

---

DOCUMENTS GÉNÉRAUX

DOCUMENTS D'ORIENTATION

---



## OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES

### OBJECTIF GÉNÉRAL

Apprendre comment modifier les comportements, les émotions et les pensées associés aux problèmes de la vie qui causent détresse et souffrance.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

#### Comportements à diminuer :

- L'absence de conscience ; le sentiment de vide ; le manque de connexion avec soi et avec les autres ; le jugement.
- Le stress et les conflits interpersonnels ; la solitude.
- Le manque de flexibilité ; les difficultés avec le changement.
- Les hauts et bas et les émotions extrêmes ; les comportements dépendant de l'humeur ; les difficultés à réguler les émotions.
- Les comportements impulsifs ; les actions irréfléchies ; les difficultés à accepter la réalité telle qu'elle est ; l'obstination ; l'addiction.

#### Compétences à augmenter :

- les compétences de pleine conscience
- les compétences d'efficacité interpersonnelle
- les compétences de régulation des émotions
- les compétences de tolérance à la détresse

### OBJECTIFS PERSONNELS

#### Comportements à diminuer :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Compétences à augmenter :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## OPTIONS POUR RÉSOUDRE UN PROBLÈME

**Quand la vie vous confronte à un problème, quelles sont vos options ?**

**1. RÉSOUDRE LE PROBLÈME**

Changer la situation... l'éviter, partir, ou s'en extraire pour de bon.

**2. SE SENTIR MIEUX FACE AU PROBLÈME**

Changer (ou réguler) votre réponse émotionnelle face au problème.

**3. TOLÉRER LE PROBLÈME**

Accepter et tolérer le problème ainsi que votre réponse au problème.

**4. RESTER MALHEUREUX**

Ou peut-être empirer la situation !

**1. POUR RÉSOUDRE LE PROBLÈME :**

Utiliser les compétences d'efficacité interpersonnelle

Emprunter le chemin du milieu (tirée des compétences d'efficacité interpersonnelle)

Utiliser les compétences de résolution de problème (tirées des compétences de régulation des émotions)

**2. POUR SE SENTIR MIEUX FACE AU PROBLÈME :**

Utiliser les compétences de régulation des émotions

**3. POUR TOLÉRER LE PROBLÈME :**

Utiliser les compétences de pleine conscience et de tolérance à la détresse

**4. POUR SE SENTIR MIEUX AU SUJET DU PROBLÈME :**

N'utilisez *aucune* compétence !

**SURVOL :  
INTRODUCTION À L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES**

**DIRECTIVES POUR  
L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES**

**POSTULATS  
DE L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES**

**THÉORIE BIOSOCIALE DE LA DYSRÉGULATION  
ÉMOTIONNELLE ET COMPORTEMENTALE**



**DIRECTIVES POUR L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES**

1. **Les participants qui abandonnent l'entraînement aux compétences ne sont pas pour autant exclus de celui-ci.**
  - a. La seule façon de quitter l'entraînement aux compétences est de manquer 4 séances programmées consécutives.
  
2. **Les participants qui rejoignent le groupe d'entraînement aux compétences se soutiennent les uns les autres et :**
  - a. Maintiennent confidentiels les noms des autres participants ainsi que les informations obtenues durant les séances.
  - b. Viennent à l'heure au groupe et restent jusqu'à la fin.
  - c. Font tout leur possible pour pratiquer entre les séances.
  - d. Se valident les uns les autres, évitent de se juger les uns les autres, et voient le meilleur de chacun.
  - e. Donnent un retour utile et non-critique quand il leur est demandé.
  - f. S'engagent à accepter l'aide de toute personne sollicitée ou appelée.
  
3. **Les participants qui rejoignent le groupe d'entraînement aux compétences :**
  - a. Préviennent les animateurs de leur retard ou absences.
  
