

Apprentissage socio-émotionnel: comment pouvons-nous nous impliquer?

Dre Julie Jomphe, Psychiatre CISSSLAN/CTR-D
CIUSSS-NIM

Psychothérapeute DBT, DBT-C
Facilitatrice Connexions Familiales

Pierre Thériault, Ergothérapeute CISSSLAN
Psychothérapeute DBT
Facilitateur Connexions familiales

2019-03-14

© Tous droits d'auteur protégés

INTRODUCTION

Pourquoi sommes-nous ici?

Plan de la présentation

- * présentation du projet-pilote
- * Présentation d'outils complémentaires pour parents et personnel scolaire

DBT-STEPPS-A

THE GUILFORD PRACTICAL INTERVENTION IN THE SCHOOLS SERIES

DBT[®] SKILLS IN SCHOOLS

Skills Training for Emotional Problem Solving
for Adolescents (DBT STEPS-A)



**James J. Mazza, Elizabeth T. Dexter-Mazza,
Alec L. Miller, Jill H. Rathus, and Heather E. Murphy**

Foreword by Marsha M. Linehan

INTRODUCTION

Pourquoi sommes-nous ici?

Plan de la présentation

- * présentation du projet-pilote
- * Présentation d'outils complémentaires pour parents et personnel scolaire

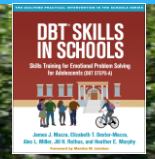
DBT-STEPPS-C?



CF chez parents/pers. scolaire d'enfants du primaire ???



DBT STEPS-A



DBT-C



DBT ado externe



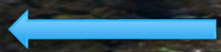
DBT ado résidentiel



DBT externe adulte



DBT résidentiel adulte



Qu'est-ce que la DBT?

- * La DBT est une forme de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) à laquelle des principes de Pleine Conscience (PC) et de la philosophie dialectique ont été ajoutés.
- * Il y a 4 modalités dans la DBT.
- * Ce qui en fait une thérapie est surtout la thérapie individuelle...
- * La modalité de groupe est là où se fait l'enseignement des compétences qui pourraient être utiles à tous.
- * Ce que nous vous offrons n'est aucunement de la thérapie.

Projet-pilote

- * Enseignement des outils
 - * Pleine Conscience
 - * Identification des émotions
 - * Gestion des émotions
- * Méthode
 - * Enseignement théorique bref
 - * Exercices pratiques
 - * Retour sur l'expérience



Rôle des adultes



- * Connaître les outils
- * Aider les enfants à s'en rappeler
- * Soutenir la pratique
- * Renforcer l'usage
 - * Renforcer les essais
 - * Eviter de brûler l'outil avec un usage punitif ou aversif



Outils complémentaires pour les adultes

Validation

Réciprocité

Renforcement positif

Prérequis: Pleine Conscience

- * Pour observer vos enfants, leurs forces et leurs problèmes, sans jugement
- * Pour réguler vos émotions
- * Pour reconnaître et observer vos limites

Qu'est-ce que la Pleine Conscience?

- * Porter attention au moment présent pour observer ce qui se passe intérieurement et extérieurement;
- * Tenter de ne pas réagir à ce qui est observé. Pour y arriver,
 - * Observer sans jugement
 - * « Accepter » ce qui est présent
 - * Faire un avec ce qui est, ici et maintenant
 - * Ralentir pour ne faire qu'une chose à la fois
 - * Se demander « qu'est-ce qui sera efficace? »

Obstacles à la Pleine Conscience?

- * Émotions fortes
- * Fatigue/épuisement
- * Stress/ Surcharge
- * Faim
- * Non-acceptation/ jugement
- * Manque de Temps

Ne pas être à ses « AISES »: affamé, irrité, seul, épuisé,
stressé

« Ouvrir l'esprit avant d'ouvrir la
bouche »

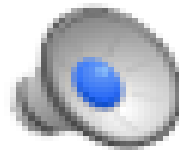


**La Pleine
Conscience permet
de se calmer et
d'ouvrir notre
esprit avant
d'ouvrir notre
bouche**

La Pleine Conscience en vidéo

* Video « Why mindfulness is a super power » :
<https://www.youtube.com/watch?v=w6To2g5hnT4>

* « Just Breathe » de Julie Bayer et Josh Salzman



* Brené Brown sur le Blâme

Quand on est prêt à rouvrir la
bouche.... Que dit-on? Que fait-on?

On valide!!!!

Toujours... encore et encore.

Qu'est-ce que la validation?

