscience est l'une des stratégies fondamentales de la TCD. C'est une sorte de méditation où un :

- Pratiquez-vous à être dans le moment présent, au lieu de penser ou de vous inquiéter du passé ou de l'avenir. Se concentrer sur le corps (vue, sons, sensations corporelles, respiration) tout en laissant aller d'autres pensées, peut beaucoup aider à gérer les soucis.
- Apprendre à se regarder et à regarder le monde d'une manière qui les aide à s'accepter, sans être critique ou sans porter de jugement.

Efficacité interpersonnelle

D'une part, les êtres humains sont des créatures sociales, et nous voulons nous sentir connectés aux autres êtres humains. D'autre part, il n'est pas toujours facile de traiter avec d'autres personnes, surtout lorsque celles-ci ont leurs propres problèmes, ce qui les rend difficiles à gérer.
L'efficacité interpersonnelle permet d'acquérir des compétences sur la manière de traiter et d'interagir sainement avec les autres, tout en vous aidant à obtenir ce que vous voulez (de manière saine).
Voici une liste des principales stratégies d'affirmation de soi (“DEARSAN”)

- **D)**écrire la situation actuelle
- **E)**xprimer vos sentiments et opinions
- **A)**ffirmez-vous en demandant ce que vous voulez, ou en disant non
- **R)**écompenser la personne - lui faire savoir ce qu'elle en retirera
- **S)**e soucier des objectifs sans distraction (technique du disque rayé, ignorer les attaques)
- **A)**paraître efficace et compétent (jeu de rôle, utiliser vos talents d'acteur)
- **N)**égocier des solutions alternatives

Tolérance à la détresse

D'une part, lorsque nous ressentons de la détresse, c'est le signal de notre corps que quelque chose ne va pas. D'autre part, la détresse peut devenir excessive, et lorsqu'elle l'est, nous pouvons nous sentir dépassés.

Lorsqu'elles sont dépassées, les personnes peuvent avoir tendance à réagir rapidement de manière à réduire leur détresse émotionnelle, par exemple en se coupant elles-mêmes, en développant des dépendances (par exemple en mangeant de la malbouffe, en passant trop de temps devant l'écran) ou en adoptant d'autres comportements malsains. Malheureusement, ces réactions ne contribuent généralement pas à résoudre ces problèmes sur le long terme.
La tolérance à la détresse vous apprend à tolérer des réactions émotionnelles intenses en utilisant des moyens sains, ce qui vous aide à rester calme et rationnel, et à ne pas faire des choses qui aggraveront la situation.

Régulation émotionnelle

D'une part, notre capacité à ressentir des émotions est importante pour notre survie, et c'est ce qui fait de nous des êtres humains. D'autre part, les émotions peuvent parfois devenir écrasantes.
La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des moyens de réguler nos émotions afin qu'elles ne deviennent pas écrasantes.
Prévention -- Créer un compte bancaire de positifs

- Accumuler les expériences positives
    - S'occuper d'expériences positives, par exemple aller courir ou se promener avec quelqu'un, remercier quelqu'un pour quelque chose de positif, écrire une histoire, aider quelqu'un, lire un livre, etc.
- Bâtir la maîtrise:
    - Nous nous sentons tous mieux lorsque nous améliorons nos compétences au fil du temps. Il peut s'agir de compétences telles que la musique, le dessin ou les aptitudes sportives, ou même simplement d'apprendre quelque chose.
- Faire face à l’avenir
    - Nous sommes tous stressés dans notre vie, et il est préférable de planifier à l'avance la manière de faire face à notre stress, par exemple en prévoyant les tests à venir, l'entretien d'embauche à venir, la visite de parents, etc.

Faire face aux situations stressantes
Malgré tous nos efforts, nous allons rencontrer des situations difficiles. Les stratégies suivantes peuvent nous aider :

- Reconnaître vos sentiments
    - Par exemple : "Je me sens bouleversé et ignoré. Je n'arrive pas à croire que mon amie ne m'ait pas salué devant les autres".
- Accepte ses émotions

    - Par exemple : "Il est naturel de se sentir bouleversé dans une telle situation
- Se calmer si on est trop bouleversé
    - Par exemple : "Je suis trop bouleversé pour m'occuper de ça maintenant. Je vais aller aux toilettes, et prendre quelques grandes respirations avant de faire quoi que ce soit d'irréfléchi."
- Choisir la manière de réagir de manière saine
    - Par exemple : "Peut-être qu'elle est en colère contre moi ? Ou peut-être qu'elle était juste distraite ? Ou peut-être trop timide ? Quoi qu'il en soit, le plus sûr est d'être gentil. Quand les choses sont plus calmes, on peut parler seul à seul et voir ce qui se passe. Même si elle est contrariée, si je suis gentil et serviable, elle s'excusera plus tard. Cela ne servira à rien de se mettre en colère et de s'énerver contre elle".

