

GROUPE D'ACQUISITION DE COMPÉTENCES POUR LES USAGERS AUX PRISES AVEC DES TROUBLES RELATIONNELS

Services de santé mentale en CLSC

Programme portail
CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Juillet 2019

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal*

Québec 



GROUPE D'ACQUISITION DE COMPÉTENCES POUR LES USAGERS AUX PRISES AVEC DES TROUBLES RELATIONNELS

Les personnes suivantes ont participé à l'élaboration, la rédaction et à la révision de la présente programmation clinique :

- Dominique Pinel, infirmière clinicienne, CLSC de Hochelaga-Maisonneuve
- Marc Langlois, travailleur social, CLSC de Hochelaga-Maisonneuve
- Chantal Messier, ergothérapeute, Institut universitaire en santé mentale de Montréal
- Véronique Painchaud, infirmière clinicienne, ASI et coordonnatrice des activités du groupe d'acquisition des compétences, Institut universitaire en santé mentale de Montréal
- Pierre David, médecin psychiatre, Institut universitaire en santé mentale de Montréal
- Marianne Soucy, travailleuse sociale, CLSC de Saint-Michel
- Stéphanie Hébert, psychoéducatrice, Institut universitaire en santé mentale de Montréal
- Noémie Noiseux-Lescop, agente de planification et de recherche, Institut universitaire en santé mentale de Montréal
- Ines Tchakima, conseillère en communication, Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'île-de-Montréal

Coordination :

- Véronique Painchaud, infirmière clinicienne, ASI et coordonnatrice des activités du groupe d'acquisition des compétences, Institut universitaire en santé mentale de Montréal
- Pierre David, médecin psychiatre, Institut universitaire en santé mentale de Montréal

TABLE DE MATIÈRES

MISE EN CONTEXTE.....	1
PLAN ET OBJECTIFS DES ATELIERS.....	2
CONTENU DÉTAILLÉ DES SÉANCES DE GROUPE.....	5
MODULE 1 – MODULATION DES ÉMOTIONS.....	6
MODULE 2 – TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE.....	8
MODULE 3 – RELATIONS INTERPERSONNELLES.....	10
MODULE 4 – HABITUDES DE VIE.....	13
RENCONTRE DE SUIVI INDIVIDUEL ENTRE LES MODULES.....	15
RENCONTRE BILAN DE FIN DE THÉRAPIE.....	15
RENCONTRE DE SUIVI POSTGROUPE EN INDIVIDUEL AUX BESOINS.....	15
RÉFÉRENCES.....	16
ANNEXE 1 - CANEVAS D'ENTREVUE INDIVIDUELLE PRÉ-GROUPE.....	17
ANNEXE 2 - CONTRAT THÉRAPEUTIQUE.....	19

MISE EN CONTEXTE

Le **Groupe d'acquisition de compétences pour les usagers aux prises avec des troubles relationnels** du Service des troubles relationnels et de la personnalité (STRP) du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal (CIUSSS-EMTL) a vu le jour à l'automne 2014 au CLSC de Hochelaga-Maisonneuve. Ayant pour objectif de bonifier l'offre de services spécifiques en CLSC (1^{re} ligne) pour la clientèle atteinte d'un trouble de la personnalité limite ou d'une problématique apparentée, il est le fruit d'un travail de collaboration étroite entre les professionnels et médecins des services spécifiques (CLSC) et spécialisés (2^e et 3^e lignes du STRP) du CIUSSS-EMTL.

En plus de s'inscrire dans la démarche de hiérarchisation des services préconisée au programme¹, le développement de cette programmation de groupe pour une clientèle de première ligne — et son arrimage avec les services spécialisés — répond à plusieurs besoins cliniques observés sur le terrain. Elle tient compte de plusieurs constats et recommandations, tels que présentés ci-dessous :

- l'expérience des cliniciens en première ligne avec la clientèle présentant des troubles de personnalité faisant état de suivis thérapeutiques prolongés avec atteinte de résultats souvent mitigée;
- l'état de situation en 2011, par le Consortium montréalais sur les troubles de la personnalité² d'une offre de services mal organisée et parfois incohérente pour cette population — notamment en première ligne — et une proposition de structure de hiérarchisation de services;
- la parution en 2013 du rapport « Agir Maintenant » (Paquet, 2013) recommandant à son tour aux établissements montréalais d'expérimenter des formules d'intégration de services entre les différentes lignes de soins;
- la publication en 2015 du Plan d'action en santé mentale (PASM 2015-2020) avec la présentation de mesures supportant la continuité des soins et services et la poursuite du déploiement des services spécifiques en première ligne³;
- la publication en juin 2017 par le Centre national d'excellence en santé mentale d'un cadre de référence pour restructurer l'offre de services offerte en première ligne en santé mentale pour les personnes présentant un profil de trouble de la personnalité limite (TPL). Les recommandations visent à offrir des services de durée relativement brève (moins de six mois) et à favoriser les modalités de groupe et d'éducation psychologique⁴.

La présente programmation de groupe, bonifiée au fil des dernières années en lien avec les observations cliniques et les besoins notés pour cette clientèle, s'inspire des meilleures pratiques dans le traitement des troubles de la personnalité, soit la thérapie dialectique comportementale (TCD) dans ce cas-ci. La mise en place de cette programmation démontre jusqu'à maintenant des résultats très encourageants quant à l'amélioration clinique des usagers suivis; observations qui seront validées et quantifiées par une démarche d'évaluation de programme formelle. Aussi, le contenu présenté a été mis à jour en février 2019, mais il pourra être bonifié selon les observations, recherches, besoins et aussi en lien avec l'évolution des pratiques.

