

# L'exercice de la psychothérapie et des interventions qui s'y apparentent

Vignette clinique

Psychoéducation

• Charlot

## Table des matières

1. Introduction.....	2
2. Le champ d'exercice des psychoéducateurs et psychoéducatrices .....	3
3. Intervention clinique en psychoéducation.....	3
4. L'analyse à faire pour déterminer s'il s'agit de psychothérapie implique d'identifier la présence simultanée des trois (3) éléments constitutifs de la psychothérapie. ....	8
5. Si le client était en psychothérapie.....	9
6. L'intervention psychothérapeutique .....	12
7. L'analyse à faire pour déterminer s'il s'agit de psychothérapie implique d'identifier la présence simultanée des trois (3) éléments constitutifs de la psychothérapie .....	16

---

# 1. Introduction

---

Ce document est l'une des 9 vignettes cliniques présentant des exemples d'interventions que font différents professionnels et illustrant la différence entre celles-ci et la psychothérapie. Cette série de vignettes clinique est complémentaire au document *L'exercice de la psychothérapie et des interventions qui s'y apparentent*, produit par un comité de travail composé de représentants de 9 ordres professionnels du domaine de la santé mentale et des relations humaines soit :

- Collège des médecins du Québec (CMQ);
- Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec (OCCOQ);
- Ordre professionnel des criminologues du Québec (OPCQ);
- Ordre des ergothérapeutes du Québec (OEQ);
- Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ);
- Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec (OPPQ);
- Ordre des psychologues du Québec (OPQ);
- Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec (OTSTCFQ)
- Ordre professionnel des sexologues du Québec (OPSQ).

Chaque vignette comporte, pour un même client vivant une problématique donnée, deux volets soit :

1. Un exemple de pratique du professionnel dans son champ d'exercice et selon un modèle théorique;
2. Un exemple de pratique psychothérapeutique, selon le même modèle théorique.

De plus, chaque vignette permet d'illustrer la frontière entre la psychothérapie et les interventions qui s'y apparentent.

NOTE : Bien que ces vignettes s'appuient sur les meilleures pratiques, elles ne peuvent être considérées comme illustrant l'ensemble de la pratique des professionnels donnés en exemple, ni l'ensemble de la pratique des professionnels détenant un permis de psychothérapeute. N'y apparaissent que les principaux éléments nécessaires à l'illustration de la différence entre l'intervention psychothérapeutique et les interventions qui s'y apparentent.

Le choix du modèle théorique cognitivo-comportemental auquel on réfère dans ces vignettes résulte du constat que c'est dans le cadre de l'utilisation des approches propres à ce modèle que la distinction entre ce qui constitue ou non de la psychothérapie est la plus difficile à faire dans les milieux de pratique des psychoéducateurs.

## 2. Le champ d'exercice des psychoéducateurs et psychoéducatrices

---

Évaluer les difficultés d'adaptation et les capacités adaptatives, déterminer un plan d'intervention et en assurer la mise en œuvre, rétablir et développer les capacités adaptatives de la personne ainsi que contribuer au développement des conditions du milieu dans le but de favoriser l'adaptation optimale de l'être humain en interaction avec son environnement.

## 3. Intervention clinique en psychoéducation

---

### Situation problématique

Charlot est un adolescent âgé de 14 ans, qui consulte en pédopsychiatrie, car il refuse de fréquenter l'école, à raison de trois jours par semaine environ, et ce, depuis six mois. Il ne fréquente pas non plus ses pairs en dehors de l'école, mentionnant craindre être la risée de ces derniers. Lorsqu'il n'est pas à l'école, il passe ses journées à jouer à des jeux vidéo. L'évaluation du pédopsychiatre confirme la présence d'un trouble d'anxiété sociale (TAS), et Charlot et ses parents se dirigent vers des services en psychoéducation.

### Psychoéducation

Le mandat de la psychoéducatrice est de viser à *rétablir le fonctionnement adaptatif optimal de Charlot à la maison, à l'école et dans la communauté afin qu'il puisse faire les mêmes activités que les jeunes de son âge et développer son plein potentiel.*<sup>1</sup> Ainsi, on a confié à la psychoéducatrice le rôle d'accompagner et de soutenir le jeune dans un objectif de rétablissement, en favorisant un changement concret dans son fonctionnement actuel.

