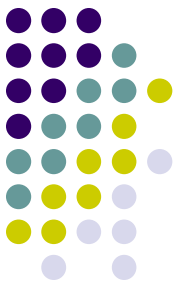


Affirmation de soi

Son intérêt dans les soins des patients souffrant de troubles bipolaires

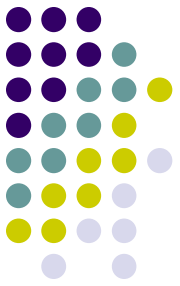


Pourquoi évoquer l'affirmation de soi dans le cadre de la bipolarité?



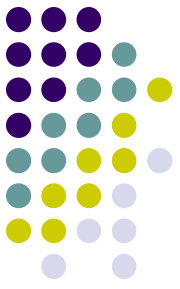
- Abaissement du seuil de réactivité émotionnelle dans la bipolarité (Dr Henri EY étude N° 25 1954)
- Les perturbations émotionnelles sont omniprésentes dans les périodes de crise
- Des études ont montré que les circuits neuronaux impliquées dans la régulation émotionnelle sont altérées chez les patients bipolaires, d'autant plus s'ils ont subi des traumatismes dans l'enfance. (*Les troubles bipolaires Bourgeois ML, Gay C, Henry C, Masson M : les troubles bipolaires, 48, 356-363*)

Les émotions



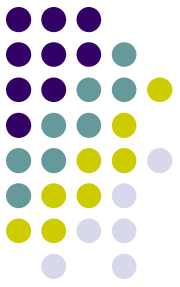
- Etymologie : du latin Motio = mouvement, impulsion
- L'émotion est une réaction affective transitoire d'intensité variable provoquée par une situation environnementale
- 7 types d'émotions primaires:
 - Joie
 - Colère
 - Tristesse
 - Peur
 - Dégoût
 - Surprise
 - Mépris
- Les patients bipolaires cotent de façon plus positive les images neutres que les témoins (Giakoumaki SG, BitsiosP, Frangou S psychophysiologie , 2010, 47: 659-668)

De l'intérêt de bien gérer ses émotions

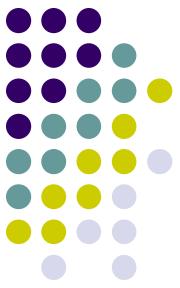


- La bonne gestion des émotions est utile pour réduire le risque de déstabilisation de l'humeur
- Les décompensations dépressives mais surtout maniaques provoquent une perte de l'estime de soi qui elle-même favorise la survenue de nouvelles décompensations
- L'objectif des thérapies cognitivo-comportementales sera donc de restaurer l'estime de soi et de mieux gérer les émotions
- Dans les suites d'un épisode maniaque, les relations avec les proches sont souvent difficiles; rancœur, honte cohabitent avec des difficultés pour renouer le dialogue.

Techniques d'affirmation de soi ???



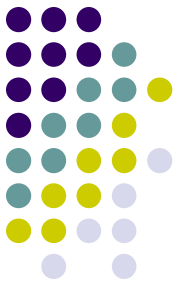
- Ensemble de techniques comportementales et cognitives (TCC) qui visent le développement de réponses dites d'affirmation ou d'assertivité permettant d'internaliser les émotions.
- L'objectif est de développer les compétences de communication. Ce modèle n'est pas une fin en soi, mais il ambitionne d'offrir la possibilité d'expérimenter d'autres façons de dialoguer en gérant mieux ses affects et émotions.
- Définition d'un comportement affirmé: comportement qui permet à une personne d'agir au mieux de ses intérêts, de défendre son point de vue sans anxiété exagérée, d'exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres.



Postulat théorique

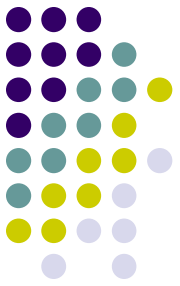
- L'expression verbale de tout type d'émotion quelle soit négative ou positive contribue à inhiber l'anxiété.
- L'anxiété se manifeste avant, pendant et après un échange (mentalisation).
- L'anxiété fait perdre confiance en soi et génère dans la majeure partie des cas des conduites d'évitement ou d'inhibition.

