

Titre de la formation : « Je me critique tout le temps ! » Aider nos clients à mieux composer avec leurs critiques internes incessantes.

Formatrice : Amélie Seidah, Ph. D., psychologue

Problématique : Nous sommes tous comme intervenants en santé mentale témoins de la présence de nombreuses pensées souffrantes chez nos clients. Ces dernières peuvent prendre la forme d'inquiétudes, de peurs, de doutes, mais il n'est pas rare d'observer aussi la présence de pensées jugeantes, dévalorisantes, comme si un véritable « critique interne » avait pris demeure dans leurs têtes. Ces pensées autodépréciatrices engendrent une détresse telle chez nos clients qu'ils se retrouvent souvent complètement paralysés par leur souffrance. Nombreux chercheront alors diverses façons (tant cognitives que comportementales) d'enrayer ce critique interne, dans l'espoir de pouvoir enfin se débarrasser de cet ennemi hostile. Or, ce sont tous des comportements « pièges » émis par nos clients qui nous guettent comme intervenants et complexifient nos interventions. Et si le problème n'était pas la présence d'un critique interne chez nos clients, mais plutôt leur réaction initiale face à celui-ci ? Comprendre la fonction de ces comportements problématiques chez nos clients face à leurs critiques internes incessantes permettra ainsi d'intervenir de manière plus adaptée et efficace.

Besoin : Cette formation désire répondre au besoin de nombreux intervenants qui sentent qu'une meilleure compréhension des processus « en toile de fond » des critiques internes leur permettrait de mieux intervenir face à cette problématique, si fréquemment rencontrée en pratique clinique. Dans un premier temps, cette formation vise à sensibiliser les participants à l'origine et au rôle des critiques internes chez leurs clients, et de bien connaître leurs conséquences dans le quotidien de ces derniers. Outre ce volet plus théorique, cette formation vise également à présenter diverses stratégies d'intervention cognitive-comportementale pour aider leur clientèle à mieux composer avec leurs critiques internes incessantes... et ainsi apprendre des stratégies concrètes pour diminuer l'emprise de celles-ci sur leurs vies. Cela permettrait de répondre au besoin des intervenants qui souhaitent se sentir plus outillés face à cette problématique, afin d'améliorer la justesse et l'efficacité de leur pratique clinique.

Clientèle : Cette activité de formation continue est destinée aux psychologues et psychothérapeutes désireux de parfaire leur compréhension des processus centraux impliqués dans les critiques internes incessantes de leur clientèle en psychothérapie. Il s'agit d'un atelier de formation de niveau « débutant/intermédiaire ».

Durée de l'activité : 3 heures.

Formatrice : La formatrice est psychologue clinicienne en pratique privée depuis 2003 auprès d'une clientèle adulte, dont un fort pourcentage est constitué de personnes souffrant de troubles anxieux ou de l'humeur. En plus de sa pratique privée, ses études

doctorales jumelées à ses expériences pratiques en milieux hospitaliers (notamment aux cliniques en intervention cognitive-comportementale de Louis-H. Lafontaine et de l'Hôpital général juif, ainsi que la clinique des troubles anxieux de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal), lui ont permis d'acquérir une solide formation dans le traitement cognitivo-comportemental des troubles anxieux. La formatrice offre d'ailleurs depuis 2006 des conférences et des ateliers de formation sur ces problématiques, ainsi que des services de supervision auprès des psychothérapeutes.

Objectifs :

1. Sensibiliser les psychologues et psychothérapeutes au concept des critiques internes, notamment quant à l'origine, la fonction, et les répercussions de celles-ci sur le fonctionnement de leurs clients.
2. Exposer les principaux pièges, tant cognitifs que comportementaux, dans lesquels se retrouvent régulièrement les clients face à leurs critiques internes.
3. Présenter les attitudes à développer et à cultiver chez les clients afin de mieux composer avec leurs critiques internes.
4. Appliquer certaines stratégies d'intervention cognitive-comportementale afin de diminuer l'emprise néfastes des critiques internes sur le fonctionnement général de leurs clients.

