



La **TCD** (Thérapie Comportementale Dialectique)

*Au service du rétablissement
en addictologie*

Caroline Chiron et Patrick Piriou, psychologues
CSAPA Rezé et Nantes-LesApsyades

Marsha Linehan et la TCD

Son histoire :

Diagnostic de schizophrénie à 17 ans
26 mois d'hospitalisation le plus souvent
en isolement

Neuroleptiques, psychanalyse, ECT
Décrite comme une patiente sévèrement
atteinte



Se spécialise dans la prise en
charge de patients suicidaires et
constate que les TCC peu efficace
dans les cas des TPB les plus
sévères

Elle décide de développer la thérapie
dont elle aurait du bénéficier et
obtient son diplôme de psychologue
10 ans après

Plaide pour l'acceptation radicale de
leur comportement. Comment le
thérapeute peut-il enseigner des
comportements adaptatifs lorsque le
patient est en crise permanente ?

Qu'est-ce que la dialectique ? Des exemples :



Je peux être forte

tout en étant vulnérable



On peut avoir peur

et être courageux à la fois



On peut avoir l'impression de ne pas avancer

et continuer à avancer



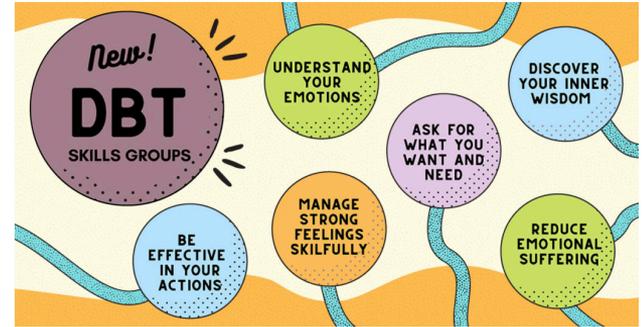
On peut avoir peur de changer

et avoir envie de changer



Quelles efficacités ?

- Traitement dont l'efficacité a été prouvée empiriquement dans plusieurs études contrôlées et randomisées pour le **TPB** (réalisées par Linehan et son équipe et par d'autres chercheurs indépendants)
- Jusqu'en 2007, l'équipe de M. Linehan soutenait qu'il n'était pas recommandé, voire hasardeux, d'offrir les groupes TCD sans les autres modalités (Dimeff et al., 2007 ; Linehan et al., 2006). Depuis, plusieurs études ont montré l'intérêt de mettre en place **les groupes de compétences** (Jomphe, J, 2013) pour leur faisabilité et leur efficacité.
- Plusieurs études pour d'autres troubles : TCA, TDAH, Bipolaire, Troubles anxieux, Trauma etc....



Une méta-analyse pour la TCD en addictologie : approche efficace pour réduire les symptômes en cas d'addictions mais encore trop peu d'études.

Haktanir, A., & Callender, K. A. (2020). Meta-analysis of dialectical behavior therapy (DBT) for treating substance use. *Research on Education and Psychology (REP)*, 4(Special Issue), 74-87.

Théorie sous-jacente de M. Linehan

Caractéristiques biologiques - tempérament vulnérable

Long retour au niveau de base

Plus grande intensité de la réponse émotionnelle

Plus grande réactivité émotionnelle



Caractéristiques de l'environnement - expérience invalidante

Rejet de l'expression des émotions

Renforcement de l'escalade émotionnelle

Résolution dysfonctionnelle des problèmes



Dysfonctionnement de la régulation émotionnelle



La TCD considère les addictions comme un symptôme de la dysrégulation des émotions.

Lorsqu'une personne ressent des émotions très intenses et a du mal à tolérer des émotions douloureuses, elle peut se tourner vers des substances ou d'autres comportements addictifs comme stratégie d'adaptation.