De l'anxiété à la dépression



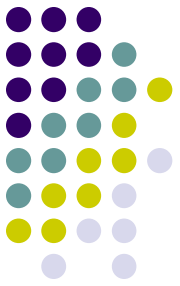
- L'évitement est une attitude récurrente qui tend à faire fuir une situation jugée dangereuse ou désagréable. Elle peut conduire à un repli sur soi pathologique source d'isolement.
- Cette fuite produit et renforce des monologues intérieurs dysfonctionnels et dépressogènes qui font perdurer l'anxiété.

Différents comportements relationnels



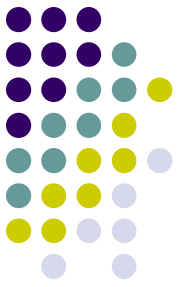
- 1/ L'inhibition: correspond à l'âge de l'enfance. On demande à un enfant d'avoir un comportement inhibé afin de mieux l'éduquer (dis bonjour, tiens toi droit..)
- 2/ L'agression: correspond à la période de l'adolescence, celle de la révolte contre l'autorité parentale (vous ne comprenez jamais rien, je fais ce que je veux...)
- 3/ La manipulation: variation du comportement agressif, comportement où l'on blesse volontairement l'interlocuteur pour obtenir de lui ce que l'on souhaite à son insu. (rabaisse l'interlocuteur: « vous n'y arrivez pas, pourtant d'autres y arrivent facilement... »)
- 4/l'affirmation: correspond idéalement à l'âge adulte, celui de l'égalité entre les interlocuteurs, du calme émotionnel, de la recherche de compromis éventuel.

Finalité des différents comportements



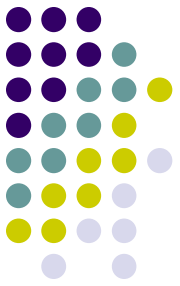
- L'inhibition: garder l'estime des autres , éviter tout conflit. Sociables, ils ont plein d'amis.
- L'agression ou manipulation: obtenir des autres ce que l'on veut, imposer son point de vue.
- L'affirmation: interagir pour idéalement permettre à chacun d'être entendu.

Avantages d'un comportement affirmé:



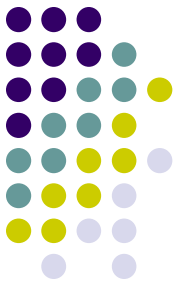
- Le calme émotionnel
- Le respect de soi et celui de l'autre
- L'égalité dans la relation(ne pas confondre égalité et absence de hiérarchie)
- La qualité de la relation

Les six éléments clés d'un comportement affirmé

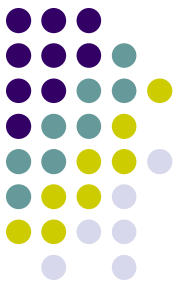


- ❑ 1/ axé sur l'expression du ressenti
- ❑ 2/ respectueux des droits des autres
- ❑ 3/ honnête
- ❑ 4/ direct
- ❑ 5/ équitable (il profite aux deux parties dans la mesure du possible)
- ❑ 6/ adapté à la personne et à la situation (il n'est pas universel)

Trois raisons à l'origine d'un comportement non affirmé



- 1/ l'anxiété inhibitrice, crainte de l'autre, du jugement d'autrui...
- 2/ le manque de savoir-faire du fait de raisons éducatives, culturelles...parent tyrannique. A cela s'ajoute les succès ou échecs qui renforcent l'inhibition.
- 3/ les monologues intérieurs qui correspondent à ce que l'on se dit avant, pendant et après une situation, ils se déroulent très rapidement dans la conscience et leur contenu est souvent négatif. Ils sont souvent consécutifs à des expériences vécues, et témoignent et reflètent de l'estime de soi.



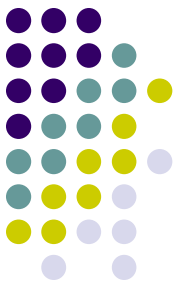
Le but de la thérapie

- Acquérir un savoir faire par les jeux de rôles pour affronter les situations anxiogènes et contenir les débordements émotionnels.
- Les situations de la vie relationnelle de chacun (professionnelle, familiale, sociale...) peuvent servir de base de travail.
- Prendre la parole dans un groupe sera un acte d'affirmation!