¹ Par l'application du modèle de soins en étape ou « *step care model* »

² Groupe montréalais d'experts des troubles de la personnalité

³ Fait référence spécifiquement aux mesures 6.1.1 Renforcer la continuité des services en santé mentale et 6.3.5 Le soutien et le suivi dans la communauté des personnes qui présentent un trouble mental grave du PASM 2015-2020

⁴ Cadre de référence : Offre de services de groupe pour les troubles de la personnalité en contexte de 1^{re} ligne santé mentale – Le trouble de la personnalité limite. Centre national d'excellence en santé mentale. 2017

Enfin, il est à noter que le maintien d'une collaboration étroite entre les services spécifiques et spécialisés des troubles de la personnalité a été ici un ingrédient essentiel à la mise en place et au développement harmonieux des activités cliniques en première ligne. Par conséquent, cela doit être considéré comme un incontournable dans le développement et le maintien d'activités cliniques au sein des services spécifiques en CLSC.

PROGRAMME D'ACQUISITION DE COMPÉTENCES POUR LES USAGERS AUX PRISES AVEC DES TROUBLES RELATIONNELS

Plan et objectifs des ateliers

Clientèle ciblée et critères d'admissibilité

- Clientèle présentant des problématiques apparentées à des traits ou à un trouble de personnalité limite (diagnostiqué ou non) se caractérisant surtout par la présence de comportements impulsifs, d'instabilité relationnelle, de changements rapides d'humeur, de réactivité émotionnelle, etc.
- Dysfonctionnement et symptômes légers à modérés (intensité de 1^{re} ligne), dans certaines ou plusieurs des sphères de vie (familiale, sociale, occupationnelle et professionnelle).
- Disponible et intéressée à participer à une démarche de groupe.
- Capacité à reconnaître ses difficultés relationnelles.

Critères d'exclusion à considérer

- Trouble de personnalité présentant des symptômes sévères (intensité de 2^e ligne).
- Trouble psychotique non contrôlé.
- Problématique de dépendance aux substances au premier plan.
- État de crise et de désorganisation lors de la demande de service (exclusion pouvant alors être temporaire).

Modalités de référence

- Portail (via le Guichet d'accès en santé mentale adulte et équipe de crise Résolution) où une évaluation des besoins est au préalable effectuée.
- Références du Service des troubles relationnels et de la personnalité du CIUSSS-EMTL.
- Références internes (multiples sources possibles) pouvant être adressées à la spécialiste aux activités cliniques (SAC) du Service de Santé mentale adulte (SMA) en CLSC.

Modalités

- Volet évaluation/introduction :
 - Deux rencontres individuelles suivies d'une rencontre d'introduction en groupe (d'une durée de 2 h 30).
- Volet traitement groupe :
 - Douze séances de groupe (d'une durée de 2 h) comprenant chacun quatre modules de trois séances. Il y a deux séquences possibles, soit une séance aux deux semaines ou une séance à chaque semaine.
 - Groupe semi-ouvert de 10 personnes (entrées possibles au début de chacun des quatre modules avec préférence d'entrée aux modules 1 et 3 pour favoriser la continuité dans la dynamique du groupe).

- Volet traitement individuel :
 - Quatre rencontres individuelles (d'une durée de 50 à 60 minutes) suivant chacun des modules de groupe. À noter que cette modalité peut être offerte après deux modules selon les besoins.

Avantages de la mise en place du groupe semi-ouvert

Le fonctionnement de type semi-ouvert du groupe — à savoir que de nouveaux participants peuvent débiter leur suivi et intégrer un groupe à chaque début de module — offre plusieurs avantages, notamment de :

- donner accès plus rapidement au traitement pour les usagers en attente;
- contrecarrer l'effet de l'attrition (abandon durant le traitement), courant chez cette clientèle;
- dynamiser le groupe par l'arrivée et le départ de participants de façon intermittente.

Approche d'intervention retenue

L'approche d'intervention proposée par le groupe s'inspire de la thérapie comportementale dialectique (TCD) de Marsha Linehan. Démontré efficace avec des personnes aux prises avec un trouble de la personnalité limite (Linehan & coll., 1991; Linehan, 1993), ce traitement vise l'enseignement d'habiletés spécifiques ciblant les domaines suivants :

- la pleine conscience,
- la tolérance à la détresse,
- la gestion des émotions,
- les habiletés relationnelles.

Il est à noter qu'afin de répondre davantage aux besoins des usagers du groupe, un module sur les habitudes de vie — ciblant les enjeux liés à la motivation et à la connaissance de soi — a été ajouté au traitement.

Objectif général

Acquérir des compétences spécifiques permettant le développement ou l'amélioration de capacités d'autorégulation émotionnelle et d'habiletés relationnelles.

Objectifs spécifiques

Évaluation/introduction pré-groupe (deux entrevues individuelles)⁵

- Valider l'admissibilité au programme.
- Évaluer la capacité de l'utilisateur à bénéficier de la modalité de groupe offert et réorienter vers des services plus appropriés le cas échéant.
- Permettre à la personne d'identifier les difficultés, les besoins et les objectifs pouvant être travaillés durant le groupe.
- Soutenir la motivation au changement.
- Favoriser la collaboration et l'alliance avec les intervenants.
- Permettre l'engagement dans la démarche de soins et adhérer au contrat thérapeutique (c. f. Copie du contrat à l'Annexe 2).