Environnement social invalidant

La personne n'a pas appris à :

- Etiqueter et réguler ses émotions
- Tolérer les émotions intenses de détresse
- Considérer que ses propres réactions émotive reposent sur une interprétation valide de l'événement
- Se fixer des buts et des idéaux adéquats

Réponse extrême, inappropriée à l'expression des pensées et des émotions

Minimisation de la difficulté à résoudre les problèmes



Addictions et psychotrauma :

- Addictions : 2^{ème} comorbidités du PTSD après la dépression
- Patients addicts : 80 % ont été exposés à des scènes violentes
- Psychotrauma un des facteurs importants de rechute

Agressions sexuelles ou autres violences subies :
La personne apprend qu'elle ne peut faire confiance à ce qu'elle ressent, ni faire des demandes d'aide car elle sera punie

Les 4 composantes de la TCD

La thérapie individuelle

Avec un professionnel formé où les compétences comportementales apprises sont adaptées aux défis de la vie personnelle de la personne

Groupes de compétences

Les groupes servent à développer les compétences comportementales psychosociales

La consultation téléphonique

La personne peut appeler son thérapeute pour recevoir des conseils sur la façon de faire face à une situation difficile sur le moment

La supervision des thérapeutes

Les thérapeutes bénéficient d'une supervision pour les aider à rester motivés dans la thérapie de leurs patients et les aider à naviguer sur des questions difficiles et complexes.

Comportement du thérapeute interférant avec la thérapie

Comportement trop centré sur le changement, rejet du patient qui se rebelle: invalide le sentiment de soi du patient

Comportement trop centré sur l'acceptation : pas efficace, ne respecte pas les besoins d'apprendre du patient.

Trop de flexibilité : changements erratiques de stratégie dès que l'une « ne marche pas »

Trop de stabilité : persistance dans des stratégies inefficaces.

Trop d'aide : le patient se perçoit comme incompetent

Pas assez d'aide : le patient est mis en échec voire en danger.

Trop de communication réciproque : décadre la relation, devient peer to peer, tend vers la relation amicale, inefficace voire délétère

Trop de communication irrévérencieuse : devient cruel, méprisant, détruit inutilement les croyances.

Les groupes de compétences de la TCD

Pleine conscience

Apprentissage des compétences nécessaires pour centrer son attention sur le moment présent, sans jugement.



Régulation des émotions

Apprentissage des compétences permettant de prendre conscience, de comprendre et de développer un sens de contrôle sur les émotions vécues



Tolérance à la détresse

Apprentissage des compétences utiles afin de gérer les états de crise sans avoir recours aux gestes suicidaires ou comportements impulsifs.