Connaissez-vous de bonnes ressources françaises sur le TCD ?

Il y a un manque de ressources françaises sur la DBT.
Veuillez nous faire part de tout bon livre, vidéo ou site web francophone sur la TCD.

Vidéos sur les compétences de la DBT (anglais)

Il existe de nombreuses vidéos intéressantes pour aider à enseigner les compétences en matière de TCD. Quelques exemples sont énumérés ci-dessous.
Vidéo DBT DEARMAN (anglais)
https://youtu.be/el_O72aTZzE
Vidéo sur la pleine conscience de la DBT (anglais)
https://www.youtube.com/watch?v=oytsyvzPHoQ

Livres DBT (anglais)

Pour les adultes ayant des émotions intenses

Le manuel sur les compétences en matière de thérapie comportementale dialectique : Exercices pratiques de TCD pour apprendre la pleine conscience, l'efficacité interpersonnelle, la régulation émotionnelle et la tolérance à la détresse, par Matthew McKay, Jeffrey Wood et Jeffrey Brantley.
Vous avez du mal à gérer vos émotions ? Le manuel sur les compétences en thérapie comportementale dialectique propose des exercices fondés sur des données probantes, étape par étape, pour les compétences clés qui vous aideront à gérer vos émotions et à apporter un changement réel et durable. Commencez par travailler les exercices d'introduction et, après avoir progressé, passez aux chapitres sur les compétences avancées. Que vous soyez un professionnel de la santé mentale ou un lecteur général, vous bénéficierez de ce guide clair et pratique pour mieux gérer vos émotions.

Pour les parents d'adolescents ayant des émotions intenses

Être parent d'un adolescent qui a des émotions intenses : DBT Skills to Help Your Teen Navigate Emotional and Behavioral Challenges par Pat Harvey (auteur), Britt H. Rathbone (auteur)

Il peut être extrêmement difficile d'être parent d'un adolescent qui vit des émotions intenses. Ce livre très utile vous donnera les outils nécessaires pour aider votre adolescent à réguler ses émotions. De plus, vous apprendrez à gérer vos propres réactions afin de survivre à ces années difficiles et d'aider votre adolescent à s'épanouir.

Pour les adolescents ayant des émotions intenses

Survivre aux montagnes russes émotionnelles : DBT Skills to Help Teens Manage Emotions Paperback, par Sheri Van Dijk MSW (auteur)
Les années d'adolescence sont des montagnes russes émotionnelles. Alors, comment s'en sortir ? Dans ce guide important, Sheri Van Dijk, spécialiste de la thérapie comportementale dialectique (TCD) et experte des adolescents, propose des compétences de base pour vous aider à gérer vos hauts et vos bas émotionnels, à construire de bonnes relations et à vous épanouir !
Les compétences de base en matière de TCD, telles que la pleine conscience, la tolérance à la détresse, la

régulation des émotions et l'efficacité interpersonnelle. Vous découvrirez comment appliquer ces compétences pour vous aider à gérer un certain nombre d'émotions négatives, telles qu'une faible estime de soi, la colère, l'anxiété, la dépression, etc. En changeant votre façon de réagir à vos émotions et à celles des autres, vous serez en mesure d'établir de meilleures relations et de vous sentir plus confiant en conséquence.
Si vous êtes prêt à comprendre et à mieux gérer vos sentiments, à cesser d'agir sur vos impulsions et à vous calmer dans les moments de stress émotionnel, ce livre vous montrera comment.

A propos de ce document

Rédigé par les professionnels de la santé du CHEO (Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario).

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette fiche peuvent ou non s'appliquer à votre situation particulière. Votre prestataire de soins de santé est la meilleure source d'information sur votre santé.

Licence Creative Commons

Sous une licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune altération. Ce travail ne peut être utilisé à des fins commerciales. Voir la licence complète à l'adresse http://creativecommons.org/lic...