

THÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE (SUITE)

CRI 3721



0 1. Rappel du mouvement comportemental

0 2. TCC : Deuxième vague

0 3. TCC : Troisième vague

0 4. Préparation examen

ordre du jour

0 1.

Rappel du mouvement comportemental





Conditionnement opérant skinner (1904 - 1990)

DEUX PHÉNOMÈNES SOUHAITÉS :

RENFORÇEMENT ↑	PUNITION ↓
OBJECTIF <u>Augmenter</u> la probabilité qu'un comportement se reproduise (↑) ;	OBJECTIF <u>Réduire</u> la probabilité qu'un comportement se reproduise (↓) ;

MAIS COMMENT ? :

POSITIF = AJOUTER (+)	NÉGATIF = RETIRER (-)
<u>Ajoutant</u> un stimulus ATTRACTIF 😊 <u>Ajoutant</u> un stimulus AVERSIF ☹️	<u>Enlevant</u> un stimulus ATTRACTIF 😊 <u>Enlevant</u> un stimulus AVERSIF ☹️



Conditionnement opérant skinner (1904 - 1990)

QUATRES SCÉNARIOS POSSIBLES :

	RENFORÇEMENT ↑ <u>AUGMENTER</u> LA PROBABILITÉ QUE LE COMPORTEMENT SE REPRODUIRE	PUNITION ↓ <u>DIMINUER</u> LA PROBABILITÉ QUE LE COMPORTEMENT SE REPRODUIRE
POSITIF + <u>AJOUT</u> D'UN STIMULUS	RENFORÇEMENT POSITIF <u>AUGMENTER</u> LE COMPORTEMENT <u>AJOUT</u> D'UN STIMULUS ATTRACTIF 😊	PUNITION POSITIVE <u>DIMINUER</u> LE COMPORTEMENT <u>AJOUT</u> D'UN STIMULUS AVERSIF ☹️
NÉGATIF — <u>RETRAIT</u> D'UN STIMULUS	RENFORÇEMENT NÉGATIF <u>AUGMENTER</u> LE COMPORTEMENT <u>RETRAIT</u> D'UN STIMULUS AVERSIF ☹️	PUNITION NÉGATIVE <u>DIMINUER</u> LE COMPORTEMENT <u>RETRAIT</u> D'UN STIMULUS ATTRACTIF 😊

Conditionnement opérant skinner (1904 - 1990)

RENFORCEMENT POSITIF

OBJECTIF Augmenter la probabilité qu'un comportement se reproduise ↑

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.

DÉCORTIQUONS :

OBJECTIF : Augmenter les chances que mon client se présente = **RENFORCEMENT** ↑

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

Conditionnement opérant skinner (1904 - 1990)

RENFORCEMENT NÉGATIF

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.

DÉCORTIQUONS :

OBJECTIF : = Augmenter les chances que mon client se présente = **RENFORCEMENT** ↑

COMMENT : Je réduis le nombre de fois qu'il doit se présenter au bureau = **NÉGATIF** – / **AVERSIF** 😞

Conditionnement opérant skinner (1904 - 1990)

PUNITION POSITIVE

OBJECTIF	<u>Réduire</u> la probabilité qu'un comportement se reproduise ↓
COMMENT	En <u>ajoutant</u> un stimulus AVERSIF 😞

EXEMPLE :

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

DÉCORTIQUONS :

OBJECTIF : = Diminuer les chances que mon client ait d'autres manquements = **PUNITION** ↓

COMMENT : Je octroi des sanctions disciplinaires déplaisants = **POSITIF** + / **AVERSIF** 😞

Conditionnement opérant skinner (1904 - 1990)

PUNITION NÉGATIVE

OBJECTIF	<u>Réduire</u> la probabilité qu'un comportement se reproduise ↓
COMMENT	<u>Enlevant</u> un stimulus ATTRACTIF 😊

EXEMPLE :

Je veux diminuer la probabilité que mon client incarcéré obtienne de nouveaux manquements disciplinaires à sa fiche. Donc, je réduis son nombre d'heures de temps libres.