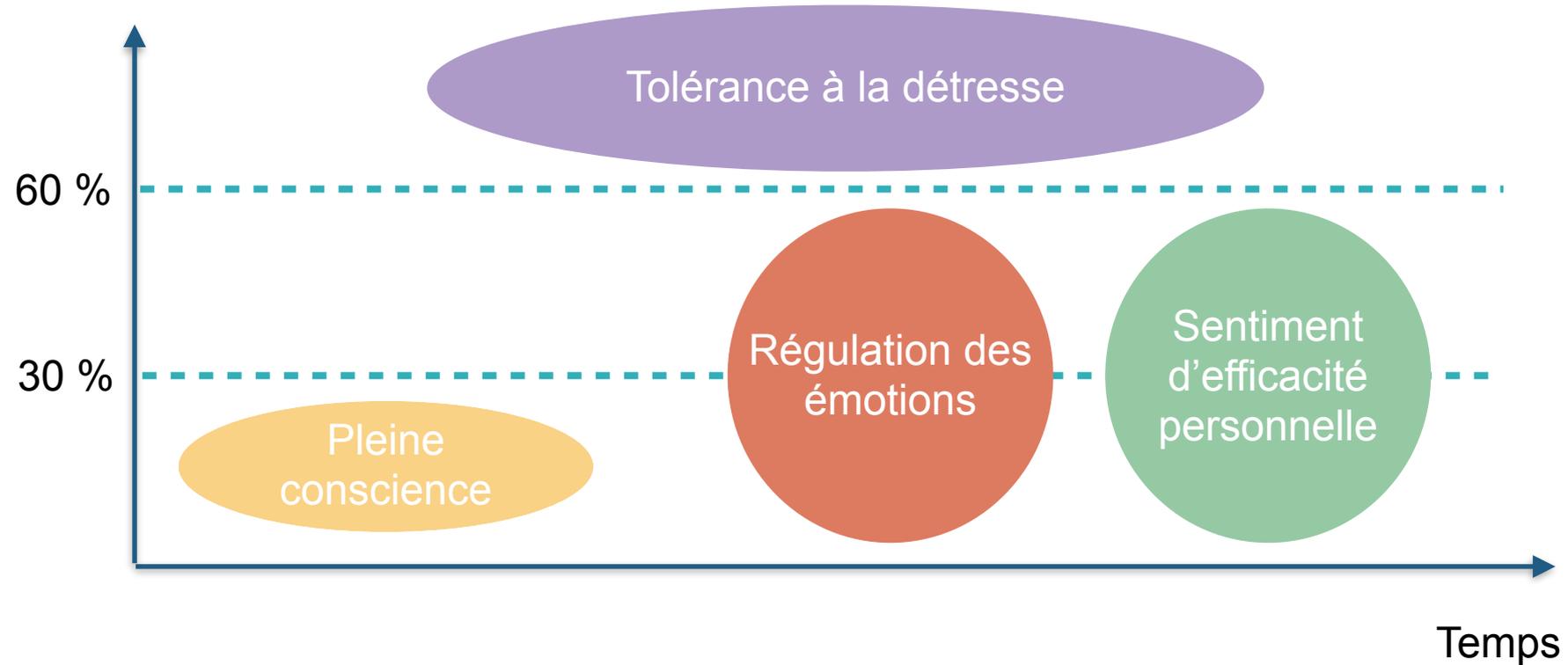
Sentiment d'efficacité personnelle

Apprentissage de compétences essentielles pour s'affirmer tout en préservant les relations importantes.



Niveau de tension(craving)/Skills training

Tension



Temps

Modalités des groupes de compétences au CSAPA de Rezé (44)

- Des groupes d'une durée de 2h
- 8 patients maximum
- Co-animation
- Des groupes fermés pour chaque module : possibilité de participer à tous les modules ou seulement à celui (ou ceux) souhaité
- Des exercices pendant et entre chaque séance
- Des supports écrits
- Conditions d'accès : personnes souffrant de troubles concomitants (addictions et troubles psychiques)
- Un entretien préalable pour, entre autres, signer le contrat



Comment se déroule une séance de groupe type ?

Brise-glace

Retour des exercices (tâches comportementales)

Thème de la séance

- Jeux de rôles
- Expérimentation des techniques apprises
- Temps d'échange

Exercice pour la prochaine séance

Distribution des fiches papier

Retour sur la séance du jour

Rituel de fin





Pleine conscience

Comment prêter attention au moment présent sans jugement,
rejet ou attachement ?

Objectifs :

- Réduire la souffrance et accroître le bonheur
- Améliorer le contrôle de votre esprit
- Vivre la réalité telle qu'elle est