Rencontre d'introduction en groupe⁶

- Se familiariser avec l'approche de groupe et introduire les participants au traitement à venir.
- Amorcer l'identification et le partage des éléments difficiles à l'égard de la gestion de l'instabilité émotionnelle.

⁵ C.f. Canevas d'évaluation pré-groupe présenté à l'annexe 1

⁶ Ils sont offerts à une fréquence variable (selon les besoins) mais déterminée à l'avance

- Se familiariser avec la compétence de la pleine conscience et de la conscience intégrée.

Module 1 : modulation des émotions

- Pouvoir reconnaître et identifier plusieurs émotions.
- Repérer les sensations physiologiques associées aux pensées et aux émotions.
- Développer ses capacités à exprimer de façon appropriée plusieurs émotions.
- Apprendre à mobiliser sa pensée de façon à interpréter avec nuances les événements déclencheurs.

Module 2 : tolérance à la détresse

- Comprendre l'importance de tolérer les émotions et la détresse afin de prévenir les situations de crise ou de mieux réagir lorsqu'elles surviennent.
- Apprendre à tolérer plusieurs émotions même si l'intensité de celles-ci est élevée.
- Reconnaître les impacts positifs et négatifs d'agir impulsivement et de ne pas tolérer la détresse.
- Apprendre à utiliser les compétences : STOP, ACCEPT, s'apaiser avec les 5 sens, le TIP et le Pour et le Contre.

Module 3 : relations interpersonnelles

- Apprendre et appliquer des stratégies de résolutions de problèmes interpersonnels et sociaux.
- Développer des habiletés d'affirmation de soi en se respectant soi-même et en respectant les autres sans mettre en péril la relation ou la rompre prématurément.
- Apprendre à utiliser la compétence : DEAR MAN.
- Apprendre à utiliser les compétences : GIVE et le FAST.

Module 4 : habitudes de vie

- Prendre conscience de l'influence des habitudes de vie sur la régulation émotionnelle.
- Apprendre à utiliser la compétence : MAÎTRE.
- Apprendre à mieux réguler les émotions associées à des situations de vie stressantes.
- Appliquer la résolution de problèmes à l'aide de la compétence spécifique appropriée.
- Développer des stratégies permettant de mettre en action des changements concrets en lien avec les habitudes de vie.

Rencontres individuelles (suivant chaque module)

- Favoriser le maintien du participant dans le groupe de même que le respect du contrat thérapeutique.
- Consolider les acquis faits en groupe.
- Généraliser l'application des compétences à des situations spécifiques vécues dans le quotidien.
- Aborder des situations spécifiques personnelles au besoin.

CONTENU DÉTAILLÉ DES SÉANCES DE GROUPE

Rencontre d'introduction en groupe

Objectifs de la rencontre

- Se familiariser avec l'approche de groupe et introduire les participants au traitement à venir.
- Susciter l'adhésion et la motivation des participants à la démarche de groupe.
- Présenter les règles de fonctionnement et retour sur le contrat thérapeutique.
- Présenter les thèmes, les types de contenu et les modalités didactiques.
- Normaliser/dédramatiser les difficultés à aborder et amorcer l'établissement d'un lien de confiance dans le groupe.
- Se familiariser avec la compétence de la pleine conscience et de la conscience intégrée.

Introduction	<ul style="list-style-type: none">• Mot de bienvenue• Présentation des animateurs et tour de table des participants• Présentation du programme• Présentation des règles de fonctionnement• Présentation des modules• Présentation du plan de l'atelier de la séance
Discussion	<ul style="list-style-type: none">• Aborder les raisons qui incitent les participants à se joindre au programme et les éléments sur lesquels ils aimeraient travailler
Présentation de la compétence	<ul style="list-style-type: none">• Compétence «La conscience intégrée»• Discussion
Pause (15 minutes)	
Atelier/ Présentation des compétences	<ul style="list-style-type: none">• Les buts et l'utilité de la pleine conscience• Compétence « la pleine conscience»• Exercice du 3 minutes d'espace respiration• Discussion
Retour sur l'atelier	<ul style="list-style-type: none">• Pratique de la pleine conscience à domicile• Conclusion de la séance sur ce que chacun retient de la séance
Annexes <ul style="list-style-type: none">• Règles de fonctionnement• La conscience intégrée• Conscience pleine ou pleine conscience• Définition de la pleine conscience• Compétence de la pleine conscience• La pleine conscience au quotidien (document en lecture)• Espace de respiration (document en lecture)• Liste de qualités (document en lecture)• Ressources	

MODULE 1 – MODULATION DES ÉMOTIONS

Atelier 1.1 : identifier et nommer les émotions

Objectifs généraux de la séance

- Observer les pensées et les émotions.
- Repérer les sensations physiologiques qui habitent le corps et ainsi apprendre à reconnaître et nommer les émotions.
- Prendre conscience de l'influence des pensées sur les émotions.
- Distinguer les faits de leur interprétation et les différentes distorsions cognitives possibles.

