

Traiter les comportements impulsifs avec l'ACT

Jean-Louis Monestès

jmonestes@yahoo.fr



A l'issue de ce cours, vous saurez

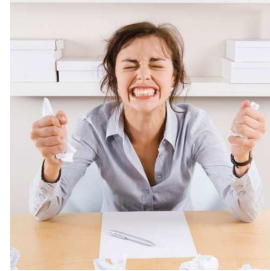


- repérer les fonctions des comportements impulsifs
- aider le patient à composer autrement avec les pensées et les émotions qui poussent aux conduites impulsives

Les comportements impulsifs sont présents dans de nombreux troubles



Addictions avec ou sans produit
Troubles des conduites alimentaires
Tics
Trichotillomanie
Colères
Hyperactivité (THADA)
Toutes les conduites d'évitement automatisées



Repérer en priorité les fonctions de l'impulsivité



- Analyse fonctionnelle expérientielle
 - Comment les comportements impulsifs modifient les pensées et les émotions ?



Difficultés de repérage des fonctions de l'impulsivité



Rapidité d'exécution des comportements

Ancienneté des comportements

→ Les patients ne sont pas immédiatement la meilleure source d'information sur la fonction de leurs comportements impulsifs

Aider les patients à repérer la fonction de leurs comportements impulsifs



- Reprendre une situation moment après moment
- Interroger le patient sur ce qu'il ressentait et pensait avant et après le comportement impulsif

La différence de ressenti entre les deux moments constitue la fonction du comportement impulsif

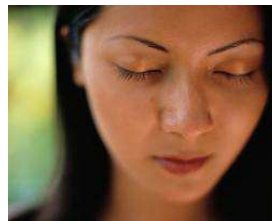


Echapper à l'expérience: fonction principale des comportements impulsifs



Chasser une idée de son esprit

Faire cesser une émotion ou une sensation pénible



Aider le patient à composer autrement avec ses pensées et ses émotions



Ralentir en portant son attention sur ce qui se passe en soi

Apprendre à se décentrer de ses pensées

Faire de la place à l'inconfort

Ra-len-tir en portant son attention sur ce qui se passe en soi



Observer = ralentir



Entraîner la pleine conscience

- Verbaliser à haute voix les gestes les uns après les autres
- Poursuivre l'analyse fonctionnelle à chaque occasion

Ne plus être poussé par ses pensées



Ne pas discuter de la véracité des pensées

Si ordres: exercices de dissociation verbal/comportement

Si jugements ou annonces de catastrophes: exercices de repérages de l'automatisme

Faire de la place à l'inconfort



L'observation est déjà une acceptation: en faire part au patient

Ne pas repousser ses émotions ou ses pensées pendant une durée choisie



Il y a « la place » en chacun pour les émotions et les pensées difficiles

Les points à retenir



- Observer ce qui se passe fonctionnellement
- Ralentir pour gagner en flexibilité
- Voir les pensées comme des pensées...
- Changer le rapport aux émotions et aux pensées pénibles, de la lutte vers l'acceptation

Traiter les comportements impulsifs avec l'ACT

MERCI DE VOTRE ATTENTION...

Jean-Louis Monestès
jlmonestes@yahoo.fr