---

<sup>1</sup>Extrait du texte *Le pouvoir de la concertation avec les acteurs du quotidien. Psychoéducatrice à la CITA*, dont l'exemple s'est fortement inspiré, avec la permission de la psychoéducatrice citée ainsi que des responsables de la publication dans laquelle il a été publié, soit, *L'intermission*, vol. 13, n° 12 – automne 2014, Hôpital Rivière-des-Prairies, numéro portant sur les troubles anxieux chez les jeunes.

## Démarche d'évaluation psychoéducative

La psychoéducatrice procède dans un premier temps à l'évaluation des difficultés et des capacités adaptatives de Charlot ainsi que des conditions de son environnement familial et scolaire qui peuvent être favorables ou défavorables à sa fréquentation scolaire, au regard des impacts du TAS. Elle procède donc à l'analyse de la fonction du comportement de refus scolaire à partir des modèles les mieux validés issus de l'approche cognitivo-comportementale. Pour ce faire, la psychoéducatrice recueille de l'information auprès du jeune, de ses parents et de la technicienne en éducation spécialisée de l'école de Charlot à l'aide d'entrevues cliniques et de questionnaires. Elle se présente également plusieurs fois à la maison le matin avant l'école pour observer les interactions entre Charlot et ses parents. De plus, elle accompagne Charlot à l'école le matin pour observer comment se manifeste le refus scolaire.

Les résultats de son analyse lui permettent d'abord de préciser la nature des manifestations de refus scolaire (manifestations comportementales, émotionnelles, physiologiques et cognitives). Elle observe que Charlot manifeste des pensées automatiques inadaptées résultant de distorsions cognitives en situation sociale (p. ex. : *si je fais quelque chose de stupide, les autres vont rire de moi*) et des manifestations physiologiques (p. ex. : augmentation du rythme cardiaque, respiration accélérée, transpiration, maux de ventre, bouffées de chaleur, etc.), et qu'il utilise plusieurs comportements pour éviter ces situations (p. ex. : demander de la réassurance, menacer ses parents, les supplier, trouver des prétextes, être accompagné de son ami, sortir de la classe, etc.). Elle détermine également le niveau de base des manifestations problématiques (intensité, fréquence, durée). Elle précise ensuite les situations qui déclenchent ces manifestations (p. ex. : se préparer pour se rendre à l'école, se rendre en classe, répondre à des questions en classe, amorcer des conversations avec ses pairs, faire des exposés oraux, poser des questions aux enseignants). Puis elle identifie les facteurs individuels et les facteurs propres à l'environnement de Charlot qui peuvent contribuer à maintenir la problématique. Au plan individuel, les manifestations problématiques sont maintenues par renforcement négatif (soulagement de l'anxiété de Charlot par l'utilisation des stratégies d'évitement) et par des difficultés d'affirmation de soi dans ses relations interpersonnelles et à s'activer à la résolution de problèmes. Des gains secondaires au refus scolaire et à l'anxiété sont également présents dans l'environnement de Charlot. En effet, lorsqu'il s'absente de l'école, Charlot peut faire des activités plaisantes à la maison (p. ex. : jouer à des jeux vidéo ou se lever tard). Il obtient aussi beaucoup d'attention de l'adulte par ses comportements de refus scolaire et lorsqu'il manifeste de l'anxiété en général (longues discussions avec la mère et avec la technicienne en éducation spécialisée).

La psychoéducatrice établit également que le manque de cohérence et de clarté des règles, les comportements de surprotection de la mère et la tendance du père à critiquer son fils contribuent au maintien de la problématique. Afin de situer la problématique dans son contexte, la psychoéducatrice dresse également un bref historique du refus scolaire et de l'anxiété sociale. À partir de son évaluation, la psychoéducatrice précise les variables qu'elle doit cibler chez Charlot et les adultes qui l'entourent pour rétablir une adaptation optimale du jeune.

