

Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 19 (25 mai 2021), Une introduction à la thérapie cognitivo-comportementale

Résumé de KJ (Krystal-Jyl) Thomas, M.S.S., travailleuse sociale autorisée (RSW)

KJ Thomas et Tracey Baker ont animé cette séance avec un conférencier invité, le Dr Phil Grandia, qui a donné une présentation d'introduction à la thérapie cognitivo-comportementale.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une forme de psychothérapie fondée sur des données probantes qui aide à mieux comprendre les problèmes de santé mentale et à acquérir des compétences pour y faire face et les résoudre. La TCC examine le lien entre nos sentiments, nos pensées, nos sensations physiques et nos actions. La TCC reconnaît que vous êtes l'expert de votre propre vie et que vous êtes donc la meilleure personne pour déterminer les domaines qu'il est le plus logique d'aborder dans le cadre de la thérapie. Pendant la TCC, vous travaillez avec un clinicien et participez activement à la thérapie. Ensemble, vous examinerez vos pensées, sentiments et comportements afin de trouver des possibilités de changement positif et durable au niveau neurologique. Ce type de thérapie fonctionne généralement bien pour la plupart des gens.

La TCC aide à évaluer et à comprendre les différents schémas (modes de pensée) d'une personne. Ces schémas peuvent parfois être une lentille de négativité (p. ex. : en supposant le pire) qui affectent vos croyances fondamentales sur le monde. Une fois les schémas nuisibles identifiés, vous pouvez commencer à les surveiller en consignnant vos pensées, en tenant un journal, en faisant un suivi de votre humeur et de vos comportements, ou en prenant conscience des sensations physiques qui se produisent en vous. Cela vous aidera à identifier les schémas de pensée et d'action, et à repérer les possibilités de briser le cycle.

Prenons l'exemple du stress. En général, il est nuisible. Lorsque nous commençons à prêter attention aux facteurs de stress, nous pouvons évaluer s'ils sont évitables ou inévitables. Les domaines que nous pouvons modifier sont les environnements, les routines ou l'entourage social. Pour le stress inévitable, nous pouvons utiliser des techniques d'adaptation. Des techniques comme la respiration diaphragmatique/en pleine conscience, la relaxation musculaire progressive ou l'exercice physique peuvent aider à gérer le stress. Enfin, il arrive que la motivation ne vienne pas naturellement. Dans ces circonstances, essayez de vous rappeler que l'action précède la motivation – il faut parfois le faire, même quand on n'en a pas envie.

Un autre moyen de faciliter l'atteinte d'objectifs est la planification d'activités. En intégrant des activités agréables ou saines dans notre emploi du temps, nous nous engageons à les réaliser. Il faut essayer d'éliminer les obstacles qui pourraient nous ralentir ou nous en dissuader. Les objectifs spécifiques sont plus faciles à suivre, et les objectifs « SMART » peuvent nous aider à rester sur la bonne voie. Ils sont : **Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, limités dans le Temps.**

Stratégies pour lutter contre les pensées inutiles :

- Évitez le mode de pensée du « tout ou rien ».
- Essayez de ne pas faire de généralisations à propos des situations ou des personnes.

Caring for Caregivers | Soigner les soignants

theroyal.ca

- Gardez l'esprit ouvert. Tenez compte de toutes les données (évittez de ne voir que les échecs et de ne pas voir les succès).
- Embrassez le positif et vos réalisations. Évitez de minimiser vos propres succès.
- Évitez de tirer des conclusions négatives. Rappelez-vous que nous ne savons pas ce que les gens pensent, ni ce que l'avenir nous réserve.
- Évitez de magnifier les situations ainsi que la « pensée catastrophe » (en les exagérant), ou de minimiser les choses qui sont importantes pour vous.
- Rappelez-vous que ce que nous ressentons ne reflète pas toujours la vérité d'une situation (raisonnement émotionnel).
- Des expressions comme « Je devrais » ou « Je dois » reflètent souvent des critiques trop sévères ou un sentiment de frustration et d'échec. Concentrez-vous sur des pensées équilibrées.
- Évitez d'attribuer des étiquettes, p. ex. : « Je suis nul » ou « Ils sont inutiles ».
- Évitez de personnaliser les situations, par exemple en vous blâmant ou en blâmant les autres lorsque les choses n'étaient pas sous votre contrôle ou sous le leur.

Stratégies pour soutenir un proche :

- Validez ses sentiments et faites preuve d'une écoute empathique.
- Demandez-lui comment vous pourriez l'aider ou proposez-lui de l'écouter pour en savoir plus sur sa situation. Si la personne accepte :
 - Soyez délicat et bienveillant lorsque vous essayez de l'amener à prendre conscience de ses erreurs de raisonnement.
 - Examinez toutes les données et les faits lorsque vous prenez des décisions.
- Si un proche est atteint de psychose, le fait de contester les pensées délirantes de cette personne peut augmenter son stress, ce qui pourrait aggraver sa maladie.
 - Là encore, privilégiez l'écoute empathique.
 - Évitez de remettre en question ou d'encourager les fausses croyances.
 - Créez des distractions en déplaçant l'attention de la personne vers des activités significatives et fondées sur des valeurs.

Ressources de TCC pour...

- La dépression – *Mind Over Mood*, Dennis Greenberger, Ph.D.,
- Le trouble bipolaire – *Le trouble bipolaire (Manuel d'exercices pour une meilleure qualité de vie)*, Monica Ramirez Basco, Ph.D.
- L'anxiété – *The Anxiety & Phobia Workbook*, Edmund J. Bourne, Ph.D.
- Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) – *Getting Over OCD*, Jonathan S. Abramowitz, Ph.D.
- La psychose – *Think You're Crazy? Think Again*, Anthony P. Morrison, Julia C. Renton et Paul French
- Les techniques de relaxation – *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*
- Le Royal Ottawa – <https://www.leroyal.ca/psa>