

Procédures du Protocole Unifié de Barlow

Mod1 : Fixer des objectifs et maintenir la motivation

Le but de ce module est de maximiser la préparation du patient au changement et d'augmenter sa motivation à s'engager dans un traitement.

Objectifs du module

- Discuter de l'importance de la motivation pour le résultat du traitement
- Aider les patients à identifier des objectifs concrets à atteindre pendant le traitement
- Aider les patients à définir des étapes gérables pour atteindre les objectifs de traitement
- Aider les patients à explorer les avantages et les coûts de changer et de rester les mêmes

Les outils nécessaires (cfr. dans les Ressources pédagogiques du protocole)

Fiche : Objectifs de traitement

Fiche : Balances décisionnelles

Échelle d'anxiété, Échelle de dépression, Échelle des autres émotions (facultative) et Échelle des émotions positives (facultative)

Motivation et engagement

La motivation et l'engagement sont essentiels pour les patients qui commencent un traitement cognitivo-comportemental. La discussion sur la motivation pour le traitement arrive peu de temps après avoir présenté un aperçu des compétences à développer, car de nombreux patients éprouvent une incertitude quant à leur capacité à terminer le programme efficacement lorsqu'ils envisagent tous les exercices prévus pour le traitement.

Vous pouvez aider votre patient à accroître sa préparation et sa motivation pour un changement de comportement grâce à deux exercices de motivation. Tout d'abord, vous pouvez utiliser un **exercice de Clarification du problème où vous fixez les objectifs concrets et les étapes** (cfr. dans les Ressources pédagogiques du protocole) avec le patient. Le patient est guidé pour rendre ses objectifs plus concrets. Enfin, vous ferez un **exercice de balance décisionnelle** (cfr. dans les Ressources pédagogiques du protocole) dans lequel les patients pèsent le pour et le contre du changement et de rester dans la même situation.

Clarifier les principaux problèmes et fixer des objectifs de traitement

En vous appuyant sur les informations recueillies lors de l'évaluation fonctionnelle (ModAF), vous aiderez votre patient à clarifier les principaux problèmes qu'il souhaite cibler lors du traitement. La **Fiche des Objectifs de Traitement** (cfr. dans les Ressources pédagogiques du protocole) vous donnera, à vous et à votre patient, une meilleure idée des problèmes sur lesquels vous concentrer pendant le traitement.

Une fois que les principales zones problématiques ont été identifiées, commencez à discuter de la définition **d'objectifs de traitement concrets et réalistes**. Cette activité renforcera la confiance

Procédures du Protocole Unifié de Barlow

de votre patient dans sa capacité à réussir le changement souhaité, également connu sous le nom d'auto-efficacité. La recherche a constamment montré que l'un des moyens les plus efficaces d'obtenir un changement de comportement réussi consiste à se fixer des objectifs.

Les « objectifs » désignent des états ou des événements futurs qu'un individu souhaite voir se produire ou espère empêcher de se produire. Les objectifs liés aux principaux problèmes peuvent inclure "se sentir moins anxieux" ou "se faire plus d'amis". En aidant votre patient à fixer des objectifs précis, concrets et gérables pour un changement de comportement, vous améliorez considérablement ses chances de réussir à changer complètement. Alors que "se sentir moins anxieux" est un objectif très général, cet objectif est diffus et difficile à mesurer. Demandez à votre patient d'identifier des comportements ou des expériences **mesurables** qui reflètent ce à quoi « se sentir moins anxieux » ressemblerait pour lui. Des **objectifs comportementaux concrets** peuvent inclure « participer à des réunions de travail » ou « soumettre cinq demandes d'emploi ». Cette discussion facilitera également l'établissement d'attentes réalistes pour le traitement. Par exemple, l'établissement d'objectifs est une occasion de façonner les attentes du patient concernant les émotions ressenties. De nombreux patients cherchent un traitement pour éliminer les expériences émotionnelles inconfortables. Étant donné que les humains sont programmés pour ressentir une gamme d'émotions (voir **Mod3 Comprendre les émotions** plus de détails sur la fonction des émotions), cet objectif est non seulement irréaliste mais également incompatible avec l'approche thérapeutique. Des objectifs réalistes et réalisables peuvent inclure "apprendre à tolérer des expériences émotionnelles intenses lors d'une présentation". Étant donné que la nature des émotions n'a pas encore été discutée, l'accent mis sur les objectifs qui sont cohérents avec la logique de traitement.

Un exemple de **Fiche d'Objectifs de Traitement** remplie se trouve dans les Ressources Pédagogiques.

En clarifiant les principaux problèmes et les objectifs du traitement au début du traitement, et en vérifiant ces objectifs au fur et à mesure que le traitement progresse, votre patient aura une compréhension plus objective des gains de traitement réalisés au cours du traitement. De plus, la justification de l'approche thérapeutique peut être directement liée aux principaux problèmes de votre patient et aux objectifs connexes. Revoir les objectifs du traitement tout au long du traitement fournira également une orientation et une structure claires à la séance de thérapie.

Feuille de travail sur la motivation et balance décisionnelle

Cet exercice a été conçu pour aider les patients à aborder directement l'ambivalence du changement en explorant les avantages et les inconvénients de rester le même et de changer (cfr. dans les Ressources pédagogiques du protocole). Une fois que le patient a compris ce qu'implique le traitement, il peut être difficile d'envisager de terminer le traitement, ce qui déclenche naturellement l'ambivalence. On peut s'attendre à ce que même les patients les plus motivés connaissent des fluctuations de leur niveau de motivation au cours du traitement.

La nature même des troubles émotionnels suggère au moins une certaine ambivalence quant à l'évolution des réponses aux symptômes anxieux et dépressifs, car le patient est au moins partiellement conscient de la façon dont les symptômes ont affecté négativement sa vie.

À l'aide de la **Fiche de Balance décisionnelle**, aidez votre patient à identifier les avantages et les inconvénients de changer, ainsi que de rester le même. Comme indiqué dans la vignette clinique, certains patients auront du mal à identifier les « inconvénients » associés à la modification de leur comportement.

Tâches à domicile

- Identifiez des objectifs supplémentaires sur la **Fiche d'Objectifs de Traitement** ou des étapes pour atteindre les objectifs de traitement identifiés mais non discutés lors de la session.

Procédures du Protocole Unifié de Barlow

- Demandez au patient de commencer à surveiller les progrès en remplissant les échelles d'anxiété et de dépression (ainsi que les échelles des autres émotions et des émotions positives, s'il les utilise).