### **Élaboration du plan d'intervention**

La psychoéducatrice fait part de son analyse clinique à Charlot et ses parents et élabore avec eux un plan d'intervention pour aider Charlot à développer ses capacités adaptatives et développer les conditions du milieu permettant le fonctionnement optimal du jeune. Ils élaborent des objectifs généraux et spécifiques à poursuivre dans l'intervention auprès de Charlot. À travers le suivi, elle accompagnera le jeune, ses parents et les intervenants scolaires afin que Charlot utilise des stratégies efficaces pour gérer son anxiété et que les adultes de son entourage interviennent auprès de lui de manière à favoriser son autonomie et l'ancrage de ses apprentissages au quotidien. Ainsi, elle vise à ce que Charlot reprenne ses activités scolaires et sociales. Au terme de ce suivi psychoéducatif, Charlot sera capable d'aller cinq jours par semaine à l'école, d'amorcer des conversations avec les jeunes de son âge et de faire ses exposés oraux.

### **Intervention psychoéducative**

Afin d'atteindre les objectifs prévus au plan d'intervention, la psychoéducatrice, d'approche cognitivo-comportementale, met en place divers moyens auprès de Charlot et de son entourage. Bien que les moyens proposés puissent s'appliquer à chacun des objectifs spécifiques, l'objectif de fréquenter l'école cinq jours par semaine est ciblé en premier lieu puisque c'est celui qui interfère le plus avec son fonctionnement quotidien. Certaines de ses interventions s'adressent à Charlot, d'autres à son entourage.

Auprès de Charlot, la psychoéducatrice commence par faire de l'éducation psychologique concernant la fonction de l'anxiété, l'anxiété normale et pathologique, le trouble d'anxiété sociale et les manifestations cognitives, physiologiques et comportementales de l'anxiété. Elle utilise ensuite des outils imagés, des exercices d'auto-observation et des situations anxiogènes précises vécues par le jeune au quotidien pour lui enseigner à reconnaître ses propres manifestations d'anxiété (cognitives, physiologiques et comportementales) et à comprendre comment elles sont interreliées. La psychoéducatrice utilise également ses observations à domicile et à l'école, sur-le-champ et a posteriori, pour que Charlot puisse reconnaître ses manifestations d'anxiété. Ensuite, elle démystifie avec lui les sensations physiques liées à l'anxiété et lui propose des stratégies d'autorégulation de l'anxiété.

D'abord, elle lui propose des exercices de respiration abdominale pour mieux tolérer les malaises physiques ressentis lorsqu'il est anxieux. Elle utilise aussi la restructuration cognitive de niveau réadaptation<sup>2</sup> pour aider Charlot à remplacer ses pensées automatiques par des pensées plus adaptées, nuancées et conformes à la réalité. Elle l'aide donc à développer des pensées plus réalistes relativement à sa crainte d'être jugé par autrui afin qu'il puisse les utiliser au moment où il doit participer à ses activités scolaires et sociales. Ainsi, la psychoéducatrice, à l'aide des informations recueillies lors des exercices d'auto-observation, lui enseigne à dépister et nommer les pensées automatiques anxiogènes et à les remplacer par d'autres, plus adaptées et prosociales.

Pour réduire les comportements d'évitement, la psychoéducatrice établit avec Charlot une hiérarchie d'exposition graduée pour faire face à ce qui le rend anxieux et le soutient dans l'application des stratégies d'autorégulation enseignées. Lorsque qu'indiqué, par le vécu partagé, la psychoéducatrice accompagne Charlot dans sa reprise de contact avec les situations anxiogènes pour rendre significatives les interactions observées entre Charlot et son environnement et pour le soutenir dans l'application des stratégies apprises, tout en s'assurant de favoriser son autonomie. Ainsi, la psychoéducatrice se rend avec Charlot dans ses différents milieux de vie afin de le soutenir directement dans l'application des stratégies apprises, lorsque nécessaire, de même que pour l'observer lorsqu'il les met en œuvre, afin de reprendre ces observations avec Charlot et renforcer ses comportements plus adaptés. De plus, la psychoéducatrice lui enseigne des habiletés sociales et d'affirmation de soi (p. ex. : amorcer et maintenir une conversation, faire une demande, refuser une demande) et de résolution de problèmes pour favoriser le succès des exercices d'exposition. Afin de favoriser la généralisation des acquis, elle utilise également les exercices d'exposition pour exploiter leur contenu expérientiel, le rendre plus significatif pour Charlot et l'ouvrir sur ce qui peut en être généralisé. Ainsi, afin de lui permettre de réaliser la séquence dysfonctionnelle ayant mené au comportement indésirable (situation et déclencheurs - pensées automatiques - pensées rationnelles – sensations – émotions – comportements – conséquences), les exercices d'exposition sont utilisés pour confronter les pensées automatiques de Charlot à la réalité, pour l'aider à réfléchir sur le lien entre les manifestations physiologiques, cognitives et comportementales de l'anxiété, pour faire un