- * C'est exprimer à l'autre de l'ouverture, de la compréhension face à ce qu'il vit. Lui signifier qu'il y a quelque chose de valide dans son expérience, ses émotions, ses perceptions. Il y a toujours quelque chose de valide, qui fait sens, d'une façon ou d'une autre.
- * Ne pas tenter de contrôler ce qui se passe, mais faire avec ce qui se passe.
- * Toute émotion est valide en quelque part, fait sens d'un certain point de vue.
- * S'exercer à reconnaître ce qui se passe chez l'autre, la validité de cette expérience et le lui formuler délicatement, en étant prêt à se faire corriger.

Quoi valider?

- Sentiments ou émotions
- Désirs (leur légitimité)
- Croyances, opinions, réflexions
- Valeurs profondes
- La difficulté d'une tâche
- L'ampleur des efforts déployés
- Les choses qu'une personne fait et qui fonctionnent pour elle
- Les choses qu'une personne fait pour une autre personne

On peut toujours valider quelque chose, même quand on est en désaccord! Validez les émotions...

**Ne validez pas les comportements inadéquats Mais vous pouvez toujours valider les émotions derrière...*

Pourquoi valider?



Shenk & Fruzzese, 2011

Pourquoi valider?

- * Aide à ce que l'autre personne se sente une bonne personne, ce qui est important pour l'estime de soi.
- * Apaise, aide l'autre à réguler ses propres émotions et à trouver ses propres solutions ensuite.
- * Aide à expérimenter les émotions sans escalade ni détachement, aide à avoir moins peur des émotions.
- * Aide à remplir son « pot de confiance ».
- * Respecte le rythme de l'autre personne et l'aide à avancer.

Comment valider?

1. Écoute active, attentive/Porter toute son attention
2. Refléter, résumer ce qu'on a compris
3. « Lire entre les lignes »
4. Comprendre considérant les expériences antérieures,
5. Comprendre considérant les faits actuels (contexte)
6. Montrer de l'humanité, de l'égalité et de l'authenticité

Exemples

- * Video:
 - * « *Bing bong console tristesse* »
 - * « *Ce n'est pas à propos du clou* »

- * Valider en deux mots:
 - * *Je comprends*
 - * *Bien sûr!...*
 - * *Dis m'en plus...*
 - * *Ça fait du sens...*
 - * *D'accord, allons-y...*
 - * *Moi aussi...*

Comment favoriser une relation parent-enfant positive? Réciprocité

Passer du temps avec votre enfant en faisant avec lui quelque chose qu'il aime, sans vertu éducative.

Du temps « gratuit », libre, sans performance, ni autre utilité que passer un moment ensemble... et ainsi nourrir notre lien, notre connexion.

Seul à seul, pas de fratrie, pas de conjoint.e, pas d'ami.e...



Pourquoi veut-on une relation parent-enfant positive?

© Dre Perepletchikova (2018), DBT-C

Une relation positive, basée sur la confiance, le renforcement, les intérêts partagés et le respect mutuel engendre chez l'enfant

- * Une possibilité de s'aimer et s'accepter tel qu'il est, un sentiment de sécurité, d'appartenance et de connexion.
- * Une augmentation du désir de passer du temps avec ses parents;
 - * ceci permet plus d'occasions d'être un modèle qu'il peut imiter, un modèle pour s'adapter
 - * Guider vers des réponses comportementales + efficaces
 - * Valider et renforcer
- * Une augmentation de la motivation à se comporter selon ce que les parents désirent, les rendre fiers et obtenir des récompenses.
- * Un développement cérébral associé à des comportements adaptatifs