4. **Les participants ne tentent pas les autres à s'engager dans des comportements problématiques et :**
  - a. Ne viennent pas aux séances sous l'influence d'alcool ou de drogues.
  - b. S'ils ont déjà consommé des drogues ou de l'alcool, ils viennent aux séances en se comportant de manière sobre et correcte.
  - c. Ne discutent pas, pendant la séance ou en dehors, des comportements problématiques qui pourraient avoir un effet contagieux sur les autres.
  
5. **Les participants n'entretiennent pas des relations confidentielles en dehors des séances de groupe et :**
  - a. N'initient pas une relation sexuelle ou intime qui ne pourrait être abordée au groupe.
  - b. Ne sont pas partenaires dans des comportements risqués, criminels ou des consommations de toxiques.

**Autres directives pour ce groupe :**

---

---

---



## POSTULATS DE L'ENTRAÎNEMENT AUX COMPÉTENCES

**Un postulat est une conviction qui ne peut être prouvée  
mais que nous acceptons néanmoins de respecter.**

1. **Les gens font de leur mieux.** À chaque moment donné, les gens font du mieux qu'ils peuvent.
2. **Les gens veulent s'améliorer.** Les gens ont une caractéristique commune, celle de vouloir améliorer leurs vies et être heureux.
3. **Les gens doivent faire mieux, faire plus d'efforts et être davantage motivés à changer.\*** Le fait que les gens fassent du mieux qu'ils peuvent et qu'ils veuillent faire mieux ne signifie pas que cela soit suffisant pour résoudre le problème.
4. **Même si les gens n'ont pas forcément causé tous leurs problèmes, ils doivent les résoudre quoi qu'il en soit.\*\*** Les gens doivent changer leurs propres comportements et, ensuite, modifier leurs environnements pour que leur vie change.
5. **De nouveaux comportements doivent être appris dans tous les contextes pertinents.** Les nouvelles compétences comportementales doivent être pratiquées dans les situations où elles sont nécessaires et pas uniquement dans le contexte où elles sont initialement apprises.
6. **Tous les comportements (actions, pensées, émotions) ont une cause.** Il existe toujours une cause ou un ensemble de causes pour nos actions, nos pensées et nos émotions, même si nous ne les connaissons pas toujours.
7. **Comprendre et modifier les causes d'un comportement fonctionne toujours mieux que juger et blâmer.** Il est plus facile de juger et blâmer, mais si nous voulons créer un changement dans le monde, nous devons changer les chaînes d'événements qui causent les événements et les comportements indésirables.

\*Cependant, il n'est pas forcément nécessaire de faire plus d'efforts et d'être plus motivé si les progrès sont stables et présentent un taux d'amélioration réaliste.

\*\*Les parents et pourvoyeurs de soins doivent aider les enfants dans cette tâche.

## THÉORIE BIOSOCIALE

Pourquoi ai-je autant de difficulté à contrôler mes émotions et mes actions ?

### La vulnérabilité émotionnelle est **BIOLOGIQUE** :

**Certaines personnes sont simplement nées comme cela.**

- ❑ Certaines personnes sont plus **sensibles** aux stimuli émotionnels ; elles peuvent détecter une information émotionnelle subtile dans l'environnement tandis d'autres ne la remarquent même pas.
  - Elles expérimentent les émotions **beaucoup plus souvent** que les autres.
  - Leurs émotions semblent les toucher sans raison, **comme venant de nulle part**.
- ❑ Elles ont des émotions **intenses**.
  - Leurs émotions les touchent avec la force d'un « **wagon de briques** ».
  - Et leurs émotions sont de **longue-durée**.

### L'impulsivité a aussi une base **BIOLOGIQUE** :

**Réguler l'action est plus difficile pour certains que pour d'autres.**

- ❑ Certaines personnes ont beaucoup de difficulté à refréner leurs comportements impulsifs.
  - Souvent, sans réfléchir, elles font des choses qui leur **causent des problèmes**.
  - Parfois leurs comportements semblent sortir de nulle part.
- ❑ Elles ont beaucoup de **difficulté à être efficace**.
  - Leurs humeurs interfèrent avec leur **organisation** pour atteindre leurs objectifs.
  - Elles ne **peuvent pas contrôler** les comportements liés à leurs humeurs.