Un élément important

- Seul le comportement est évalué, en aucun cas la personne, la globalisation à partir d'un élément observé est source d'enfermement
« Nous ne sommes pas nos actes.. » « Nous avons tous le droit d'énoncer parfois des inepties »

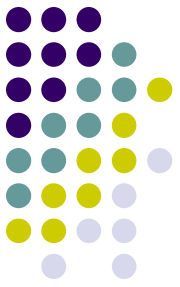


Pratiquement

Chaque séance sera l'occasion d'expérimenter l'assertivité ou comportement affirmé dans des interactions de base:

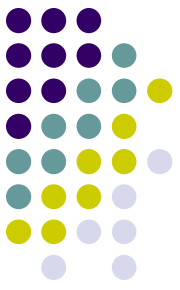
- Expression du ressenti
- Écoute active
- Demande et refus
- Énoncer une critique
- Répondre à une critique
- Faire face à l'agressivité ou la manipulation

Supports de la communication

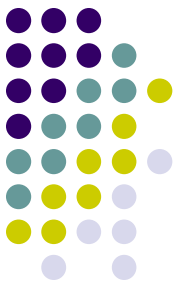


- Supports non verbaux: distance de l'interlocuteur, expression faciale, contact visuel, posture, gestes.....
- Support para verbal: hauteur de voix, intensité, débit, intonation, temps de réaction
- Support verbal: contenu du discours

L'écoute active : créer un climat propice à l'échange

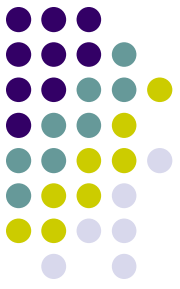


- Savoir créer un climat de dialogue; est-ce le moment? le lieu?
- Respecter les rituels culturels d'entrée en communication
- Savoir détendre la relation en formulant de simples remarques d'intérêt
- Formuler le motif de la rencontre, une demande, une remarque...
- Savoir relancer le dialogue par une question ouverte: comment, pourquoi, qu'est-ce qui..., parlez moi de...



Expression du ressenti

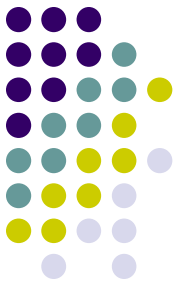
- Elle doit être sincère, spécifique, impliquée, immédiate.
- L'expression du positif aide à quitter les monologues intérieurs dépressogènes
- impliquée: le pronom « je » doit s'énoncer d'emblée. Exemple: je suis paniquée de devoir parler mais j'espère pouvoir bientôt me sentir à l'aise parmi vous...
- Spécifique: un compliment sera précis, clair et spécifique de la personne à qui il est adressé.



Les demandes et les refus

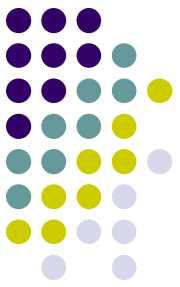
- 1/ savoir ce que l'on veut et ce que l'on ne veut pas, l'exprimer clairement
- 2/ souligner l'importance pour soi et reconnaître la position de l'autre
- 3/ persister (technique du disque rayé)
- 4/ rechercher un compromis
- 5/ terminer positivement

L'expression d'une critique



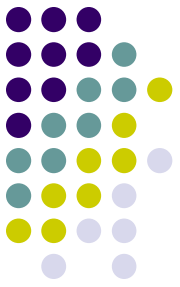
- 1/ ne doit pas s'énoncer en public
- 2/ doit décrire précisément le comportement gênant
- 3/ peut donner les conséquences: matériel, affectives, émotionnelles...quand tu...cela me...
- 4/ peut proposer d'en parler et offrir des alternatives négociables