---

<sup>2</sup> La restructuration cognitive, lorsqu'elle se limite à guider et accompagner la personne afin de reconnaître ses émotions et ses sensations associées aux comportements problématiques ; reconnaître les pensées automatiques ; reconnaître les situations les ayant déclenchées ; remettre en question les pensées erronées ; et remplacer les pensées erronées par d'autres, plus adaptées ou prosociales, ne constitue pas l'exercice de la psychothérapie, puisqu'elle ne vise pas à remettre en question ni modifier les croyances fondamentales de la personne. Pour plus de détails, les lecteurs peuvent se référer aux pages 30 et 31 du document *L'exercice de la psychothérapie et des interventions qui s'y apparentent*.

retour sur le processus d'habituation et pour le soutenir dans l'apprentissage de comportements adaptatifs dans les situations sociales rencontrées. Tout au long du suivi, des exercices à réaliser à la maison sont également suggérés au jeune pour qu'il puisse appliquer les stratégies d'autorégulation enseignées et s'adapter aux activités de sa vie quotidienne.

Auprès des parents et du personnel scolaire, la psychoéducatrice fait de l'éducation psychologique sur le refus scolaire, le trouble d'anxiété sociale et ses manifestations chez Charlot et les facteurs de maintien de la problématique (sur la base des résultats issus de l'évaluation fonctionnelle<sup>3</sup> du comportement de Charlot). Ses interventions consistent ensuite principalement à de l'éducation et du soutien à propos des attitudes à développer face aux manifestations anxieuses de Charlot (calme, fermeté, cohérence et constance) afin d'éliminer les facteurs de maintien identifiés lors de l'évaluation. Les interventions à privilégier par les adultes auprès de Charlot lorsqu'il manifeste de l'anxiété sont colligées dans un plan d'intervention qui est remis aux parents et aux intervenants scolaires. Pour favoriser la réussite des exercices d'exposition de Charlot, elle explique d'abord aux parents et aux intervenants scolaires l'importance de favoriser le processus d'habituation. Elle les amène à ne pas surinvestir les manifestations d'anxiété lorsqu'elles surviennent (p. ex. : ne pas se montrer d'accord avec les pensées automatiques reliées aux distorsions cognitives du jeune, ne pas répondre à ses demandes de réassurance, ne pas faire les choses à sa place lorsqu'il est anxieux) et à ne pas permettre l'évitement des situations anxiogènes. Par de l'enseignement et du *modeling*, la psychoéducatrice les amène plutôt à accompagner Charlot dans sa démarche pour s'adapter aux situations anxiogènes (utilisation des stratégies apprises pour tolérer l'anxiété, habiletés sociales et résolution de problèmes) afin de développer son autonomie. Elle explore avec les adultes les façons de renforcer les comportements courageux et non pas les manifestations d'anxiété, de valider l'expérience émotionnelle du jeune tout en réduisant l'attention portée à l'anxiété. Elle les aide donc d'abord à mettre en place un encadrement sécurisant, en accompagnant les parents et les intervenants dans l'établissement d'attentes et de règles claires qui sont communiquées à Charlot. Elle aide ensuite les parents à mettre en place un système de renforcement positif à la maison pour favoriser tous les comportements de fréquentation scolaire. Elle accompagne également les adultes dans l'élimination de tout bénéfice secondaire à l'évitement lié à l'anxiété (p. ex. : retirer les jeux vidéo pendant la journée, ne pas lui permettre de faire des activités plaisantes, rétablir une hygiène du sommeil et une routine propres à une fréquentation scolaire, éviter de discuter avec lui lorsqu'il devrait

---

<sup>3</sup> *L'évaluation fonctionnelle a pour but de saisir la signification et la fonction des comportements problématiques dans l'adaptation de la personne.* OPPQ, 2010, révisé en 2014. L'évaluation psychoéducative de la personne en difficulté d'adaptation, Lignes directrices. p. 8.