Renforcement positif

Des comportements
adéquats

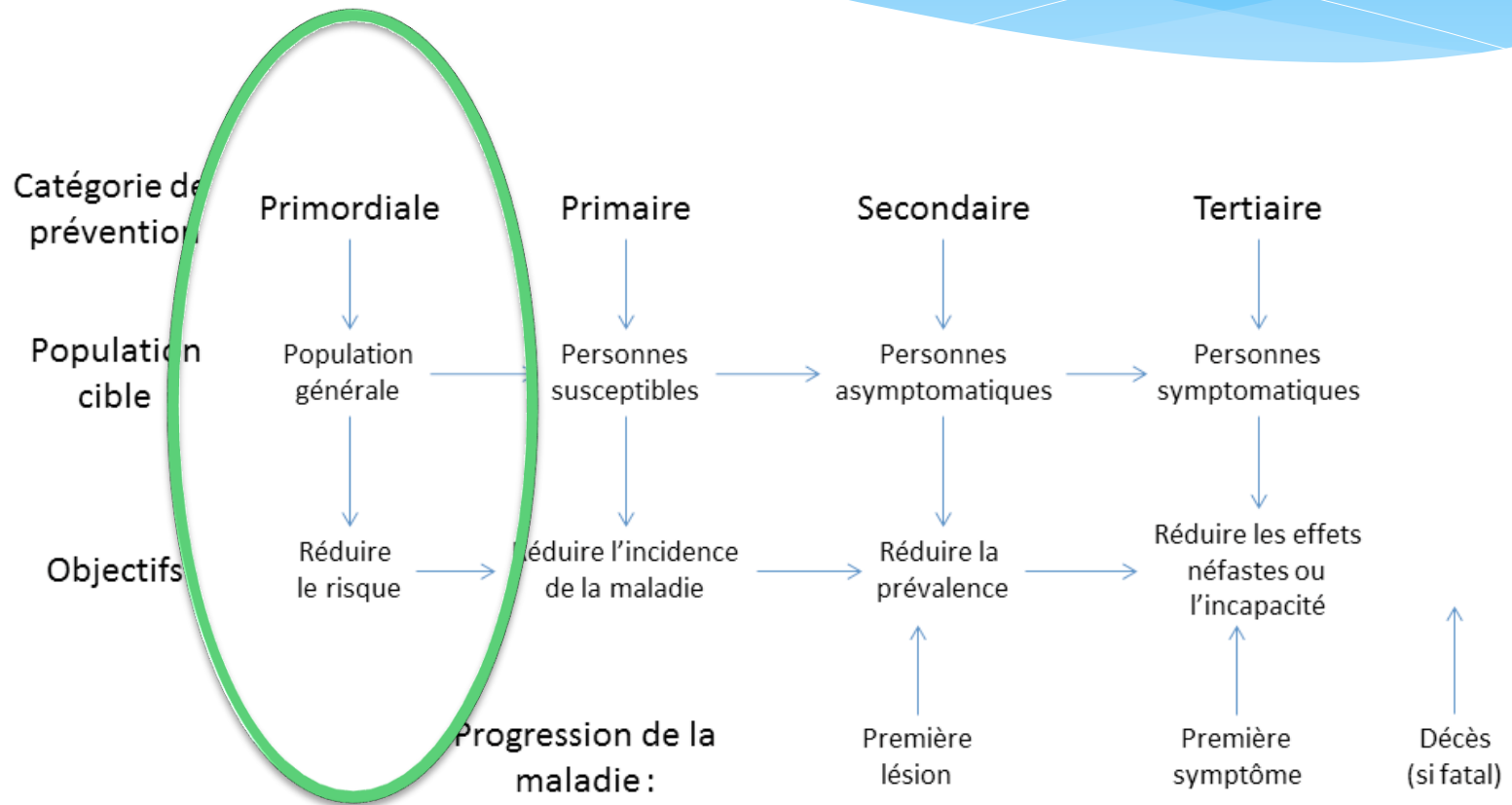
plutôt que

Utilisation excessive de la
punition

Renforcement positif

- * Consiste à observer les comportements de l'enfant et lorsque un comportement désiré est produit, immédiatement le renforcer en accordant une attention positive, que ce soit une félicitation, un compliment, une récompense, un privilège. (donner une conséquence positive)
- * Même lorsque le comportement est maladroit ou une « approximation », tout comportement qui va dans le sens de la direction souhaitée est renforcé.

Quoi faire?



Que peut-on faire personnellement et collectivement?

PRÉVENTION	PERSONNELLEMENT	COLLECTIVEMENT
UNIVERSELLE	Prendre soin de nous-même « Tous les enfants sont mes enfants » Compassion universelle, traiter tous les enfants comme s'ils étaient les vôtres	Enseignement des compétences de base à tous
SÉLECTIVE (enfant à risque)	S'outiller personnellement pour mieux vivre et mieux influencer les autres	Intensification offerte à certaines familles
INDIQUÉE	Augmenter des capacités parentales spécifiques/ bonnes pratiques de parentage	Consultation en santé mentale

Comment faire pour s'occuper de nous-même personnellement

- * Pleine Conscience
- * Identification des émotions/Gestion des émotions
- * Hygiène de vie suffisamment bonne
- * Résoudre nos problèmes
- * Se tourner vers l'acceptation de ce qu'on ne peut changer
- * Identifier et observer nos limites personnelles

Comment s'outiller ou quels outils de base face à nos enfants?

Validation

Réciprocité

Renforcement positif



Merci !

Qu'est-ce qu'une consigne efficace?