Faire face à une critique



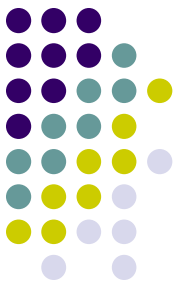
- **Identifier le type de critique : vraie, fausse, vague : quoi, où, quand? Qu' est-ce que j'ai dis ou fais? (réfuter tout jugement de valeur: t'es nul, bête...)**
 - **Critique fausse (5%): donner de l'information (tu dis que ...moi, j'ai dis ou fais..., je ne partage pas ton avis...); si l'interlocuteur réitère sa critique, répéter, lui demander s'il y a autre chose qu'il n'ose pas dire, énoncer son opinion ou son ressenti et arrêter la communication**
 - **Critique vague (90%) = jugement de valeur : demander de l'information et des précisions, (pourquoi tu penses ça?) Se protéger tant que la critique reste floue...si elle devient précise soit je la considère inexacte soit j'y souscris!**
 - **Critique vraie(5%) : affirmation de soi négative (c'est vrai tu as raison), donner de l'information, proposition de changement futur ou constat de non changement (c'est vrai, tu as raison, mais je ne sais pas faire autrement, je n'ai pas la compétence que tu attends, il serait souhaitable que j'ai la formation requise...)**

Faire face à un comportement agressif ou manipulateur

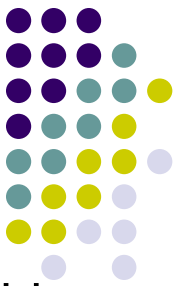


- Énoncer son ressenti et/ou souligner la dimension blessante des propos
- Refuser de dialoguer dans un climat de non respect
- Fixer les conditions de dialogues

Le jeu de rôle



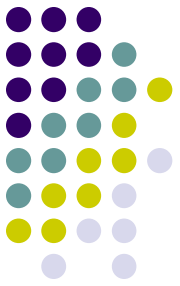
- Utiliser l'empathie, la réassurance, l'écoute sans jugement.
- définir une situation: où, avec qui (cerner le personnage qui crée soucis: directeur, collègue, mari, enfants, parents, beaux parents...) quoi (focalisation sur une situation précise pour travailler un point particulier qui sera le début d'un processus de changement...),
- 1^{er} étape: distribuer les rôles (idéalement que les patients se proposent d'eux même), ou plus simplement faire jouer tous les participants à tour de rôle avec leur voisin(e)
- 2^{ème} étape: définir les dialogues
- 3^{ème} étape: jouer la situation
- 4^{ème} étape: énoncer les critiques qui ne doivent concerner que le comportements et/ou les propos,
- 5^{ème} étape: rejouer la situation, en inversant les rôles...



exemples

- Énoncé du ressenti: « j'ai peur de parler en public.. »; « j'aime bien ce que tu me dis.. »; « je trouve ton repas super bon »;
- Demandes: « pouvez-vous attendre que j'ai fini de parler avant de m'interrompre... »; pouvez-vous me dire si j'ai droit à une réduction pour l'achat de trois vêtements? »; puis- je passer devant vous mon train part dans 3 mn? »; pouvez-vous parler avec un ton moins fort? »;
- Refus: ne pas aller au cinéma; ne pas accepter un remplacement pour un WE; refuser un travail en plus;
- Expression d'une critique constructive: « je suis embêté de devoir te dire, mais je trouve que ton rapport manque de précision, tu n'as pas parlé de ...et de ... »; « je trouve tes corrections excellentes », « je suis gêné de devoir te le dire, mais ton désordre me stresse... »; « j'aimerais bien que tu me rembourses dans les délais prévus, sinon ça va m'énerver, et je trouve ça dommage... »
- Faire face à une critique: « si j'ai bien compris tu penses que mon travail est bâclé.. »; « pourquoi dis tu que je suis bête? », « peux tu me dire ce que je dois changer? », je ne partage pas ton appréciation, je suis plutôt contente de ce que j'ai réalisé...

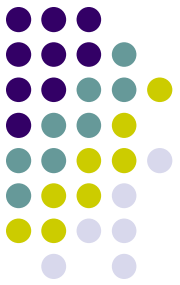
L'affirmation de soi



J'suis honteux et ça me gêne...j'voudrai pas être là!

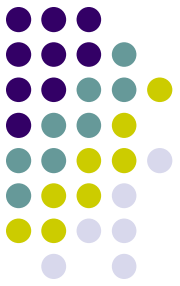
= c'est un outil pour se sentir mieux!