DÉCORTIQUONS :

OBJECTIF : = Diminuer les chances que mon client ait d'autres manquements = **PUNITION** ↓

COMMENT : Je lui enlève du temps libre = **NÉGATIF** — / **ATTRACTIF** 😊

02.

TCC deuxième vague : Modèle cognitif



Début de la thérapie cognitive

(Chalout, 2008)

1900 À 1950 :

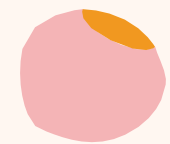
- Intérêt pour les influences internes (Psychanalyse - Freud)
 - Conflits inconscients
- Intérêt pour les influences externes (Behaviorisme)
 - Comportements observable et mesurables

À PARTIR DE 1950 :

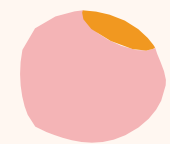
- Considération de l'influence des pensées conscientes sur les émotions et les comportements

Principaux pionniers

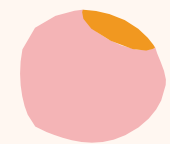
(Chalout, 2008)



GEORGE KELLY



ALBERT ELLIS



AARON T. BECK



Principaux pionniers

GEORGE A. KELLY (1905 - 1967)

(Chalout, 2008)

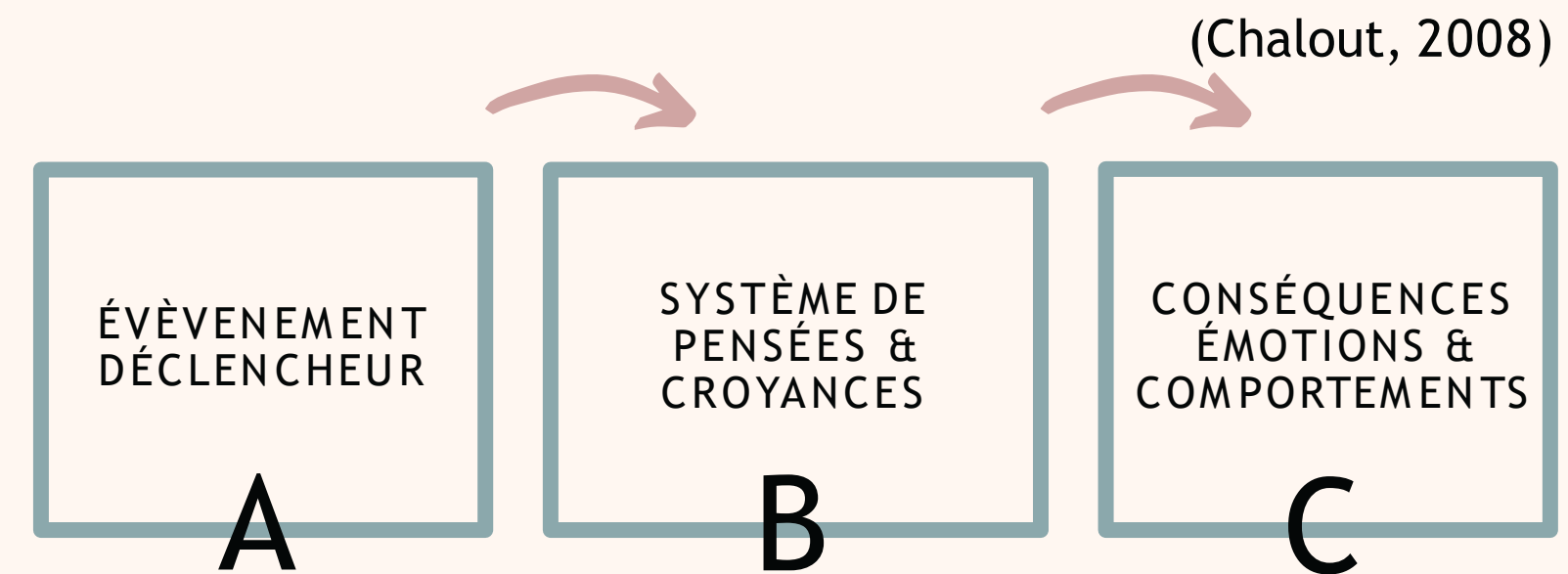
- Thérapie des Constructions Personnelles
- Postulat :
 - « Les processus d'un individu sont canalisés psychologiquement par sa façon d'anticiper les événements ».
- Trois corollaires :
 - La construction
 - Anticipation des événements par la modélisation des expériences passées
 - L'individualité
 - Différence d'interprétation des événements chez les êtres humains
 - L'organisation
 - Développement d'un système de constructions contenant des relations hiérarchiques



