

Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 23 (26 octobre 2021), La thérapie comportementale

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

KJ Thomas et Tracey Kent ont animé cette séance avec une conférencière invitée, Jessica Sargent, thérapeute principale en comportement au Royal, qui a donné une présentation sur le thème « Le soutien comportemental – Guide pour les aidants ».

La thérapie comportementale comprend différents types d'activités et d'apprentissages qui visent à atténuer les comportements problématiques. En modifiant leurs comportements et leurs habitudes, les clients peuvent atteindre les objectifs de santé mentale et de mieux-être qu'ils se sont fixés. Pour favoriser la modification des comportements, il faut faire appel à une combinaison de modifications de l'environnement et des systèmes en place ainsi que faire des changements personnels. La gestion des comportements est un processus qui peut aider à motiver les clients à agir et les amener à prendre en charge leurs propres comportements.

Nous pouvons faire de nombreuses choses pour guider notre proche. Un excellent point de départ est de lui montrer l'exemple, lui offrir un soutien et le féliciter pour ses efforts, ainsi que proposer activement des choix de modes de vie sains et intervenir de manière précoce en cas de comportements problématiques. Nous pouvons également nous rappeler de ne pas prendre les comportements de notre proche personnellement, de continuer à faire preuve d'empathie face à la difficulté des changements, de faciliter activement une communication ouverte et de contribuer au renforcement de l'estime de soi de notre proche. Il faut notamment essayer d'éviter de répondre de manière agressive ou abrupte, d'imposer une perte de privilèges comme menace, ou de dire le mot « non ».

Stratégies de gestion des comportements

- Lorsqu'une personne a besoin d'être guidée, essayez d'utiliser des supports visuels/environnementaux comme des notes autocollantes, des alarmes téléphoniques, etc. Il a été démontré que ces supports contribuent à renforcer l'autonomie et à réduire la dépendance permanente à l'égard d'un aidant.
- La maladie mentale et le fait de prendre certains médicaments peut entraîner des difficultés de concentration ou de mémorisation d'informations. Maintenez une communication ouverte, empathique et respectueuse.
- Évitez de donner des instructions compliquées ou en plusieurs étapes, et privilégiez un langage simple et concret.
- En cas de tension, privilégiez l'écoute active et réfléchie, un langage corporel ouvert, l'absence de jugement, le calme et la validation des sentiments de l'autre. Lorsque vous vous sentez dépassé par les événements, dites à votre proche que vous allez partir un moment, mais que vous reprendrez la conversation lorsque vous serez plus calme (cela permet également de montrer que vous attendez le même comportement de sa part).
- Lorsque vous donnez des instructions, efforcez-vous d'offrir des choix, d'être précis, de vérifier si la personne a bien compris et a suivi vos consignes, et, si possible, de la prévenir lorsqu'il y a des transitions et des changements.
- Faites participer votre proche à la planification d'activités; cela pourrait accroître son intérêt, sa participation et donner ainsi des résultats positifs.
- Les récompenses et les incitations peuvent être utiles. L'objectif est d'obtenir des résultats afin de favoriser des comportements positifs. Les encouragements verbaux et écrits, les « tape-m'en cinq », les accolades, les systèmes de récompense par jetons, etc., sont autant de formes d'incitations.
- La punition met trop l'accent sur ce qui a été mal fait et ne favorise pas un apprentissage constructif. Évitez les punitions et cherchez plutôt à examiner les conséquences naturelles. Au lieu de prendre une action punitive, faites un suivi des résultats et réfléchissez à la manière dont des approches différentes auraient pu conduire à de meilleurs résultats.

family support program programme de soutien familial

Caring for Caregivers | Soigner les soignants

theroyal.ca

Ressources

- Site Web qui comprend des modules et des fiches de travail en format PDF (en anglais seulement) : Centre for Clinical Interventions (CCI), Behavioural Strategies for Managing Depression – Module 2: Behavioural Activation : <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources>
- Short understanding of Behavioural Activation and Depression : <https://www.youtube.com/watch?v=HBVACtJCN3M>