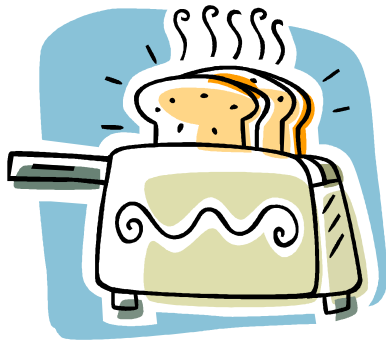


Pour retrouver ta propre estime, considère toi aussi important que celui qui est face!





Si je garde tout à l'intérieur, ça va chauffer!!!

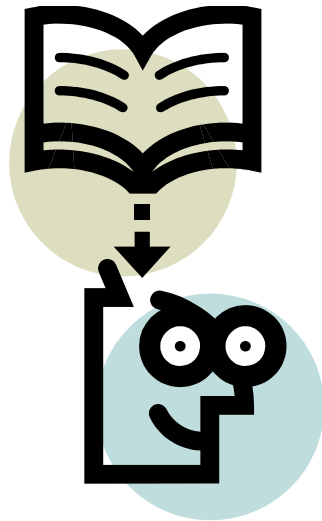


Parler libère, à condition d'y mettre les formes...

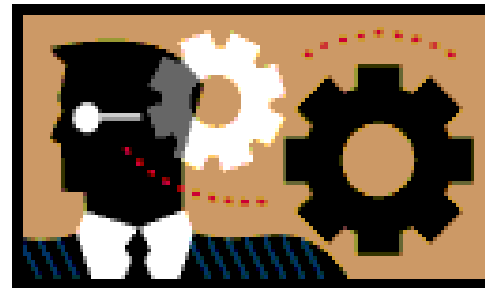


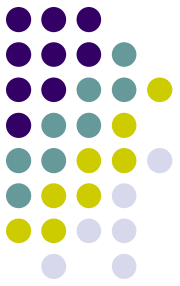


Au début, ce n'est pas automatique...il faut réfléchir avant de



parler...mais après 2, 3 semaines, c'est comme conduire, l'affirmation vient toute seule!





si je fuis ou évite le conflit, il ne va pas se résoudre...

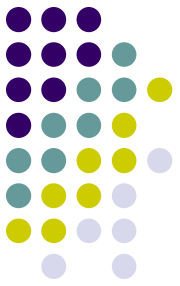


Si j'affronte le problème, j'ai au moins une chance de le résoudre...

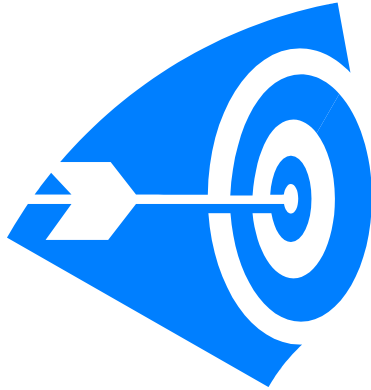


J'serai peut être alors plus cool!

Face à une critique



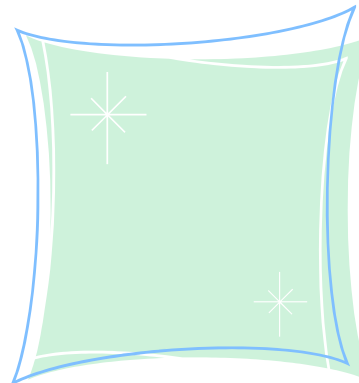
Faire préciser le problème ou la critique

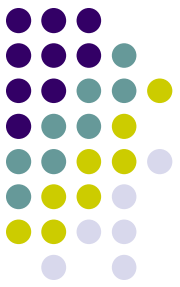


Renvoyer la balle tant que la critique n'est pas claire!



Pratiquer la technique de l'édredon, si la critique est fausse...





Conclusion

- Les troubles bipolaires sont multifactoriels, il importe d'utiliser tous les outils qui puissent concourir à la stabilisation de l'humeur, l'affirmation de soi est un de ces outils.
- Elle n'est pas utile pour tous mais elle est sans danger...