## Un environnement SOCIAL invalidant peut rendre très difficile de réguler les émotions.

- Un environnement invalidant semble ne pas comprendre vos émotions.
  - Il vous dit que vos émotions ne sont ***pas valides***, qu'elles sont ***bizarres, fausses*** ou ***mauvaises***.
  - Souvent, il ***ignore*** vos réactions émotionnelles et ne fait rien pour vous aider.
  - Il peut dire des choses comme « *Ne fais pas le bébé !* », « *Arrête de pleurnicher.* », « *Cesse de faire la poule mouillée et résous simplement le problème.* », « *Les personnes normales ne se mettent pas dans cet état de frustration.* »
- Les personnes qui invalident **FONT SOUVENT DU MIEUX QU'ELLES PEUVENT**.
  - Elles ***ne savent pas forcément*** comment valider ou à quel point il est important de le faire ou elles ***ont parfois peur*** que valider vos émotions vous rendra pas moins, mais plus émotionnel.
  - Elles sont ***peut-être dans à un stress intense*** ou sous la pression du temps, ou ont elles-mêmes peu de ressources.
  - Il existe une ***incompatibilité*** entre votre environnement social et vous-même : vous êtes peut-être ***une tulipe dans un jardin de roses***.

## Un environnement SOCIAL inefficace est un grand problème quand vous voulez apprendre à réguler vos émotions et vos actions.

- Votre environnement peut ***renforcer les émotions hors-contrôle et les actions***.
  - Si les gens cèdent quand vous êtes hors de contrôle, cela sera difficile de vous contrôler.
  - Si les autres vous ordonnent de changer sans vous enseigner comme le faire, cela sera difficile de continuer à essayer de changer.

## Ce sont les TRANSACTIONS entre la personne et l'environnement social qui comptent.

- La biologie et l'environnement social influencent la personne.
- La personne répond en retour et influence son environnement social.
- L'environnement social répond en retour et influence la personne.
- Et ainsi de suite...



## **SURVOL : ANALYSER LE COMPORTEMENT**

**Pour déterminer les causes du comportement et planifier une résolution de problème**

### **L'analyse en chaîne**

**s'applique quand vous vous engagez dans un comportement inefficace.**

Une analyse comportementale en chaîne examine la chaîne d'événements qui a conduit aux comportements inefficaces et les conséquences qui rendent plus difficile le changement de ces comportements.

Elle aide aussi à déterminer comment réparer les dommages.

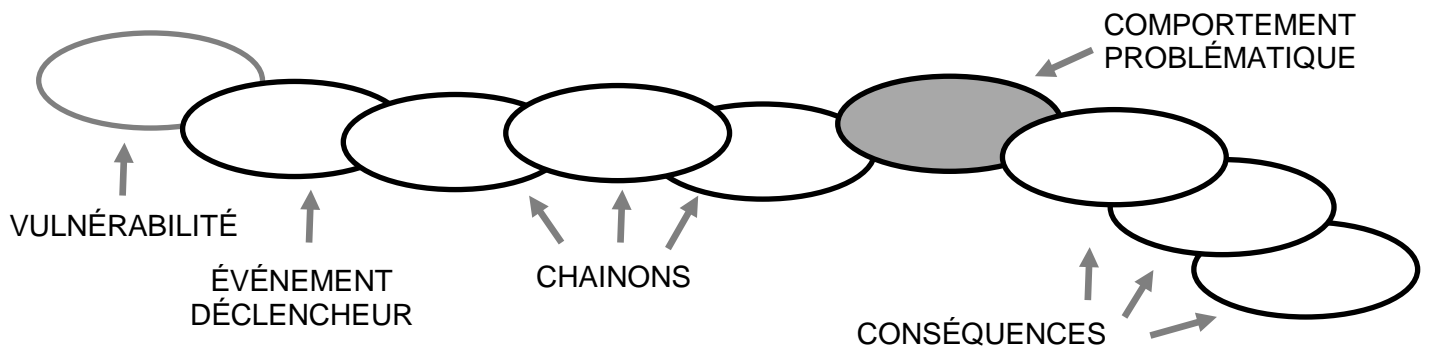
**L'analyse des chaînons manquants s'applique quand vous ne réussissez pas à vous engager dans des comportements efficaces.**

