

Esprit et corps :

Utiliser la thérapie comportementale dialectique pour la guérison et le rétablissement

Thérapie comportementale dialectique (TCD)

La TCD est une thérapie fondée sur des données probantes qui enseigne aux personnes à gérer leurs émotions, à réduire les comportements nuisibles, et à améliorer les relations, en équilibrant l'acceptation et le changement. Elle peut aider en cas d'automutilation, de tentatives de suicide, d'impulsivité, ou d'autres problèmes de santé mentale.

La TCD est centrée sur quatre compétences essentielles :

Pleine conscience

- Enseigne comment rester dans le moment présent, et aide à augmenter la conscience des pensées, des sensations, et de l'environnement.

Tolérance de la détresse

- Vise à renforcer l'acceptation, et non à aggraver les situations difficiles ; aide à réagir aux situations dans lesquelles le niveau de détresse est très élevé.

Maîtrise des émotions

- Vise à diminuer les émotions négatives et à augmenter les positives, à adopter de saines habitudes, et à mener une vie enrichissante selon ses valeurs personnelles.

Efficacité interpersonnelle

- Aide à communiquer d'une façon avec laquelle la personne est à l'aise, y compris d'interagir avec des inconnus et des personnes avec qui les liens sont plus étroits.

Qui offre la TCD ?

Psychologues autorisés, travailleurs sociaux autorisés, conseillers cliniciens autorisés, psychiatres, psychothérapeutes autorisés, infirmiers ou infirmiers praticiens.



Table ronde

ICRTSP (25 juin 2025) Esprit et corps : utiliser la thérapie comportementale dialectique et l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires pour la guérison et le rétablissement. Voir les panélistes : <https://youtu.be/0tqm17HUC3E>

L'ICRTSP reconnaît avec gratitude la contribution de Suzanne Aikins et Dr Andrew Ekblad. *Infographie préparée par Karilyn Harris.*



CIPSRT
ICRTSP