Introduction	<ul style="list-style-type: none">• Présentation des participants et des animateurs• Pleine conscience (15 minutes)• Retour sur la pleine conscience• Retour sur les règles de fonctionnement au besoin
Présentation du module	Objectifs du module « Modulation des émotions » <ul style="list-style-type: none">• Identifier, nommer et prendre conscience des émotions• Identifier les déclencheurs et comprendre ce qui génère l'impulsivité• Prendre conscience des interprétations et des perceptions• Explorer les modes de pensées• Remettre en question ses pensées Exercice sur les émotions <ul style="list-style-type: none">• Demander aux participants (en individuel) de donner une définition de ce qu'est une émotion, de définir à quoi cela sert et d'établir une liste d'émotions• Discussion
Pause (15 minutes)	
Présentation des compétences	<ul style="list-style-type: none">• Compétence : « Identifier ses émotions »• Compétence : « Modèle de description des émotions »<ul style="list-style-type: none">○ Les distorsions cognitives• Discussion• Présentation des exercices à domicile : observer et décrire les émotions
Retour sur l'atelier	<ul style="list-style-type: none">• Conclusion de la séance sur ce que chacun retient de la séance
Annexes	<ul style="list-style-type: none">• Descriptif de l'atelier• Document « À quoi servent les émotions »• Schéma d'analyse en chaîne des comportements• Modèle de description des émotions• Distorsions cognitives• Exercice : observer et décrire les émotions

Atelier 1.2 : influence et remise en question des pensées

Objectifs généraux de la séance

- Apprendre à mobiliser sa pensée de façon à interpréter différemment l'évènement déclencheur.
- Apprendre à changer la réaction émotionnelle.

Introduction	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil • Pleine conscience (15 minutes) • Retour sur la pleine conscience
Retour sur l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la dernière séance • Retour sur les exercices à domicile
Pause (15 minutes)	
Présentation des compétences	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence : « Vérifier les faits » • Compétence : « Remettre en question ses pensées » • Discussion • Présentation des exercices à domicile : vérifier les faits et remettre en question ses pensées
Retour sur l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusion de la séance sur ce que chacun retient de la séance
Annexes <ul style="list-style-type: none"> • Document « Changer la réaction émotionnelle » • Vérifier les faits • Document « Exemples d'émotions qui correspondent avec les faits » • Document « Remise en question des pensées : questions pour confronter les pensées automatiques » • Document « Pensées automatiques et encouragements » • Remettre en question ses pensées • Exercice : vérifier les faits et remettre en question ses pensées 	

Atelier 1.3 : changer la réaction émotionnelle

Objectifs généraux de la séance

- Apprendre à moduler les pensées afin qu'elles soient adaptées aux faits.
- Agir avec l'action opposée lorsque — même en connaissant les faits — les émotions ne changent pas.
- Utiliser les compétences de la « Résolution de problèmes » et du « Faire face » lorsque les perceptions ne sont pas erronées.

Introduction	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil • Pleine conscience (15 minutes) • Retour sur la pleine conscience
Retour sur l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la dernière séance • Retour sur les exercices à domicile
Pause (15 minutes)	
Présentation des compétences	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence : « Agir avec l'action opposée » • Compétence : « Résolution de problème » • Compétence : « Faire face » • Discussion • Présentation des exercices à domicile : agir avec l'action opposée, résoudre les problèmes pour changer les émotions et pratiquer le Faire face
Retour sur l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusion de la séance sur ce que chacun retient de la séance • Bilan de fin de module ou de programme
Annexes <ul style="list-style-type: none"> • Agir avec l'action opposée • Exercice : agir avec l'action opposée • Résolution de problème • Exercice : résoudre les problèmes pour changer les émotions • Faire face • Exercice : pratiquer le Faire face 	

MODULE 2 – TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE

Atelier 2.1 : prendre du recul et se distraire

Objectifs généraux de la séance

- Comprendre l'importance de tolérer les émotions lors de situations de crise.
- Reconnaître les contextes et les déclencheurs des situations de crise.
- Identifier les comportements nuisibles.
- Mettre en pratique des moyens pour tolérer l'intensité émotionnelle.
- Apprendre et utiliser les compétences STOP et se distraire des émotions.

Introduction	<ul style="list-style-type: none">• Présentation des participants et des animateurs• Pleine conscience (15 minutes)• Retour sur la pleine conscience• Retour sur les règles de fonctionnement au besoin
Présentation du module	Objectifs du module de tolérance à la détresse : <ul style="list-style-type: none">• Identifier les situations à risque de détresse émotionnelle• Identifier les comportements nuisibles et leur impact• Identifier les conséquences positives et négatives de changer ses comportements• Apprendre et utiliser les compétences de tolérance à la détresse• Distinguer émotion et intensité émotionnelle• Discussion
Pause (15 minutes)	
Présentation des compétences	<ul style="list-style-type: none">• Compétence : « STOP »• Compétence : « ACCEPTE »• Discussion<ul style="list-style-type: none">- Présentation des exercices à domicile : les stratégies de survie durant les crises
Retour sur l'atelier	<ul style="list-style-type: none">• Conclusion de la séance sur ce que chacun retient de la séance
Annexes	<ul style="list-style-type: none">• Compétence « STOP »• Compétence « ACCEPTE »• Exercice : les stratégies de survie durant les crises

Atelier 2.2 : peser le pour et le contre

Objectifs généraux de la séance

- Mettre en pratique des moyens pour tolérer l'intensité émotionnelle.
- Apprendre et utiliser la compétence « Le pour et le contre ».