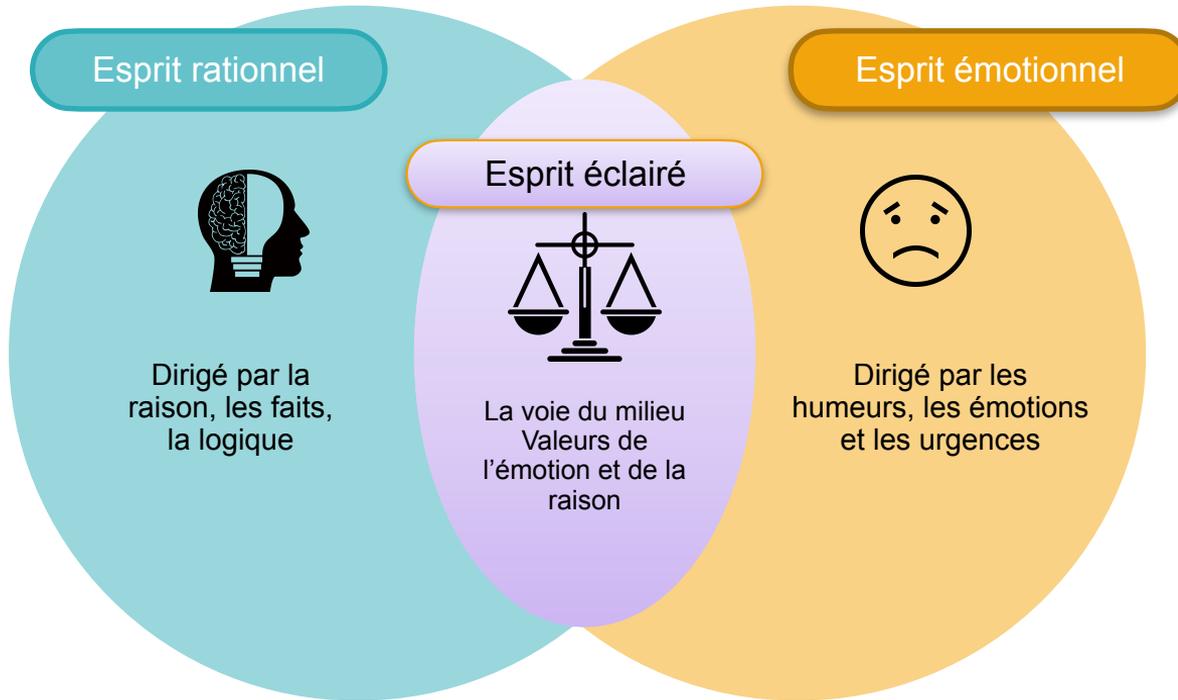
Compétences centrales de la pleine conscience

- L'esprit éclairé (ou sage)
- Quoi (observer, décrire et participer)
- Comment (sans jugement, une chose à la fois, efficacement)

Autres perspectives de la pleine conscience

- Perspective spirituelle
- Moyens compétents: Intégration de l'esprit qui fait et l'esprit qui est
- Esprit éclairé et la voie du milieu

L'ESPRIT ECLAIRE



Pleine conscience en Music

Jouez une chanson (sans le clip en visuel).

- Demandez au groupe de remarquer :

L'envie de bouger

Pensées et associations

Emotions

Essayez de ne pas juger la musique comme bonne ou mauvaise.

- Après la chanson, discutez des observations, des pensées et des émotions concernant l'exercice.



- Pour entrer dans l'esprit éclairé, laissez tomber le jugement.
- Le fait de juger rend les gens plus émotifs (par exemple, remarquez la différence entre dire "elle est une *#@@, » ou dire, "elle n'a pas répondu quand j'ai dit bonjour.")



Régulation des émotions

Comment comprendre les émotions, changer les émotions inefficaces et être moins vulnérable aux émotions négatives?

Objectifs :

- Comprendre ses propres émotions
- Comprendre la régulation des émotions
- Décroître la fréquence des émotions indésirables
- Réduire la vulnérabilité à l'esprit émotionnel
- Réduire la souffrance émotionnelle



Comprendre et nommer les émotions

- Comprendre les fonctions des émotions
- Identifier les obstacles au changement émotionnel
- Identifier et catégoriser les émotions

