

THÉRAPIE COGNITIVE ET
C O M P O R T E M E N T A L E (S U I T E)
CRI 3721

ordre du jour
0 1.
Rappel du mouvement comportemental
TCC :Deuxième vague
TCC :Troisième vague
0 2.
0 3.
0 4.
Préparation examen

a i e e e a t s

w u d

i % a r
i e e e a i W e a r e P r u a t e
i L y o f c e e O P T :

a : h e e

w e r e B e t

, i b e 7 i P
e e e e a e ;
r e

a e e

a r e
}

* - p e e

a a i l i a d a e

0 1.
Rappel du mouvement
comportemental

Conditionnement opérant
skinner (1904 - 1990)
DEUX PHÉNOMÈNES SOUHAITÉS :
MAIS COMMENT ? :

RENFORCEMENT T

opectir Ausmenter la probabilité qu'un
comportement se reproduise (7);

OBJECTIF

PUNITION 4.

Réduire a probabilité qu'un
comportement se reproduise (1) ;

POSITIF = AJOUTER (+) NEGATIF = RETIRER (-)

Ajoutant un stimulus ATTRACTIF ©) Enlevant un stimulus ATTRACTIF ©)
Ajoutant un stimulus AVERSIF @) Enlevant un stimulus AVERSIF @)

Conditionnement opérant
skinner (1904 - 1990)
QUATRES SCÉNARIOS POSSIBLES :
POSITIF +

AJOUT D'UN
STIMULUS

NEGATIF

RETRAIT D'UN
STIMULUS

RENFORCEMENT ft
AUGMENTER LA PROBABILITE QUE LE
COMPORTEMENT SE REPRODUIRE

RENFORCEMENT POSITIF

AUGMENTER LE COMPORTEMENT
AJOUT DUN STIMULUS ATTRACTIF O)

RENFORCEMENT NEGATIF

AUGMENTER LE COMPORTEMENT
RETRAIT DUN STIMULUS AVERSIF @)

PUNITIONL

DIMINUER LA PROBABILITE QUE LE
COMPORTEMENT SE REPRODUIRE

PUNITION POSITIVE

DIMINUER LE COMPORTEMENT
AJOUT D'UN STIMULUS AVERSIF @)

PUNITION NEGATIVE

DIMINUER LE COMPORTEMENT
RETRAIT D'UN STIMULUS ATTRACTIF ©)

Conditionnement opérant
skinner (1904 - 1990)

RENFORCEMENT POSITIF

OBJECTIF Augmenter la probabilité qu'un comportement se reproduise 1
COMMENT En ajoutant un stimulus ATTRACTIF ©
EXEMPLE

Je veux augmenter la probabilité que mon client aux prises avec des difficultés
financières se présente à
nos rencontres. Donc, je lui offre deux titres de transport pour qu'il se déplace à
mon bureau

DECORTIQUONS :
OBJECTIF : Augmenter les chances que mon client se présente = RENFORCEMENT T

COMMENT : Je lui donne deux billets d'autobus = POSITIF + / ATTRACTIF Q

Conditionnement opérant
skinner (1904 - 1990)

RENFORCEMENT NEGATIF

OBJECTIF Augmenter la probabilité qu'un comportement se reproduise
COMMENT Enlevant un stimulus AVERSIF @)
EXEMPLE

Je veux augmenter la probabilité que mon client aux prises avec des difficultés financières se présente à ses rencontres. Donc, je diminue la fréquence de nos rencontres mensuelles au bureau.

DECORTIQUONS :
OBJECTIF : = Augmenter les chances que mon client se présente = RENFORCEMENT
COMMENT : Je réduis le nombre de fois qu'il doit se présenter au bureau = NEGATIF / AVERSIF @

Conditionnement opérant
skinner (1904 - 1990)

PUNITION POSITIVE

OBJECTIF Réduire la probabilité qu'un comportement se reproduise +
COMMENT En ajoutant un stimulus AVERSIF @
EXEMPLE

Je veux diminuer ta probabilité que mon client incarcéré obtienne de nouveaux manquements disciplinaires à sa fiche. Donc, je lui donne des sanctions disciplinaires désagréables.

DECORTIQUONS
OBJECTIF : = Diminuer les chances que mon client ait d'autres manquements = PUNITION J.
COMMENT : Je octroi des sanctions disciplinaires déplaisants = POSITIF + / AVERSIF @)

Conditionnement opérant
skinner (1904 - 1990)

PUNITION NEGATIVE

OBJECTIF Réduire la probabilité qu'un comportement se reproduise
COMMENT Enlevant un stimulus ATTRACTIF ©
EXEMPLE

Je veux diminuer ta probabilité que mon client incarcéré obtienne de nouveaux manquements

disciplinaires a sa fiche. Donc, je réduis son nombre d'heures de temps libres.