Introduction	<ul style="list-style-type: none">• Accueil• Pleine conscience (15 minutes)• Retour sur la pleine conscience
Retour sur l'exercice	<ul style="list-style-type: none">• Retour sur la dernière séance• Retour sur les exercices à domicile
Pause (15 minutes)	

Présentation de la compétence	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence : « Le pour et le contre » • Discussion • Présentation des exercices à domicile : analyser « Le pour et le contre »
Retour sur l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusion de la séance sur ce que chacun retient de la séance
Annexes	
<ul style="list-style-type: none"> • Compétence « Le pour et le contre » • Exercice à domicile : analyser « Le pour et le contre » 	

Atelier 2.3 : s'apaiser avec les sens

Objectifs généraux de la séance

- Mettre en pratique des moyens pour tolérer l'intensité émotionnelle.
- Apprendre et utiliser les compétences suivantes : TIP, s'apaiser avec les cinq sens et acceptation radicale.

Introduction	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil • Pleine conscience (15 minutes) • Retour sur la pleine conscience
Retour sur l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la dernière séance • Retour sur les exercices à domicile
Pause (15 minutes)	
Présentation des compétences	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence : « TIP » • Compétence : « s'apaiser, se calmer avec les cinq sens » • Compétence : « l'acceptation radicale » • Discussion • Présentation des exercices à domicile : la compétence d'acceptation radicale
Retour sur l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> • Retour sur l'atelier • Bilan de fin de programme
Annexes	
<ul style="list-style-type: none"> • Compétence « TIP » • Compétence « S'apaiser, se calmer avec les cinq sens » • Compétence de l'« acceptation radicale » • Exercice : la compétence d'acceptation radicale 	

MODULE 3 — RELATIONS INTERPERSONNELLES

Atelier 3.1 : les trois objectifs d'efficacité interpersonnelle

Objectifs généraux de la séance

- Amener les participants à appliquer les compétences permettant de maintenir et améliorer les relations interpersonnelles.
- Permettre aux participants de se familiariser avec les trois objectifs d'efficacité interpersonnelle afin de les prioriser.

Introduction	<ul style="list-style-type: none">• Présentation des participants et des animateurs• Retour sur les règles de fonctionnement au besoin• Pleine conscience (15 minutes)• Retour sur la pleine conscience
Présentation du module et de la première compétence	Objectif du module d'efficacité interpersonnelle <ul style="list-style-type: none">• Identifier les trois aspects à considérer pour favoriser les relations interpersonnelles harmonieuses• Compétence : « Les compétences d'efficacité interpersonnelle »• Discussion
Pause (15 minutes)	
Présentation de la suite de la compétence	<ul style="list-style-type: none">• Présentation des facteurs diminuant l'efficacité interpersonnelle• Présentation du document sur l'affirmation de soi et celui sur les peurs qui nuisent à l'affirmation de soi• Discussion• Présentation des exercices à domicile : objectifs dans les situations interpersonnelles
Retour sur l'atelier	<ul style="list-style-type: none">• Conclusion de la séance sur ce que chacun retient de la séance
Annexes <ul style="list-style-type: none">• Objectifs de l'efficacité interpersonnelle• Facteurs diminuant l'efficacité interpersonnelle• L'affirmation de soi (document en lecture)• Les peurs qui nuisent à l'affirmation de soi (document en lecture)• Profil d'affirmation de soi• Exercice à domicile : objectifs dans les situations interpersonnelles	

Atelier 3.2 : les objectifs d'efficacité

Objectif général de la séance

- Appliquer la compétence du DEAR MAN afin d'aider le participant à obtenir ce qu'il souhaite (utiliser pour faire une demande ou dire non).
- Permettre au participant de préciser sa pensée, éviter les interprétations, s'affirmer tout en considérant l'autre.

Introduction	<ul style="list-style-type: none">• Accueil• Pleine conscience (15 minutes)• Retour sur la pleine conscience
---------------------	--

Retour sur l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la dernière séance • Retour sur les exercices à domicile
Pause (15 minutes)	
Présentation des compétences	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence : « DEAR MAN » • Présentation du document sur l'écharpe relationnelle ainsi que sur les situations d'efficacité interpersonnelle • Discussion • Présentation de l'exercice à domicile : DEAR MAN
Retour sur l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusion de la séance sur ce que chacun retient de la séance
Annexes	
<ul style="list-style-type: none"> • Obtenir ce que vous souhaitez DEAR MAN (utiliser pour faire une demande ou dire non) • Utilisation du DEAR MAN dans des situations difficiles • Un principe relationnel de base « la responsabilisation » (écharpe relationnelle) • Situations d'efficacité interpersonnelles (document en lecture) • L'écoute (document en lecture) • Exercice à domicile : DEAR MAN 	

Atelier 3.3 : l'efficacité de maintenir la relation et l'efficacité du respect de soi

Objectifs généraux de la séance

- Permettre au participant de maintenir de saines relations interpersonnelles.
- Amener le participant à garder le respect de soi lors de relations interpersonnelles.