Une analyse des chaînons manquants vous aide à identifier ce qui vous a empêché de faire ce qui était nécessaire, ce que vous espériez faire, ce que vous étiez d'accord de faire, ou ce que les autres attendaient de vous.

Elle aide aussi à faire de la résolution de problème pour l'avenir.

## ANALYSE EN CHAÎNE

Pour comprendre un comportement, faites une analyse en chaîne.



**Étape 1 :** Décrivez le **COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE**

**Étape 2 :** Décrivez l'**ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR** qui a déclenché la chaîne d'événements menant au comportement problématique.

**Étape 3 :** Décrivez les facteurs survenus avant l'événement, qui vous ont rendu **VULNÉRABLE** au déclenchement de la chaîne d'événements menant au comportement problème.

**Étape 4 :** Décrivez de manière extrêmement détaillée la **CHAÎNE D'ÉVÉNEMENTS** ayant mené au comportement problématique.

**Étape 5 :** Décrivez les **CONSÉQUENCES** du comportement problématique.

**Pour changer le comportement :**

**Étape 6 :** Décrivez des comportements **COMPÉTENTS** pour remplacer les chaînons problématiques dans la chaîne d'événements.

**Étape 7 :** Développez des **PLANS DE PRÉVENTION** pour réduire la vulnérabilité aux événements stressants.

**Étape 8 :** **RÉPAREZ** les conséquences importantes ou significatives du comportement problématique.

## ANALYSE EN CHAÎNE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

**Pour comprendre un comportement, faites une analyse en chaîne.**

**1. Décrivez le COMPORTEMENT PROBLÉMATIQUE spécifique** (trop manger ou trop boire, crier sur vos enfants, lancer une chaise, exploser émotionnellement, dissocier, ne pas venir ou arriver en retard à l'entraînement de compétences, remettre à plus tard ou refuser de pratiquer les compétences, etc.).

- A. Détaillez et soyez très spécifique. Pas de termes vagues.
- B. Identifiez exactement ce que *vous avez fait, dit, pensé ou ressenti* (si les sentiments représentent le comportement problème ciblé). Identifiez ce que vous *n'avez pas fait*.
- C. Décrivez l'intensité du comportement et d'autres caractéristiques importantes du comportement.
- D. Décrivez le comportement problématique de manière suffisamment détaillée pour qu'un acteur de théâtre ou de cinéma puisse recréer exactement le comportement.
- E. Si le comportement consiste en quelque chose que *vous n'avez pas fait*, demandez-vous si a) vous ne saviez pas que vous deviez le faire (ce n'était pas dans votre mémoire à court terme) ; b) vous avez oublié et il vous pas venu à l'esprit de le faire (ce n'était pas dans votre mémoire à long-terme) ; c) vous y avez pensé et vous l'avez remis à plus tard ; d) vous y avez pensé et vous avez refusé de le faire ; e) vous aviez la volonté de la faire et avez refusé de le faire, ou un autre comportement, des pensées ou des émotions ont interféré.  
Si la réponse est a) ou b), alors passez à l'étape 6 ci-dessous (chercher des solutions).  
Sinon, continuez.

**2. Décrivez l'ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR spécifique** qui a déclenché l'ensemble de la chaîne d'événements. Commencez avec l'événement environnemental ayant déclenché la chaîne. Commencez toujours avec un événement de votre environnement, même s'il ne vous semble pas que cet événement ait « causé » le comportement problématique. Sinon, vous pouvez vous demander concernant tout comportement, toute pensée, toute sensation ou toute expérience, « Qu'est ce qui a déclenché ça ? ».