Changer des émotions indésirables

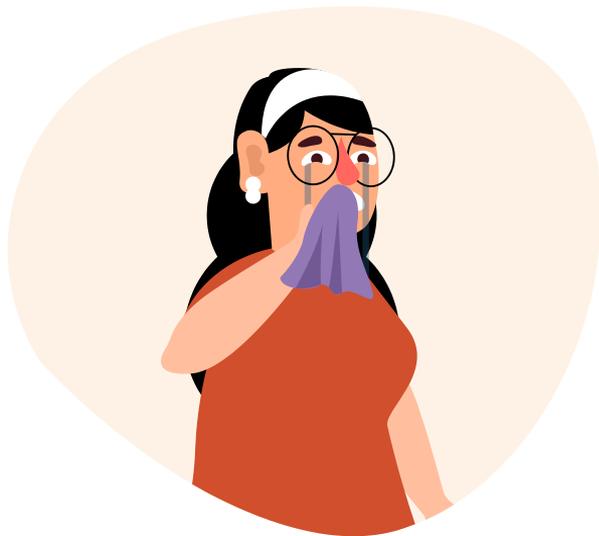
- Vérifier les faits
- Résolution de problèmes
- Agir à l'opposé (action contraire)

Réduire la vulnérabilité à l'esprit émotionnel

- **ABC**: Accumuler les émotions positives, **B**âtir son expertise et être capable d'anticiper, de faire **C**omme si vous y étiez
- Prendre soin du corps (compétences **PLEASE**)

Gérer les émotions extrêmes

- Pleine conscience des émotions actuelles
- Identifier le point de rupture des compétences



Tolérance à la détresse

Comment traverser une crise sans aggraver la situation ?

Objectifs :

- Surmonter les crises sans les empirer.
- Accepter la réalité telle qu'elle est dans le moment.
- Devenir libre.

Compétences de survie en cas de crise

- STOP
- Avantages et inconvénients
- Compétences TIPP
- Distraction en esprit éclairé: ACCEPTS
- Apaisement par les 5 sens
- Amélioration du moment IMPROVE



Compétences d'acceptation de la réalité

- Acceptation radicale
- Réorienter l'esprit
- Engagement
- Demi-sourire et mains volontaires
- Pleine conscience des pensées actuelles

Compétences lorsque la crise résulte de dépendance/d'addiction

- Abstinence dialectique
- Esprit clair
- Renforcement communautaire
- Couper les ponts et en construire d'autres
- Rébellion alternative et déni adaptatif



Sentiment d'efficacité personnelle

Comment répondre à vos besoins tout en maintenant vos relations et votre respect de vous-même ?

Objectifs :

- Être compétent avec autrui dans l'atteinte des objectifs
- Développer des relations, renforcer les relations actuelles et mettre fin aux relations destructrices
- Emprunter la voie du milieu



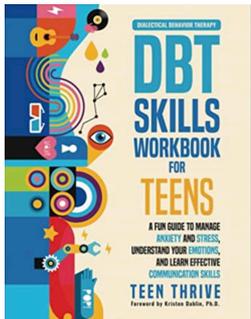
Compétences pour atteindre des objectifs

- Efficacité centrée sur l'objectif (DEAR MAN)
- Efficacité centrée sur la relation (GIVE)
- Efficacité centrée sur le respect de soi (FAST)

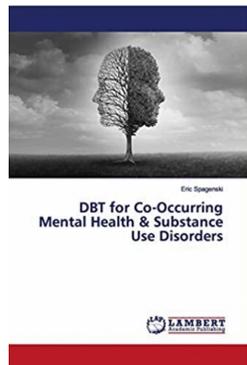
Compétences pour construire des relations et mettre terme aux relations destructrices

- Trouver des amis potentiels
- Conscience des autres
- Comment mettre fin à une relation
- Emprunter la voie du milieu
- Validation
- Stratégies de modification comportementale

Et la suite ?



- Des groupes de compétences pour adolescents et leur famille dans le cadre des CJC ? En recherche de partenariat avec la pédopsychiatrie et/ou MDA ?
- Recherche toujours en cours de partenariat avec la psychiatrie pour travailler au mieux les troubles concomitants (addictions et troubles psychiatriques) ?
- Création d'un groupe multi-familles « Connexions familiales » ?
- Un groupe d'intervision de professionnels pratiquant la TCD en addictologie en France ?
- Continuité des groupes aux CSAPA (liste d'attente importante)



Pour en savoir plus sur la TCD : www.tcdmontreal.com