Introduction (20 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil • Pleine conscience (15 minutes) • Retour sur la pleine conscience
Présentation du module ou retour sur l'exercice (30 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la dernière séance • Retour sur les exercices à domicile
Pause (15 minutes)	
Présentation des compétences (45 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence : « GIVE, maintenir la relation » • Compétence : « FAST, garder le respect de soi » • Discussion • Remise du document sur les mythes et les encouragements à l'efficacité interpersonnelle • Présentation des exercices à domicile : GIVE et FAST
Retour sur l'atelier (10 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusion de la séance sur ce que chacun retient de la séance • Bilan de fin de module ou de programme

Annexes

- Guide sur l'efficacité interpersonnelle : maintenir sa relation « GIVE »
- Guide de l'efficacité du respect de soi : garder le respect de soi « FAST »
- Mythes au sujet de l'efficacité interpersonnelle (document en lecture)
- Les encouragements à l'efficacité interpersonnelle (document en lecture)
- Exercice à domicile : GIVE et FAST

MODULE 4 — HABITUDES DE VIE

Atelier 4.1 : réduire la vulnérabilité aux émotions négatives

Objectifs généraux de la séance

- Reconnaître l'impact et l'importance des habitudes de vie sur la régulation émotionnelle.
- Cibler des changements à apporter au niveau de leurs habitudes de vie.

Introduction	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation des participants et des animateurs • Pleine conscience (15 minutes) • Retour sur la pleine conscience • Retour sur les règles de fonctionnement au besoin
Présentation du module et de la première compétence	<p>Objectifs du module sur les habitudes de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire la vulnérabilité émotionnelle • Reconnaître l'impact et l'importance des habitudes de vie sur la régulation émotionnelle • Retrouver et maintenir un équilibre de vie • Identifier les forces et les difficultés face au changement • Présentation de la compétence du MAÎTRE • Discussion
Pause (15 minutes)	
Présentation des compétences	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation du concept de la zone de risque • Présentation du concept de la roue de l'équilibre <ul style="list-style-type: none"> - Exercice de réflexion sur la roue de l'équilibre - Discussion • Présentation de l'exercice à domicile : réflexion sur l'équilibre de vie
Retour sur l'atelier (10 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusion de la séance sur ce que chacun retient de la séance
Annexes	
<ul style="list-style-type: none"> • Le MAÎTRE • Concept de la zone de risque • Schéma de la zone de risque • Concept de la roue de l'équilibre • Exercice de la roue de l'équilibre • Suggestions d'activités plaisantes (document en lecture) • Agir ça change tout (document en lecture) • Exercice sur la réflexion sur l'équilibre de vie 	

Atelier 4.2 : le cycle du changement

Objectifs généraux de la séance

- Cibler un objectif et un plan d'action visant la modification d'une habitude de vie prioritaire.
- Identifier leurs forces et leurs difficultés dans les étapes de changement.

Introduction	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil • Pleine conscience (15 minutes) • Retour sur la pleine conscience
---------------------	--

Présentation du module ou retour sur l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la dernière séance • Retour sur les exercices à domicile
Pause (15 minutes)	
Présentation des compétences	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation de « La motivation au changement » et de ses étapes • Discussion en lien avec les forces et les difficultés dans les différentes étapes du changement • Discussion/présentation de l'exercice à domicile : réflexion en vue d'un changement
Retour sur l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusion de la séance sur ce que chacun retient de la séance
Annexes	
<ul style="list-style-type: none"> • Les stades de changement • La motivation au changement • Exercice sur la réflexion en vue d'un changement 	

Atelier 4.3 : gestion du stress

Objectifs généraux de la séance

- Reconnaître l'impact du stress sur la régulation émotionnelle.
- Identifier les symptômes associés au stress.
- Cibler des stratégies positives et négatives dans la gestion du stress.

Introduction	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil • Pleine conscience (15 minutes) • Retour sur la pleine conscience
Retour sur l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la dernière séance • Retour sur les exercices à domicile
Pause (15 minutes)	
Présentation des compétences	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation du texte « J'ai craqué pour un mammoth » • Théorie sur le stress <ul style="list-style-type: none"> - Les symptômes du stress chronique - Stratégies d'adaptation au stress • Compétence : « Améliorer le moment présent » • Discussion • Présentation de l'exercice à domicile : améliorer le moment présent et les comportements qui protègent contre le stress
Retour sur l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusion de la séance sur ce que chacun retient de la séance • Bilan de fin de module ou de programme
Annexes	
<ul style="list-style-type: none"> • Texte « J'ai craqué pour un mammoth » • C.I.N.É. • Théorie sur les symptômes du stress chronique. • Le stress pathologique (document en lecture) • Les stratégies d'adaptation positives et négatives (document en lecture) • Lâcher prise (document en lecture) • Réflexion sur notre façon de prioriser nos besoins (document en lecture) • Améliorer le moment présent • Exercice de la compétence du moment présent • Exercice : les comportements qui protègent contre le stress 	

Rencontre de suivi individuel entre les modules

Objectifs

- Valider et favoriser l'implication de l'utilisateur dans le groupe.
- Effectuer un retour sur les enjeux reliés à la dynamique de groupe.
- Aider à la clarification de certaines compétences.
- Au besoin, effectuer un retour et clarifier certains exercices à domicile.

Rencontre bilan de fin de thérapie (rencontre individuelle)

Objectifs

- Consolider les acquis réalisés en groupe en lien avec les objectifs ciblés en début de thérapie.
- Évaluer les besoins non répondus par le biais des séances du groupe.
- Arrimer le suivi à d'autres services le cas échéant.