Principaux pionniers

ALBERT ELLIS (1913 - 2007)

- 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



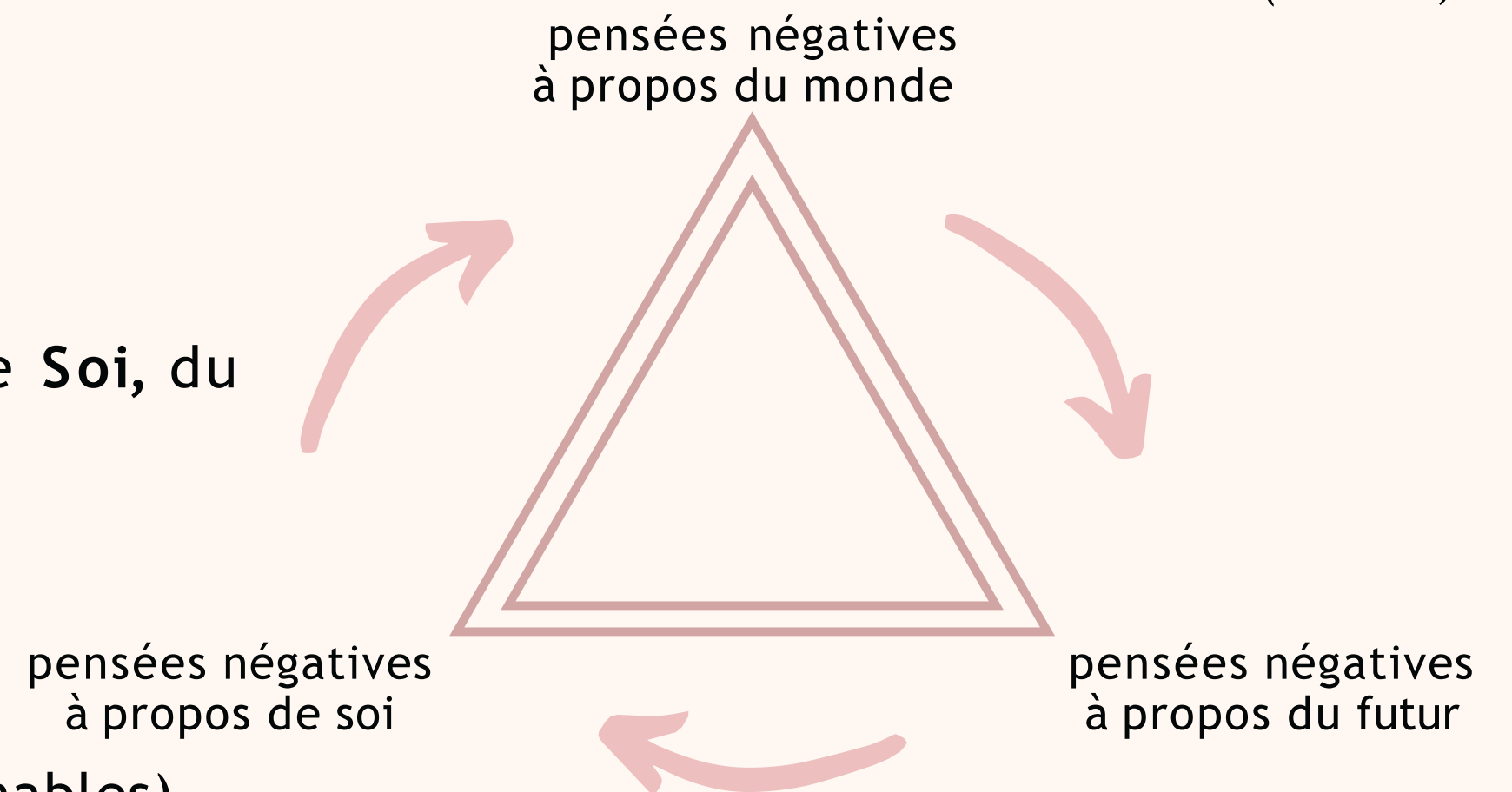


Principaux pionniers

AARON T. BECK (1921 - 2021)