Questions qui peuvent vous aider :

- A. Quel événement précis a déclenché le début de la réaction en chaîne ?
- B. Quand la séquence d'événement ayant mené au comportement problématique a-t-elle commencé ? Quand le problème a-t-il débuté ?
- C. Que se passait-il juste avant que la pensée ou l'impulsion du comportement problématique apparaisse ?
- D. Que faisiez-vous/que pensiez-vous/que ressentiez-vous/qu'imaginiez-vous à ce moment-là ?
- E. Pourquoi le comportement problématique s'est-il produit ce jour-là plutôt que le jour précédant ?

**3. Décrivez les FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ spécifiques** présents avant l'événement déclencheur. Quels facteurs ou événements vous ont rendu plus vulnérable à réagir à l'événement déclencheur avec un enchaînement problématique ? Les domaines à examiner sont :

- A. Maladie physique ; alimentation ou sommeil déséquilibrés ; blessure.
- B. Utilisation de drogues ou d'alcool ; mauvais usage des médicaments prescrits.
- C. Événements environnementaux stressants (positifs ou négatifs).
- D. Émotions intenses, telles que tristesse, colère, peur, solitude.
- E. Certains de vos anciens comportements que vous avez trouvés stressants viennent à votre esprit.

**4. Décrivez de manière extrêmement détaillée la CHAÎNE D'ÉVÉNEMENTS** ayant conduit au comportement problématique. Imaginez que votre comportement problématique est lié à l'événement déclencheur dans l'environnement. Quelle longueur fait la chaîne ? Où mène-t-elle ? Quels sont les chaînons ? Notez tous les **chaïnons** de la chaîne d'événement, aussi petits soient-ils. Soyez très spécifique, comme si vous écriviez le scénario d'un film. Les chaînons de la chaîne peuvent être des :

- A. Actions ou choses que vous faites.
- B. Sensations corporelles ou ressentis.
- C. Cognitions (i. e. croyances, attentes, ou pensées).
- D. Événements environnementaux ou choses que les autres font.
- E. Sentiments et émotions dont vous faites l'expérience.

Quels sont les pensées (ou croyance), ressentis ou actions précis qui ont suivi l'événement déclencheur ? Quelle pensée, quel ressenti ou quelle action ont suivi cela ? Et après ? Et après ? Et ainsi de suite.

- Examinez chaque chaînon de la chaîne après l'avoir noté. Une autre pensée, un autre ressenti ou une autre action auraient-ils pu survenir ? Une autre personne aurait-elle pensé, ressenti ou agit différemment à ce moment-là ? Si c'est le cas, expliquez comment cette pensée, ce ressenti ou cette action spécifique est apparue.
- Pour chaque chaînon de la chaîne, demandez-vous si un chaînon encore plus petit pourrait être décrit.

**5. Décrivez les CONSÉQUENCES** de ce comportement. Soyez spécifique. (Comment l'autre personne a-t-elle réagi, immédiatement et plus tard ? Comment vous êtes-vous senti immédiatement après le comportement ? Et plus tard ? Quel effet le comportement a-t-il eu sur vous et votre environnement ?)

**6. Décrivez en détail** à chaque moment comment vous auriez pu utiliser un comportement **compétent** pour contrer le comportement problématique. Quels sont les plus importants chaînons clés ayant mené au comportement problématique ? (En d'autres termes, si vous aviez supprimé ces comportements, le comportement problématique ne se serait probablement pas produit.)

- A. Retournez à la chaîne de comportements suivant l'événement déclencheur. Encerclez chaque chaînon pour lequel vous auriez pu faire différemment et évité ainsi le comportement problématique.