Rencontre de suivi postgroupe en individuel aux besoins

(trois rencontres au maximum suivant la fin des quatre modules)

Objectifs

- Consolider le plan de maintien des acquis.
- Soutenir l'utilisateur dans une période plus difficile et offrir un arrimage possible avec les services de crise existants sur le territoire.
- Répondre à des besoins ponctuels.
- À noter que si les besoins impliquent plus de trois séances supplémentaires, une discussion d'équipe doit être faite afin d'évaluer les services les plus pertinents à offrir à l'utilisateur.

RÉFÉRENCES

- GUBDERSON J G., (2014). *Handbook of Good Psychiatric Management for Borderline personality Disorder*. American Psychiatric Association, Publishing. Washington.
- LINEHAN, M. M. (2000). *Traitement cognitivo-comportemental du trouble de personnalité état-limite*. Genève : Médecine et hygiène.
- LINEHAN, M. M. (2000). *Manuel d'entraînement aux compétences pour traiter le trouble de personnalité état-limite* (The Guilford Press, New York, 1993). Traduction française par Page, M. & Wehrlé, P., Editions Médecine & Hygiène, Genève.
- LINEHAN, M. M. (2000). *Traitement cognitivo-comportemental du trouble de personnalité état-limite* (The Guilford Press, New York, 1993). Traduction française par Page, M. & Wehrlé, P., Editions Médecine & Hygiène, Genève.
- LINEHAN, M. M. (2015a). *DBT skills training handouts and worksheets* (Second edition. éd.). New York: The Guilford Press.
- LINEHAN, M. M. (2015 b). *DBT skills training manual* (Second edition. éd.). New York : The Guilford Press.
- PARIS J. (2017), *Stepped Care for Borderline Personality Disorder*, Elsevier
- Offre de services de groupe pour troubles de la personnalité en contexte de 1^{re} ligne santé mentale — Le trouble de personnalité limite (2017) : cadre de référence*. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.
- Plan d'action en santé mentale 2015-2020 : Faire ensemble et autrement (2015)*. Ministère de la Santé et des Services sociaux.
- RATHUS J. H., Miller A. L. (2015) *DBT® Skills Manual for Adolescents*. New York : The Guilford Press.

ANNEXE 1 - CANEVAS D'ENTREVUE INDIVIDUELLE PRÉGRUPE

Liste de sujets à aborder

- Situation actuelle et stressseurs actuels
- Fonctionnement (AVQ-AVQ, environnement physique et conditions socioéconomiques)
- Occupations :
 - travail, études, contrainte emploi
 - intérêts, loisirs
- Relations (décrivez les relations significatives dans votre vie/positives et négatives)
- Relations de travail (p. ex., comment perçoivent-ils l'autorité, comment gèrent-ils la critique).
- Relations avec les collègues (frontières, limites, type de liens)
- Relations familiales
- Santé mentale et physique
- Suivi médical et médication
- Services (historique et services actuels, consultations urgences, hospitalisations antérieures)
- Historique des thérapies individuelles, thérapies de groupe (nombre, années, ce que les thérapies ont apporté, comportements en groupe?)
- Relations avec les derniers intervenants (clivage)
- Dépendance (alcool, drogue, jeux, problèmes liés à la justice)
- Drogues, alcool (fonction de la consommation)
- Avez-vous fait des choses impulsivement qui auraient pu vous mettre dans le trouble comme, dépenser trop d'argent, conduire beaucoup trop vite, faire des choses contre la loi (vol à l'étalage, vente de drogues)
- Dangereux :
 - comportements nuisibles, impulsivité
 - avez-vous déjà volontairement tenté de vous blesser sans vouloir mourir ou vous tuer (p. ex., couper, brûler, frapper)?
 - avez-vous déjà menacé de vous suicider? Avez-vous déjà fait une tentative suicidaire, même si mineure?
- Humeur :
 - présentez-vous souvent des variations importantes de vos humeurs (hauts et des bas dans votre humeur)?
 - passage de l'anxiété, à la colère, à la dépression en quelques heures à quelques jours?
- Réseau social et relations interpersonnelles [rupture de liens, présence « supportante » du milieu, perception du soutien reçu] :
 - Faits marquant de la naissance à aujourd'hui (abus sexuels, climat familial, relations amoureuses, modèles d'identification, deuils, pertes significatives...)
 - capacité de recevoir et d'offrir de l'aide?
 - personnes significatives dans la vie, capacité à entretenir des liens/famille-voisinage, interaction en groupe (rechercher leur perception des frontières, limites, type de liens)
 - qu'est-ce que vous pensez des gens autour de vous, décrivez les gens qui vous entourent (explorer les comportements de dépendance, présence d'empathie, reconnaissance des forces et limites des autres) ?
 - décrivez les sentiments d'une personne que vous aimez dans une situation X (capacité à se mettre à la place de l'autre)

Présentation du groupe d'acquisition de compétences pour les usagers aux prises avec des troubles relationnels

- Situation actuelle et motivation à participer au groupe
 - Attentes, besoins.
 - Désir de participer et de s'impliquer.
 - Capacité d'établir une alliance avec l'intervenant.
 - Disposé à réfléchir sur lui-même.
 - Disposé à se soumettre aux exigences et aux règles de fonctionnement.
- Présentation du groupe et de ses objectifs, clarification des attentes
 - Philosophie du groupe (se centrer sur le moment présent, voir de l'avant, développer et actualiser des capacités).
 - Différence thérapie vs intervention de groupe : ne pas revenir sur le passé, vide intérieur, réparation. On convient qu'il y a des préalables (comme de gérer les émotions) avant de revenir et travailler en thérapie sur un passé traumatique.
- Présentation du contrat thérapeutique.
- Validation de la participation et motivation, décision.
- Signature du contrat.
- Formulation d'un objectif.
- Document à remettre : contrat et faire une photocopie pour le dossier.