Préalables : Aucun, mais une certaine connaissance de base quant à l'approche cognitive-comportementale serait souhaitable.

Contenu :

I- Volet « théorique »

- 1) Présentation du concept des critiques internes (Siegel, 2020)
 - a. Définition
 - b. Principales manifestations cognitives, émotionnelles et comportementales
 - c. Effets sur le système nerveux (capsule neuroscience)
- 2) Réflexions entourant l'origine et le rôle des critiques internes dans le quotidien des clients
- 3) Présentation des avantages et des inconvénients d'avoir un critique interne à l'intérieur de soi
- 4) Présentation des principaux facteurs de maintien des critiques internes (Harrell, 2020), tels que l'évitement expérientiel de la vulnérabilité, sentiment d'une « illusion » de contrôle », l'intolérance à l'incertitude

II- Volet « applications cliniques»

- 5) Les étapes préliminaires aux interventions
 - a. La prise de conscience de l'arrivée de ses pensées- « soi observateur » (Schoendorff, Grand & Bolduc, 2011)
 - b. Discriminer et trier ses pensées- utiles vs parasites (Seidah & Geninet, 2020; Siegel, 2020)
 - c. Transformer les perceptions de menaces en perceptions de défis/opportunités (Dugas & Robichaud, 2007)
 - d. Les attitudes à cultiver face aux critiques internes : accueil, ouverture, curiosité et flexibilité (Harris, 2009 ; Hayes, 2005)

- 6) Présentation de certaines habiletés à développer chez les clients (issues de stratégies d'intervention en TCC) visant à diminuer l'emprise de leurs critiques internes incessantes
 - a. L'acceptation (Harris, 2009 ; Schoendorff, Grand & Bolduc, 2011)
 - b. La prise de recul face aux pensées
 - Les raisons entourant l'inefficacité de la restructuration cognitive face aux critiques internes
 - La défusion cognitive (Harris, 2009)
 - c. Les règles vs les actions engagées (Dionne & Neveu, 2010)
 - d. La tolérance à l'incertitude (Seidah & Geninet, 2020; Dugas & Robichaud, 2007)
 - e. L'auto-compassion (Germer, 2009, Neff, 2013)

Méthode ou stratégie pédagogique : L'exposé théorique (magistral) sera la méthode pédagogique privilégiée considérant la nature du contenu de cet atelier. Certains exercices expérientiels et d'entraînement seront également effectués avec les participants.

Attestation : Une attestation de participation sera remise aux participants ayant assisté à la formation. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation réelle du participant.

Bibliographie sommaire

Dionne, F. & Neveu, C. (2010). Introduction à la troisième génération de thérapie comportementale et cognitive. *Revue québécoise de psychologie*, 31(3), 15-36.

Dugas, M.J. & Robichaud, M. (2007). *Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From science to practice*. NY: Routledge.

Germer, C. (2009). *L'autocompassion : Une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal*.

Harrell, S. (2020). *How to work with clients who struggle with an inner critic*. Formation dispensée par le National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine (NICABM).

Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur*. Montréal : Éditions de l'Homme.

Hayes, S. (2005). *Get out of your mind and into your life : The new acceptance and commitment therapy*. Oakland : New Harbinger Publications Inc.

Neff, C. (2013). *S'aimer : Comment se réconcilier avec soi-même*. Paris : Belfond.

Schoendorff, B, Grand, J. & Bolduc, M-F. (2011). *La thérapie d'acceptation et d'engagement : Guide clinique*. Belgique : De Boeck.

Seidah, A. & Geninet, I. (2020). *L'anxiété apprivoisée : Transformer son stress en ressource positive*. Montréal, Tré Carré.

Siegel, R. (2020). *How to work with clients who struggle with an inner critic*. Formation dispensée par le National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine (NICABM).