## Document général 7a (Fiches de travail générales 2, 2a)

---

B. Qu'auriez-vous pu faire, à chaque chaînon de la chaîne d'événement, pour éviter le comportement problématique ? Quels comportements auriez-vous pu utiliser pour faire face ? Quels comportements compétents auriez-vous pu utiliser ?

**7. Décrivez en détail une STRATÉGIE DE PRÉVENTION** permettant d'empêcher la chaîne de débiter grâce à la réduction de votre vulnérabilité.

**8. Décrivez ce que vous allez faire pour RÉPARER** les conséquences importantes ou significatives du comportement problématique.

A. Analysez : qu'avez-vous réellement endommagé ? Quelle conséquence négative pouvez-vous réparer ?

B. Examinez le préjudice ou la détresse que vous avez effectivement causés aux autres, ainsi que le préjudice ou la détresse que vous vous êtes causés. Réparez ce que vous avez endommagé. (N'amenez pas des fleurs pour réparer une vitre brisée : réparez la vitre ! Réparez une trahison de confiance en étant vraiment digne de confiance suffisamment longtemps plutôt que d'essayer de réparer avec des lettres d'amour ou des excuses continuelles. Réparez l'échec par la réussite en non en vous blâmant.)

## ANALYSE DES CHÂÎNS MANQUANTS

**Posez-vous les questions suivantes pour comprendre comment et pourquoi un comportement efficace, nécessaire ou attendu, ne s'est pas produit.**

**1. Saviez-vous quel comportement efficace était nécessaire ou attendu (quelle tâche à domicile était demandée, les compétences à utiliser, etc.) ?**

**Si la réponse à la question 1 est NON, questionnez-vous** sur ce qui vous a empêché de savoir ce qui était nécessaire ou attendu. Il peut s'agir de ne pas avoir fait attention, de consignes peu claires, de n'avoir pas reçu les instructions, d'être si submergé que vous n'avez pu traiter l'information, etc.

**RÉSOLVEZ LES PROBLÈMES** qui ont interféré. Par exemple, appliquez-vous à être attentif, demandez une explication si vous ne comprenez pas les instructions, appelez les

**2. Si la réponse à la question 1 est OUI, demandez-vous si vous aviez la volonté de réaliser le comportement efficace nécessaire ou attendu ?**

**Si la réponse à la question 2 est NON, questionnez-vous** sur ce qui a interféré avec la bonne volonté de réaliser des comportements efficaces. Il peut s'agir d'obstination, de s'être senti inadéquat ou démoralisé.

**RÉSOLVEZ LES PROBLÈMES** qui ont interféré avec la bonne volonté de réaliser les comportements efficaces. Par exemple, vous pouvez pratiquer l'acceptation radicale, faire les avantages/inconvénients, pratiquer agir à l'opposé, etc.

**3. Si la réponse à la question 2 est OUI, demandez-vous Si la pensée de réaliser le comportement efficace nécessaire ou attendu vous a traversé l'esprit ?**

**Si la réponse à la question 3 est NON,**

**RÉSOLVEZ LES PROBLÈMES** qui vous ont empêché de penser à réaliser les comportements efficaces. Par exemple, vous pouvez le noter dans votre agenda, mettre une alarme, poser votre cahier de compétences à côté de votre lit, pratiquer l'anticipation des situations difficiles (Régulation des Emotions document n°19), etc.

**4. Si la réponse à la question 3 est OUI, demandez-vous ce qui a interféré avec la réalisation immédiate du comportement efficace nécessaire ou attendu ?** Il peut s'agir de

l'avoir remis à plus tard, de continuer à procrastiner, de ne pas être d'humeur, d'avoir oublié comment faire ce qui était nécessaire, de penser que tout le monde s'en fichera de toute façon, (ou que personne ne le saura), etc.

**RÉSOLVEZ LES PROBLÈMES** qui ont interféré. Par exemple, vous pouvez prévoir une récompense quand vous faites ce qui est attendu, pratiquer agir à l'opposé, faire les avantages/inconvénients, etc.