

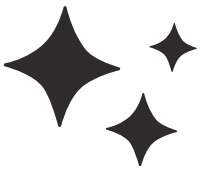


# Entraînement aux compétences TCD

## Description des modules

Basé sur les travaux de  
Marsha M. Linehan





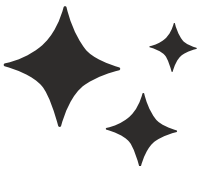
# **Module 1:**

## **Orientation et Pleine conscience**

La pleine conscience consiste à centrer intentionnellement son esprit sur le moment présent, sans jugement et sans attachement au moment. Une personne qui est en pleine conscience est dans le moment présent et est consciente du moment présent. La pleine conscience est l'inverse d'être « en pilote automatique » ou d'être perdu dans ses automatismes. La pleine conscience relève de la qualité de conscience dont fait preuve une personne dans sa vie quotidienne. Il s'agit de vivre éveillé, en gardant les yeux bien ouverts. En tant qu'ensemble de compétences, la pratique de la pleine conscience est un processus volontaire d'observation, de description et de participation à la réalité, qui se fait sans jugement, dans le moment présent et avec efficacité (i.e. en utilisant des moyens compétents). La pleine conscience est l'opposé de se raccrocher rigidement au moment présent, comme si cela pouvait l'empêcher de changer. Être conscient signifie être ouvert à la fluidité de chaque moment qui se présente et s'évanouit.

### **Contenu de la formation:**

- 1- L'esprit éclairé
- 2- Les compétences Quoi et Comment



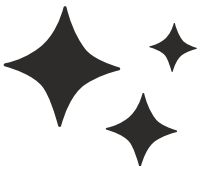
## **Module 2:**

# **Tolérance à la détresse**

La tolérance à la détresse est la capacité de tolérer les crises et y survivre sans aggraver les choses. La capacité de tolérer et d'accepter la détresse est essentielle pour deux raisons. En premier lieu, la douleur et la détresse font partie de la vie ; il est impossible de les éviter ou de les supprimer complètement. L'incapacité à accepter ce fait immuable augmente la douleur et la souffrance. Deuxièmement, la tolérance à la détresse, au moins à court terme, fait partie de toute tentative de changement de soi. Sans elle, les efforts que vous faites pour échapper à la douleur et à la détresse nuiront aux efforts que vous faites pour atteindre les changements voulus.

## **Contenu de la formation:**

- 1- Compétences de survie en cas de crise
- 2- Le STOP
- 3- Le TIP
- 4- Se distraire
- 5- Apaisement de soi
- 6- Améliorer le moment (IMPROVE)
- 7- Compétences d'acceptation de la réalité
- 8- Acceptation radicale et réorienter l'esprit
- 9- Bonne volonté, demi-sourire et mains volontaires
- 10- Pleine conscience des pensées actuelles



## **Module 3:**

# **Régulation des émotions**

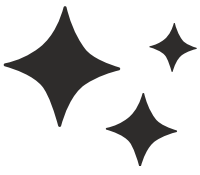
L'**objectif** de la régulation émotionnelle est de réduire la souffrance émotionnelle. Le but n'est pas de se débarrasser des émotions ; les émotions remplissent d'importantes fonctions dans nos vies. Les compétences de régulation des émotions vous aident à modifier les émotions que vous (et non d'autres personnes) voulez changer, ou vous aident à réduire l'intensité de vos émotions.

Les compétences de régulation émotionnelle peuvent aussi réduire votre vulnérabilité à devenir extrêmement et douloureusement émotionnel et augmenter votre résilience émotionnelle.

La régulation émotionnelle requiert l'utilisation des compétences de pleine conscience, en particulier l'observation et la description sans jugement des émotions en cours. Vous devez savoir ce qu'est une émotion et ce qu'elle fait pour vous avant de pouvoir la réguler efficacement.

## **Contenu de la formation:**

- 1- Comprendre et nommer les émotions
- 2- Changer les réponses émotionnelles
- 3- L'action opposée
- 4- Résoudre le problème
- 5- Réduire la vulnérabilité à l'esprit émotionnel
- 6- Accumuler les émotions positives et l'hygiène du sommeil
- 7- Bâtir une expertise et être capable d'anticiper pour faire face



## **Module 4:**

# **Efficacité interpersonnelle**

Les compétences d'efficacité interpersonnelle aident à construire de nouvelles relations, renforcer les relations existantes et gérer les situations conflictuelles. Elles vous aident à demander efficacement ce dont vous avez besoin et dire non aux requêtes indésirables.

### **Contenu de la formation:**

- 1- Identification des facteurs interférant avec l'efficacité interpersonnelle
- 2- Clarifier les buts dans les situations interpersonnelles
- 3- Formuler des demandes claires et efficaces (DEARMAN)
- 4- Maintenir la relation (GIVE)
- 5- Maintenir le respect de soi (FAST)
- 6- L'intensité de la demande et les facteurs à considérer
- 7- Identification des problèmes