DECORTIQUONS :

OBJECTIF : = Diminuer les chances que mon client ait d'autres manquements = PUNITION
1.

COMMENT : Je lui enlève du temps libre = NEGATIF / ATTRACTIF Q

TCC deuxième vague :

Modèle cognitif

0 2.

Début de la thérapie cognitive

19 0 0 À 19 50 :

Intérêt pour les influences internes (Psychanalyse - Freud)

Conflits inconscients

Intérêt pour les influences externes (Behaviorisme)

Comportements observable et mesurables

À PARTIR

DE 1950 :

Considération de l'influence des pensées conscientes sur les émotions et les comportements

(Chalout, 2008)

Principaux pionniers

G E O R G E K E L L Y

A L B E R T E L L I S

A A R O N T. B E C K

(Chalout, 2008)

Principaux pionniers

d

un

individu

sont

canalisés

psychologiquement

par

sa

façon

d

anticiper

les

Postulat :

« Les

processus

événements ».

Trois corollaires :

La construction

Anticipation des événements par la modélisation des expériences passées

L'individualité

Différence d'interprétation des événements chez les êtres humains

L'organisation

Développement d'un système de constructions contenant des relations hiérarchiques

G E O R G E A . K E L L Y (19 0 5- 19 6 7)

(Chalout, 2008)

Thérapie des Constructions Personnelles

Principaux pionniers

Thérapie Comportementale Emotivo-Rationnelle (REBT)

Maximiser l'individualité, la liberté et l'intérêt personnel

Favoriser le contrôle de soi et le respect d'autrui

Modèle ABC

La détresse est causée par les perceptions des êtres humains

Cognitions dysfonctionnelles (erreurs de pensées)

Si croyances/pensées = dysfonctionnelles, alors émotions/comportements = dysfonctionnelles

Application clinique de la REBT

Modifications des pensées/croyances dysfonctionnelles par le REBT

ÉVÈVEN EM EN T

DÉCLEN CHEUR

A

SYSTÈME DE

PENSÉES &
CROYANCES
B
CONSÉQUENCES
ÉMOTIONS &
COM PORTEM EN TS
C
A L B E R T E L L I S (19 13 - 20 0 7)
(Chalout, 2008)

Principaux pionniers
Études sur le traitement de la dépression
Limites de la psychanalyse
Présence de pensées négatives
Triade de Beck
Interrelations des pensées négatives à propos de Soi, du
Monde et du Futur
Pensées automatiques
Apparaissent spontanément
Proviennent du discours intérieur
Elles sont dysfonctionnelles (ni plausibles ni raisonnables)
Approche intégrative
Compatible avec l'approche comportementale
(comportements)
Compatible avec l'approche cognitive (pensées)
pensées négatives
à propos du futur
pensées négatives
à propos de soi
A A R O N T. B E C K (19 21 - 20 21)
(Chalout, 2008)
pensées négatives
à propos du monde

Lintégration des thérapies cognitives et
comportementales
(Chalout, 2008)
A L B E R T B A N D U R A (19 77)
Théorie de l'apprentissage social par imitation
Rôle de l'individu dans le processus d'apprentissage
Considération du comportement
Considération des pensées
Considération des émotions

Les principes fondamentaux de la thérapie
cognitive
(Chalout, 2008)
Les principes fondamentaux :
Premier principe : Les émotions des êtres humains sont surtout causées par leurs
pensées ou leurs
perceptions plutôt que par les événements.
Deuxième principe : Les événements, les pensées, les émotions, les comportements et
les réactions
physiologiques sinfluencent mutuellement
Troisième principe : Les émotions dysfonctionnelles sont habituellement causées par
des pensées
irréalistes.
Quatrième principe : Les êtres humains ont une tendance innée à perturber leur vie
par des croyances
irrationnelles et cette tendance est renforcée par lenvironnement dans lequel ils
évoluent.
Cinquième
principe
:
L'être
humain
adulte
est
largement
responsable
de
ses
émotions
dysfonctionnelles et, par conséquent, de sa propre détresse, parce quil entretient
et accentue ses
croyances irrationnelles

Les principes fondamentaux de la thérapie
cognitive

Pensée :
Phénomène cognitif
Discours intérieur
Émotion :
État affectif variable en durée et en intensité
Réactions physiologiques plus ou moins intenses
Émotions agréables, désagréables fonctionnelles et désagréables dysfonctionnelles

ÉVÉNEMENTS

ÉMOTIONS

PENSÉES

O C C A S I O N

R É S U LTAT

C A U S E

(Chalout, 2008)

Premier principe : Les émotions des êtres humains sont surtout causées par leurs pensées ou leur perception plutôt que par les événements.