(Chalout, 2008)

- 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)





L'intégration des thérapies cognitives et comportementales

(Chalout, 2008)

ALBERT BANDURA (1977)

- 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 s'influencent 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 l'environnement 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 qu'il entretient et accentue ses croyances irrationnelles

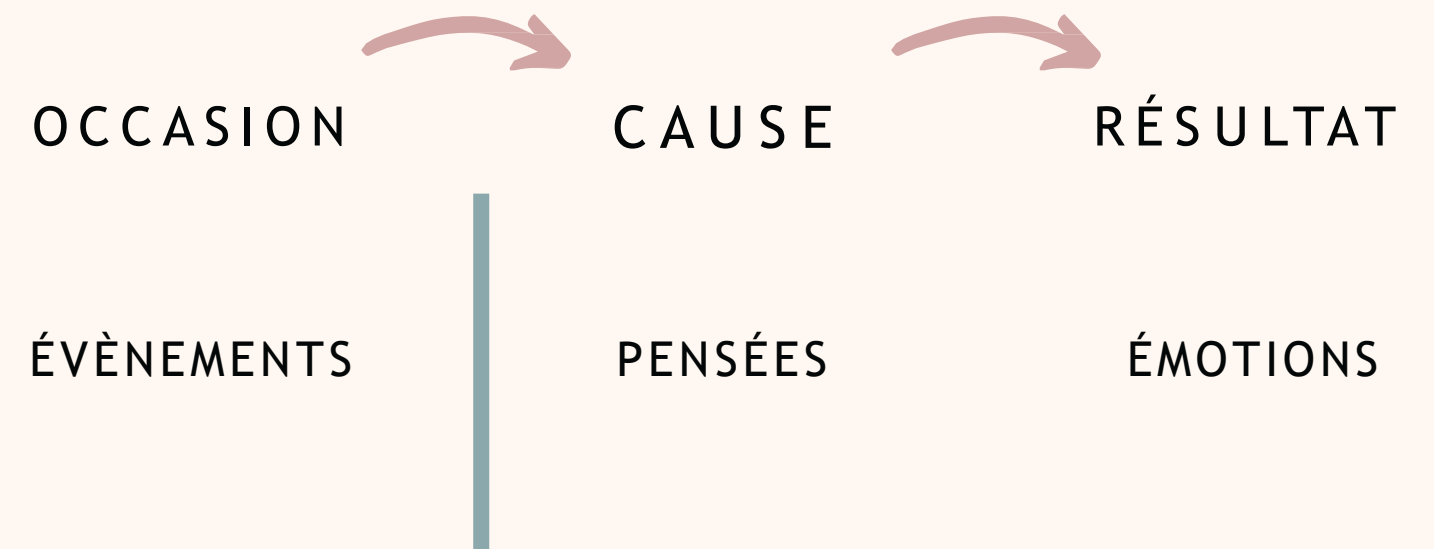



Les principes fondamentaux de la thérapie cognitive

(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
- 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