© Dre Perepletchikova (2018), DBT-C

- * Elle est spécifique, i.e. elle dit exactement à l'enfant ce que le parent veut. « met tes jouets dans la boîte maintenant »
- * Le ton de voix est calme, il est soit neutre ou légèrement positif. À l'inverse, un ton de voix fâché ou des cris auront plus tendance à produire un conflit que le comportement désiré
- * Être près, faire un contact visuel
- * Donner la consigne sous forme d'affirmation et non pas de question
- * La requête doit être faite au moment où le comportement est voulu. Avant l'âge de 10-12 ans, le lobe frontal responsable de la planification et l'organisation de l'action est peu fonctionnel, le parent sert de navigateur à cet effet.
- * Rappeler à l'enfant les conséquences positives d'obtempérer maintenant. Si vous utilisez un système de pointage par exemple, dire à l'enfant combien de points il gagne en faisant tout de suite ce qui est demandé. Il ne les obtient pas si le parent doit répéter ou insister. Ce sont les conséquences naturelles. On veut que l'enfant se mobilise dès l'énoncé de la consigne.

Qu'est-ce que la punition?

- * Donner une conséquence négative ou retirer un privilège
- * Pourquoi la punition pose problème?
 - * Elle n'apprend pas à la personne punie quoi faire
 - * Elle dit juste : « ne fait pas ça »...
 - * Elle enseigne l'évitement, l'éloignement, l'échappement de la relation à la personne qui punit
 - * On la surutilise...

Guide pour les punitions efficace

© Dre Perepletchikova (2018), DBT-C

Comportement	Technique	Considérations
Comportements légers, indésirables	Ignorer	S'assurer que l'enfant ne continue pas d'être renforcé par l'attention provenant d'autres sources ET de pouvoir tenir le coup
Comportements légers, indésirables avec potentiel danger (courir dans la maison ou autour d'une piscine, pousser, monter sur les meubles)	Réprimande	Renforcer les comportements opposés adéquats dès qu'ils apparaissent; Appliquer les mêmes recommandations que pour la consigne efficace
Comportements modérément dérangeants, un peu dangereux ou agressifs (frapper, mordre, bris d'objet accidentel)	Retrait	Endroit neutre sans divertissement; 2-5 min à partir du retour au calme; Informer enfant du retrait de privilège si ne se calme pas; Retirer le privilège si n'est pas calme ensuite pendant les 2-5 min requises
Comportements offensants rares (mentir, bris d'objet volontaire)	Tâche	Renforcer comportements opposés adéquats
Ne coopère pas avec autres techniques de punition ci-haut	Retirer un privilège	Nécessite qu'on puisse avoir du contrôle sur ce privilège.

Qu'est-ce qu'une réprimande efficace?

© Dre Perepletchikova (2018), DBT-C

- * Elle est spécifique
 - * Elle dit exactement à l'enfant quel comportement cesser et quoi faire à la place.
 - * Elle dit à l'enfant le comportement souhaité et le renforce immédiatement dès qu'il se produit.
- * Le ton de voix est calme et en contrôle, il est soit neutre ou légèrement désapprobateur. La réprimande, c'est la seule exception à la règle qui veut qu'on communique à l'enfant sur un ton neutre ou légèrement positif. On peut élever la voix pour obtenir l'attention de l'enfant ou communiquer un danger urgent. Toutefois, le pouvoir de ce ton ne va fonctionner que si les communications sont habituellement neutres ou légèrement positives.
- * Coupler la réprimande avec une expression faciale de désapprobation.
- * Être près, faire un contact visuel, ne pas crier la réprimande à partir d'une autre pièce.
- * Ayez un plan en cas d'échec de la réprimande (ex.: retrait d'un privilège).

Qu'est-ce qu'un retrait efficace?

© Dre Perepletchikova (2018), DBT-C

- * Choisir un endroit sécuritaire mais ennuyant où l'enfant pourra être observé.
- * PAS la chambre à coucher car on veut l'observer et il pourrait s'engager dans des activités plaisantes...
- * Utiliser immédiatement après un comportement négatif
- * Dire calmement quel comportement était inadéquat et qu'il doit aller en retrait 2 min (2 à 5 min max car les chances de mal se conduire augmentent ensuite.)
- * On commence la minuterie quand l'enfant s'est assis calmement, pas avant et on le dit à l'enfant.
- * Si votre enfant refuse d'aller en retrait, ne pas argumenter, donner le choix entre le retrait ou le retrait de privilège.
- * Si votre enfant est bruyant pendant le retrait, lui laisser savoir que la minuterie ne débutera qu'à partir du moment où il aura un comportement calme. S'il continue, cesser le retrait et retirer un privilège immédiatement.
- * Si l'enfant brise un objet ou vire la pièce à l'envers, il doit ranger la pièce ou ramasser l'objet brisé après le retrait. Ne pas assigner le rangement avec une punition pour ne pas associer ménage à punition.
- * Ne jamais menacer de mettre en retrait, le faire lorsque c'est nécessaire.
- * Renforcer les bons comportements lorsqu'ils se produisent (ex: merci de t'y rendre calmement »).