être en classe ou lorsqu'il n'y est pas allé). Pour réduire les comportements de surprotection de la mère, la psychoéducatrice informe et accompagne les parents pour qu'ils appliquent des comportements parentaux favorisant le développement d'un niveau d'autonomie adapté à l'âge de leur fils. Tout au long de son intervention, la psychoéducatrice procède à l'évaluation continue de l'atteinte des objectifs et des moyens utilisés, ainsi qu'à l'ajustement du plan d'intervention si nécessaire.

À mesure que Charlot parvient à réussir chacune des étapes progressives pour faire face à ce qui le rend anxieux, le besoin d'un soutien de la part de la psychoéducatrice diminue et les rencontres individuelles s'espacent, passant de deux à une par semaine, Charlot ayant recommencé à fréquenter l'école. La psychoéducatrice poursuit son intervention et son soutien de manière régulière, tant auprès du jeune qu'auprès de sa famille et de la technicienne en éducation spécialisée. Charlot prend confiance en ses capacités à faire face aux situations anxiogènes et vit de plus en plus de succès. Il est fier et motivé à poursuivre le processus qui lui permettra de socialiser davantage avec ses pairs.

À la suite de l'atteinte des objectifs et du rétablissement du fonctionnement de Charlot, la psychoéducatrice procède à un rappel des stratégies apprises et à la prévention des rechutes, dans le but de consolider les apprentissages et de renforcer l'autonomie

#### 4. L'analyse à faire pour déterminer s'il s'agit de psychothérapie implique d'identifier la présence simultanée des trois (3) éléments constitutifs de la psychothérapie.

---

1. *Le traitement psychologique.* Cet élément n'est pas présent. Considérant que le traitement psychologique renvoie au travail qui vise à modifier ce qui organise et régule le fonctionnement psychologique et mental de la personne, on constate que la psychoéducatrice n'amène pas le jeune, ni son entourage, à effectuer un tel travail. Son objectif est de rétablir le fonctionnement optimal du jeune dans son environnement social et scolaire, en visant le développement de nouvelles stratégies d'adaptation chez le jeune et le développement de conditions optimales dans le milieu, ce qui s'inscrit directement dans son champ d'exercice. Pour ce faire, elle procède à de l'éducation psychologique, de l'accompagnement, du soutien, du conseil, des interventions de réadaptation et fait du *coaching* auprès du jeune et des adultes qui l'entourent. L'utilisation qu'elle fait de techniques issues de l'approche cognitivo-comportementale, telles que l'éducation psychologique, la restructuration cognitive (excluant le travail visant la remise en question et la modification des croyances fondamentales) et l'exposition graduée, qui peuvent être

associées à l'exercice de la psychothérapie, reste dans la visée de la modification de la séquence comportementale dysfonctionnelle à la source du refus scolaire et ne vise pas la prise de conscience des croyances fondamentales sous-jacentes, ni leur modification.

2. *Pour un trouble mental, des perturbations comportementales ou tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique.* Cet élément est présent.

3. *Dans le but de favoriser des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système personnel, dans sa personnalité ou dans son état de santé.* Cet élément est présent. Par ailleurs, en ce qui a trait à la finalité (les objectifs) de l'intervention, on comprend ici que la psychoéducatrice se situe dans son champ d'exercice, soit : [...] rétablir et développer les capacités adaptatives de la personne ainsi que contribuer au développement des conditions du milieu dans le but de favoriser l'adaptation optimale de l'être humain en interaction avec son environnement.

