

THÉRAPIE INDIVIDUELLE DES PERSONNES PRÉSENTANT UN TROUBLE DE PERSONNALITÉ BORDERLINE :
ajustement de l'approche comportementale dialectique de Marsha Linehan au setting individuel

La thérapie comportementale dialectique (TCD) du trouble de personnalité borderline que propose Marsha Linehan est validée par de nombreuses études ; elle est considérée comme un traitement de choix, efficace, pertinent pour cette population complexe. La thérapie comportementale dialectique « classique » comprend la participation obligatoire à des groupes thérapeutiques d'apprentissage de compétences, des entretiens individuels, une consultation d'équipe des thérapeutes impliqués dans le suivi, ainsi qu'une disponibilité téléphonique d'urgence pour les patients en détresse, sur une période de 9 à 12 mois.

Il semble peu réaliste de mettre en place un tel « arsenal thérapeutique » en pratique libérale, tant en cabinet de groupe qu'en pratique individuelle. Cependant, les principes, procédures et stratégies proposées par la TCD sont très aidantes pour les thérapeutes, et sont particulièrement pertinentes et utiles en clinique avec des personnes présentant des états de « dysrégulation émotionnelle » (débordements émotionnels durables et récurrents, labilité de l'humeur et des émotions, conduisant les sujets dysrégulés à adopter des comportements impulsifs aux conséquences néfastes à moyen ou long terme). Le thérapeute individuel doit réajuster régulièrement son plan de soin, son attitude et ses cibles de travail en fonction des événements et des crises que traverse le patient. Ce travail d'ajustement constant est parfois anxiogène ou confusionnant pour le thérapeute, mais il est régulièrement nécessaire avec cette population.

Un thérapeute installé en libéral, travaillant seul, bénéficie grandement à structurer sa prise en charge en « utilisant les principes dialectiques ». La TCD offre un cadre théorique qui permet de « mieux savoir quoi faire », de légitimer des changements de positions et d'attitude tout en offrant une « systématique structurante » des séances. Cette grille de lecture soutiendra le thérapeute individuel dans son effort pour aider le patient en détresse à affronter ses émotions intenses, à les accepter, à les réguler efficacement, et à évoluer de façon plus constructive dans sa vie.

Les prises en charges individuelles ont souvent lieu sur plusieurs mois, voire plusieurs années. Ce temps permet au patient d'acquérir et maîtriser plusieurs registres de compétences nécessaires à la régulation des émotions, et que la TCD considère comme nécessaire d'enseigner à la personne borderline.

Cette journée de formation se propose de :

- présenter quelques données scientifiques récentes concernant le trouble de personnalité borderline
- rappeler les fondements théoriques de la thérapie comportementale dialectique (TCD)
- rappeler les procédures « incontournables » et la structuration des séances proposées par la TCD
- rappeler et expérimenter le « style relationnel et communicationnel » du thérapeute TCD, alternant entre une « communication validante », une « communication réciproque » et une « communication irrévérencieuse »
- exercer des interventions visant à aider à gérer les états de « crise » et de « dysrégulation émotionnelle » (techniques de tolérance à la détresse)
- s'exercer à l'analyse comportementale en chaîne, et l'analyse de solutions
- expérimenter le style de « pleine conscience » spécifique à la TCD, la manière de travailler les relations interpersonnelles avec le patient, et les principes favorisant l'apprentissage d'une meilleure gestion des émotions (réduire la vulnérabilité émotionnelle au travers d'un mode de vie équilibré, s'entraîner à ré-approvoiser, ressentir et exprimer adéquatement ses émotions « primaires »)

La matinée se déroulera sous forme de présentation théorique, d'exemples cliniques, d'exercices concrets et d'analyse de situations présentées par l'orateur. Ce travail continuera l'après-midi, en utilisant les cas présentés par les participants : réflexion, utilisation de la grille de lecture TCD, analyse comportementale en chaîne, travail avec le patient sous forme de jeux de rôle devant l'auditoire et entre les participants.

Nous espérons que cette Journée d'Automne 2015, préalable à l'Assemblée Générale de l'AFFORTHECC, vous sera intéressante, concrète, enrichissante, et vous permettra de vous familiariser davantage avec cette approche.

Richard Toth, le 9 septembre 2015