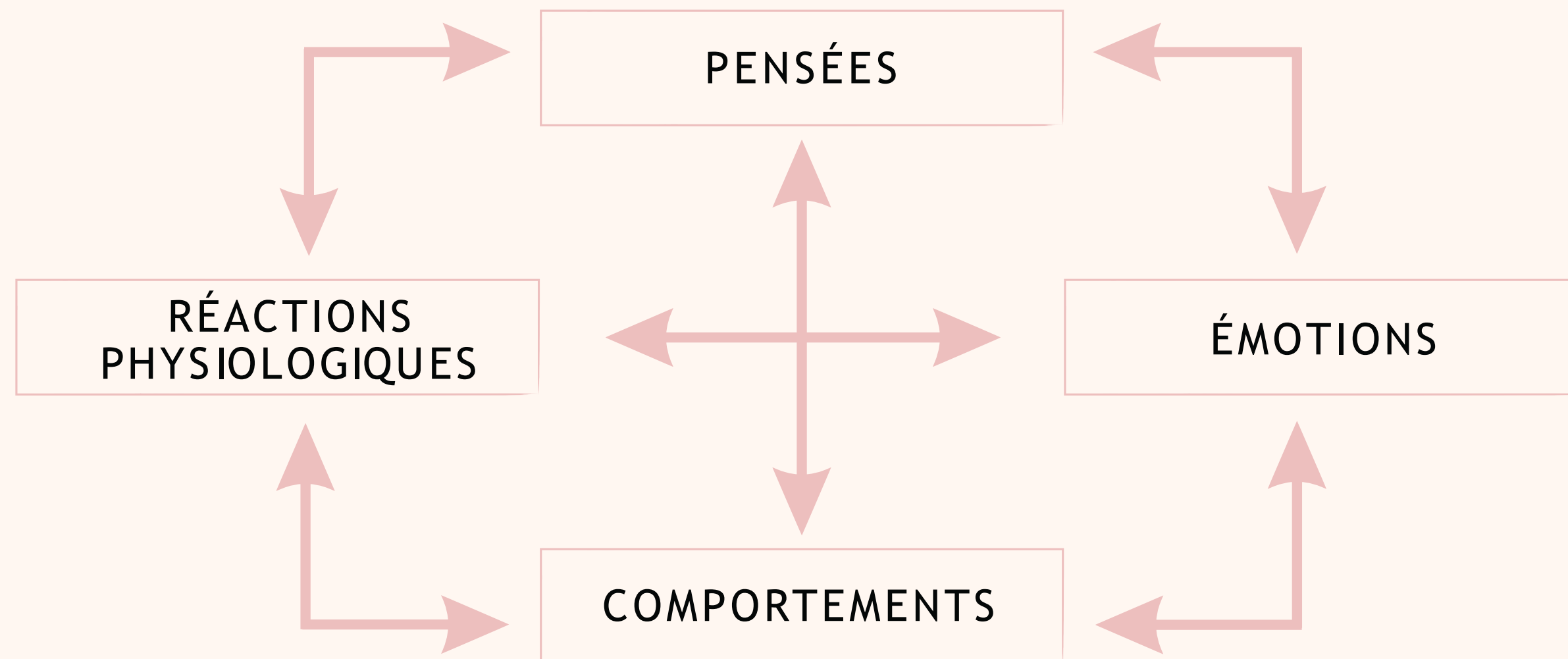




Les principes fondamentaux de la thérapie cognitive

(Chalout, 2008)

Deuxième principe : Les événements, les pensées, les émotions, les comportements et les réactions physiologiques s'influencent mutuellement






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
 - L'entourage, 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

APPLICATION DU MODÈLE COGNITIF À LA DÉLINQUANCE :

- Les personnes contrevenantes sont généralement habitées par des distorsions cognitives
- Les personnes contrevenantes contribuent au maintien de leurs distorsions cognitives et les amènent à s'enliser 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

- PENSÉES DICHOTOMIQUES :
 - Principe du tout ou rien sans nuances
- LECTURE DE LA PENSÉE :
 - Interprétation des cognitions d'autrui
- ÉTIQUETAGE NÉGATIF :
 - Utilisation des mots ou des expressions à connotation négatives pour décrire une personne
- PERSONNALISATION :
 - Attribution personnelle des événements perturbateurs incluant ceux causés par le hasard



Les distorsions cognitives et délinquances

- GÉNÉRALISATION EXCESSIVE :
 - Extrapolation des conséquences d'une situation négative à toutes situations possibles
- MINIMISATION :
 - Atténuation de la responsabilité personnelle incluant les conséquences qui en découlent
- LE DÉNI :
 - Négation de son implication personnelle dans une situation X
- INFÉRENCES ARBITRAIRES :
 - Tirer des conclusions hâtivement sans avoir ni preuves ni fondement

03.

TCC troisième vague



Les thérapies de 3e vagues

(chalout, 2008)

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY (PLEINE CONSCIENCE)

THÉRAPIE DES SCHÉMAS

04.

Préparation examen QUESTIONS ?

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

