



À l'attention des personnes intéressées par la thérapie comportementale dialectique,

Nous vous remercions de votre intérêt pour le groupe de thérapie comportementale dialectique.

Le groupe est complémentaire au traitement fourni par votre thérapeute ou votre médecin. Il peut vous aider si vous avez besoin d'aide pour :

- **gérer des émotions fortes**
- **améliorer vos relations**
- **cesser de vous faire du mal ou d'avoir d'autres comportements impulsifs potentiellement destructeurs**
- **arrêter de ressentir un sentiment de vide émotif ou améliorer votre amour-propre.**

Le groupe s'adresse aux personnes qui ont un trouble de la personnalité limite ou beaucoup de symptômes de ce trouble. Vous en retirerez plus de bienfaits si vous acceptez le diagnostic et reconnaissez qu'il est dans votre intérêt de suivre une thérapie comportementale dialectique. Vous trouverez beaucoup d'information sur cette thérapie dans les livres et Internet (www.dbtselfhelp.com). Nous vous suggérons de vous renseigner sur la thérapie avant de décider si vous souhaitez la suivre.

Le groupe est axé sur l'acquisition de compétences et se réunit le mercredi de 13 h 15 à 15 h 30 au Campus Civic de L'Hôpital d'Ottawa pendant environ 21 semaines. Il peut comprendre jusqu'à huit personnes (hommes et femmes). Ces personnes ne sont pas tous au même point dans leur thérapie. Lorsqu'une personne termine sa thérapie, une autre prend sa place, ce qui se produit environ toutes les six semaines.

Nous nous attendons à ce que vous veniez à toutes les séances de groupe. Vous devez avoir un empêchement très important ou inévitable pour justifier une absence, par exemple une maladie grave (vous ou un membre de votre famille), des vacances déjà planifiées, un déplacement pour le travail, un examen ou un engagement qui ne peut être déplacé. Si vous manquez quatre séances de suite, vous devrez vous retirer du groupe.

Nous nous attendons aussi à ce que vous participiez à chaque séance. Vous remplirez un journal sous forme de fiches chaque semaine pour montrer l'évolution de vos compétences, de vos pensées, de vos sentiments, de vos envies et de vos comportements.

Si vous pensez avoir de la difficulté à venir chaque semaine (vous avez trop d'engagements) ou à participer aux séances (trop anxieux pour parler ou apprendre, comportement trop dissociatif pour être présent, vous prenez des médicaments ou des drogues qui nuisent à la concentration et à l'attention), ou si vous avez un autre trouble mental ou physique (par exemple vous faites une dépression grave), nous vous conseillons de régler ce point d'abord, au moins dans une mesure suffisante pour vous permettre de retirer des bienfaits du programme. Si vous devez vous retirer en cours de route, vous ne pourrez pas réintégrer le programme par la suite.

Nous vous aiderons à acquérir des compétences. Vous aurez des occasions de les mettre en pratique et d'obtenir des commentaires des responsables du groupe et d'autres participants. Nous ne pourrions malheureusement pas vous offrir de soutien individuel. Il est important de prévoir comment vous allez obtenir du soutien de votre thérapeute, surtout en période de crise.

Votre thérapeute vous aidera à utiliser vos nouvelles compétences pour modifier vos envies et vos comportements, par exemple pour cesser vos comportements autodestructeurs, la consommation de substances, un trouble de l'alimentation ou des crises de colère.

Nos attentes envers vous :

- 1. Vous devez reconnaître votre nécessité de cesser tout comportement autodestructeur.**
- 2. Vous devez vous engager à cesser tout comportement autodestructeur.**
- 3. Vous devez faire des efforts pour réduire et cesser ces comportements avec l'aide de votre thérapeute.**

Un des principes de la thérapie est qu'il faut mettre en pratique les nouvelles compétences acquises dans toutes les sphères de la vie. Vous devez donc faire au moins deux heures d'activités à l'extérieur de chez vous chaque semaine. Il peut s'agir d'un travail rémunéré, de bénévolat, d'une formation ou d'activités physiques, artistiques ou musicales.

Vous retirerez plus de bienfaits si vous vous fixez des objectifs à atteindre pendant les séances de groupe. Il peut s'agir d'améliorer vos relations (avec votre partenaire, la famille et les amis), votre formation, votre travail, votre santé et votre forme physique. Il est aussi important de déterminer quels comportements vous voulez réduire et cesser.

Déclaration du patient

Veillez signer la déclaration du patient (incluse à la page suivante) pour confirmer que vous avez lu les conditions et que vous les acceptez.

Objectifs, activités et comportements

Veillez indiquer quelles activités vous ferez à l'extérieur de chez vous et quels objectifs vous essaierez d'atteindre pendant les séances de groupe. Si vous le souhaitez, vous pouvez inscrire les comportements que vous voulez réduire et cesser.

Accepter le rendez-vous d'évaluation

Nous ne faisons qu'une ou deux évaluations par semaine. Lorsque vous accepterez le rendez-vous d'évaluation, assurez-vous de pouvoir vous y présenter. Nous pourrions déplacer le rendez-vous si vous nous avisez suffisamment à l'avance. Il est très rare (les circonstances doivent être exceptionnellement urgente) que nous donnions un nouveau rendez-vous à la personne QUI NE SE PRÉSENTE PAS au rendez-vous d'évaluation.

Les évaluations ont lieu le mercredi matin au service externe de psychiatrie (A6) du Campus Civic de L'Hôpital d'Ottawa.

Au plaisir de vous rencontrer au rendez-vous d'évaluation.

Merci.

Christine Dickson, MD, FRCPC
Psychiatrie, Campus Civic – L'Hôpital d'Ottawa

DÉCLARATION DU PATIENT

Programme allégé de thérapie comportementale dialectique, Campus Civic – L'Hôpital d'Ottawa

Je, soussigné _____ déclare que :
(nom en lettres moulées)

1. J'ai lu les pages précédentes.
2. Je comprends que le groupe se réunit le mercredi de 13 h 15 à 15 h 30 pendant 21 semaines et que je dois aller à toutes les séances.
3. Je comprends que les responsables du groupe ne peuvent pas offrir de thérapie individuelle ni d'intervention en cas de crise et que je dois prévoir comment je vais obtenir du soutien de mon thérapeute.
4. Je reconnais la nécessité de cesser tout comportement autodestructeur. Je m'engage à cesser ces comportements et à faire des efforts pour les réduire et les cesser avec l'aide de mon thérapeute.
5. Je comprends que je n'aurai qu'une seule occasion de participer au programme compte tenu de la longue liste d'attente et de la capacité limitée du programme. Je vais me rendre au rendez-vous d'évaluation et accepter une place au sein du groupe lorsque je serai prêt et déterminé à participer aux séances de groupe.

Mes objectifs :

Mes activités :

(exemples : travail, bénévolat, formation, activité organisée)

Comportements que je veux cesser (FACULTATIF) :

Signature du patient : _____

Date : _____

REMPLISSEZ LE FORMULAIRE AVANT DE L'ENVOYER PAR TÉLÉCOPIEUR AU
613-761-5328