ANNEXE 2 - CONTRAT THÉRAPEUTIQUE

GRUPE D'ACQUISITION DE COMPÉTENCES POUR LES USAGERS AUX PRISES AVEC DES TROUBLES RELATIONNELS CONTRAT THÉRAPEUTIQUE

Prénom et nom :

Date :

Objectifs du groupe

Le groupe s'adresse aux personnes présentant des difficultés d'adaptation dans leur vie quotidienne. L'objectif général du groupe est de permettre aux participants d'acquérir des compétences spécifiques permettant d'améliorer le fonctionnement émotionnel, social et relationnel.

Les quatre modules vous proposent des ateliers sur différents thèmes associés à la gestion de votre émotivité, des situations de crise et à l'adoption de saines habitudes de vie. Les outils vous permettront de mieux gérer les situations complexes qui génèrent des comportements nuisibles à votre fonctionnement. De plus, l'intervention en groupe vise à vous permettre de briser l'isolement, de vivre des expériences relationnelles positives et d'apprendre en situation d'interactivité.

La clé d'une démarche de changement repose sur votre engagement, votre implication et votre participation aux ateliers, de même qu'aux actions mises en place dans votre vie de tous les jours. Le rôle des intervenants est de vous transmettre les connaissances nécessaires et de vous soutenir dans l'application des différentes compétences présentées.

Modalités de participation

- 2 entrevues d'évaluation préalables au groupe
- 1 séance obligatoire de groupe d'introduction
- 12 séances de groupe (4 modules de 3 ateliers chacun)
- 4 rencontres individuelles d'intégration des acquis
- 3 rencontres postgroupes (au besoin)

Date de la séance de groupe obligatoire :

N.B. : nous vous demandons de ne pas vous présenter à la réception. Attendez-nous dans la salle d'attente et nous irons vous chercher quelques minutes avant le début du groupe. Nous vous demandons d'être ponctuel puisqu'aucun retard ne sera accepté.

Durée du programme de groupe

- Jour : 6 mois (aux 2 semaines)
- Soir : 3 mois (aux semaines)

Règles de fonctionnement

Votre participation au groupe est volontaire. Une fois que votre décision est prise, vous vous engagez à mettre en action ce qui est nécessaire pour vous permettre d'atteindre vos objectifs. Voici les règles de fonctionnement du groupe.

- **Assiduité** : comme votre participation et votre implication au groupe sont des ingrédients essentiels de votre démarche, un nombre maximal de trois absences seront tolérées, ceci incluant les rencontres individuelles. Nous vous demandons d'informer de votre absence en téléphonant l'intervenant-pivot dans votre dossier. Dans le cas où une personne dépasse le maximum d'absences prévues, une rupture de contrat survient.
- **Ponctualité** : afin de maintenir un rythme adéquat et de favoriser la concentration de tous, nous vous demandons d'arriver à l'heure. Les personnes arrivant plus de 15 minutes en retard ne pourront assister à l'atelier et ceci entraînera une absence.
- **État de participation** : afin de profiter du contenu des ateliers proposés, tous les participants doivent être en état de suivre les activités (pas d'intoxication, d'agitation ou d'agressivité). Les personnes qui ne sont pas aptes à suivre les activités devront quitter et contacter l'intervenant-pivot par la suite.
- **Le respect de soi et des autres** : pour le maintien d'un climat positif au sein du groupe, le respect de soi et des autres est nécessaire. Ainsi, toute forme de comportements agressifs envers soi-même ou autrui, violence, menace ou intimidation ne sera pas tolérée.
- **Intervention individuelle** : aucune intervention individuelle ne sera effectuée avant, pendant ou après la séance.
- **Services de la communauté** : si vous en ressentez le besoin, il vous est recommandé d'utiliser des services disponibles dans la communauté en dehors des séances de groupe. En cas de crise, vous devez vous référer à l'équipe mobile Résolution (équipe de crise) au 514-351-9592 ou à l'urgence d'un hôpital pour un soutien immédiat. Aucune intervention de crise ne sera effectuée par les intervenants en dehors des séances de groupe et des rencontres individuelles.
- **Confidentialité** : nous invitons les participants au respect de la confidentialité à l'endroit des autres membres du groupe.
- Nous suggérons de vous limiter au temps et au lieu des rencontres de groupe pour socialiser avec les autres participants.
- **Rupture de contrat** : le non-respect du présent contrat et des règles de fonctionnement entraîneront une suspension jusqu'à réévaluation.

Au quotidien, vous vous engagez à :

- assister aux ateliers de groupe et aux rencontres individuelles prévues;
- démontrer une ouverture face aux contenus proposés;
- faire les exercices demandés;
- prévenir de vos absences.

Ce qui vous permettra d'utiliser de façon optimale les outils proposés.

Objectifs du participant

Engagement du participant

Par la présente, j'atteste avoir lu et compris les modalités spécifiques, les règlements et le fonctionnement du groupe d'acquisition de compétences pour troubles relationnels.

Je m'engage à les respecter.

Signature :

Date :

Engagement de l'intervenant-pivot

Par la présente, j'accepte d'être responsable du maintien du cadre thérapeutique, tel que décrit ci-haut.

Signature :

Date :

Coordonnées :