Évènement :

Perceptions des influences externes par nos sens (environnement)

Agréable, désagréable, neutre

Les principes fondamentaux de la thérapie
cognitive

ÉMOTIONS

COMPORTEMENTS

RÉACTIONS

PHYSIOLOGIQUES

(Chalout, 2008)

Deuxième principe : Les événements, les pensées, les émotions, les comportements et les réactions

physiologiques sinfluencent mutuellement

PENSÉES

Les principes fondamentaux de la thérapie
cognitive

(Chalout, 2008)

Troisième principe : Les émotions dysfonctionnelles sont habituellement causées par des pensées irréalistes.

À quoi réfère les pensées irréalistes ?

Erreurs de pensées, des fausses croyances, des distorsions cognitives

Comment peut-on aider l'être humain à se débarrasser de ses émotions
dysfonctionnelles ?

Restructuration cognitive

Travailler le raisonnement

Les principes fondamentaux de la thérapie
cognitive

(Chalout, 2008)

Quatrième principe : Les êtres humains ont une tendance innée à perturber leur vie par des croyances

irrationnelles, et cette tendance est renforcée par l'environnement dans lequel ils évoluent.

Tendances innées aux fausses croyances (manque de nuances et de preuves)

De quelle façon l'environnement peut-il entretenir nos croyances ?

Enfance

Éducation de la figure parentale

Adolescence, puis à l'âge adulte

Lentourage, les médias, la société, etc.

Notion de schémas cognitifs

Les principes fondamentaux de la thérapie
cognitive

(Chalout, 2008)

Cinquième principe : L'être humain adulte est largement responsable de ses émotions dysfonctionnelles et,

par conséquent, de sa propre détresse, parce qu'il entretient et accentue ses croyances irrationnelles

Conception que l'être humain est responsable de ses émotions dysfonctionnelles, puisqu'il entretient

ses fausses croyances

Vrai ou faux : Ce processus est le plus souvent inconscient et même lorsqu'il devient conscient, bien des

gens ne font rien pour le modifier ?

Pourquoi ?

Croyances immuables des influences héréditaires et environnementales

Que devrions-nous dire à nos clients qui entretiennent une telle croyance ?

Notions de responsabilisation

Modèle cognitif et délinquance

AP P L I C AT I O N D U M O D È L E COGNITIF À LA D É L I N Q U A N C E :

Les personnes contrevenantes sont généralement habitées par des distorsions cognitives

Les personnes contrevenantes contribuent au maintien de leurs distorsions cognitives et les amènent à

senliser dans leur cycle délictuel.

Les distorsions cognitives amènent les personnes contrevenantes à percevoir le monde de façon

déformée et inexacte.

En tant qu'intervenants, nous devons repérer les distorsions chez les personnes

contrevenantes et les

amener à les déconstruire graduellement.

Les distorsions cognitives et délinquances

P E N S É E S D I C H O T O M I Q U E S :

Principe du tout ou rien sans nuances

L E C T U R E D E L A P E N S É E :

Interprétation des cognitions d'autrui

É T I Q U E T A G E N É G A T I F :

Utilisation des mots ou des expressions à connotation négatives pour décrire une personne

P E R S O N N A L I S A T I O N :

Attribution personnelle des événements perturbateurs incluant ceux causés par le hasard

Les distorsions cognitives et délinquances

G É N É R A L I S A T I O N

E X C E S S I V E :

Extrapolation des conséquences d'une situation négative à toutes les situations possibles

M I N I M I S A T I O N

:

Atténuation de la responsabilité personnelle incluant les conséquences qui en découlent

L E D É N I :

Négation de son implication personnelle dans une situation X

I N F É R E N C E S A R B I T R A I R E S :

Tirer des conclusions hâtivement sans avoir ni preuves ni fondement

TCC troisième vague

0 3.

Les thérapies de 3e vague

(Chalout, 2008)

A C C E P T A N C E A N D C O M M I T M E N T T H E R A P Y (A C T)

M I N D F U L N E S S - B A S E D C O G N I T I V E T H E R A P Y (P L E I N E C O N S C I E N C E)

T H É R A P I E D E S S C H É M A S

0 4.

Préparation examen

Q U E S T I O N S ?

B O N N E S E M A I N E D E C O U R S E T

D É T U D E S