En conclusion, la présence simultanée des trois (3) éléments n'est pas démontrée. La psychoéducatrice intervient plutôt dans le cadre des interventions qui ne sont pas de la psychothérapie et que répertorie le règlement sur le permis de psychothérapeute, dont font partie la rencontre d'accompagnement, l'intervention de soutien, l'éducation psychologique, la réadaptation et le suivi clinique.

## 5. Si le client était en psychothérapie

---

Dans le cadre de son mandat, la psychothérapeute<sup>4</sup> d'orientation cognitivo-comportementale vise à traiter le trouble d'anxiété sociale (TAS) présenté par Charlot afin qu'il soit capable de participer à toutes ses activités scolaires et d'avoir des relations interpersonnelles satisfaisantes. La psychothérapie vise principalement à identifier et à modifier les croyances fondamentales de Charlot ainsi qu'à résoudre les enjeux familiaux qui contribuent au maintien des croyances fondamentales et du TAS. Elle permettra par conséquent d'entraîner un changement significatif sur le plan émotionnel, comportemental et relationnel, amenant Charlot à être en mesure de répondre à ses besoins affectifs de manière adaptée. Après s'être assurée que Charlot et ses parents possèdent les capacités de mentalisation et d'introspection nécessaires, l'intervention psychothérapeutique est mise en place.

---

<sup>4</sup> En vertu du règlement sur le permis de psychothérapeute, le psychoéducateur détenant un permis de psychothérapeute doit faire précéder ce titre par son titre professionnel comme suit : psychoéducateur-psychothérapeute. Toutefois, afin d'alléger le texte, le titre de psychothérapeute sera utilisé seul tout au long de cette partie de la vignette.

## Résultats à l'évaluation

La psychothérapeute effectue l'évaluation initiale rigoureuse requise, incluant l'évaluation psychoéducativ<sup>5</sup> et l'analyse de la fonction du refus scolaire et du trouble anxieux, en s'appuyant sur les modèles théoriques validés empiriquement issus de l'approche cognitivo-comportementale.

La psychothérapeute procède également à l'évaluation continue afin d'identifier les facteurs qui sous-tendent les difficultés de Charlot dans ses relations interpersonnelles, s'intéressant grandement à leur historique, et afin d'ajuster ses interventions au cheminement de Charlot. De plus, elle explore les croyances fondamentales du jeune et la façon dont elles sont actuellement alimentées par les relations familiales, de même que la façon dont elles l'ont été à travers le temps. Ainsi, à partir des exemples rapportés par Charlot à l'aide des grilles d'auto-observation utilisées, elle reprend avec lui les pensées automatiques inadaptées qu'ils ont identifiées et les explore à l'aide de questions qui visent à semer le doute sur leur validité (technique des flèches descendantes ou verticales), jusqu'à identifier la croyance fondamentale à la source de ces pensées. Par exemple, lorsque Charlot pense : *Mes amis vont rire de moi, je vais avoir l'air fou*, la psychothérapeute le questionne : *Et si c'était vrai, en quoi est-ce si terrible ou inacceptable?* Elle remet en question chacune des réponses successives de Charlot (p. ex. : Charlot répond : *Ils vont voir que je rougis et que j'ai chaud* ; la psychothérapeute demande : *Et si c'était vrai, en quoi est-ce que c'est grave qu'ils s'en aperçoivent ?*). Au bout de cette chaîne de questions et réponses, ils parviennent à comprendre que selon Charlot, pour être heureux, il est nécessaire d'avoir l'approbation de tous (croyance fondamentale). La psychothérapeute reprend ce questionnement à partir de chacune des pensées automatiques identifiées comme inadaptées afin de connaître les croyances fondamentales de Charlot qui sont à leur source.

La psychothérapeute fait également ressortir les perceptions et le vécu émotif de chacun des parents à la source des comportements parentaux pouvant contribuer au maintien de la problématique. De plus, elle évalue les interactions entre Charlot et ses parents qui contribuent à maintenir le TAS. Charlot se décrit comme très proche de sa mère et, d'aussi loin qu'il se rappelle, il n'osait pas lui confier ses émotions et ses problèmes pour ne pas l'inquiéter. Il se souvient que son père lui reprochait souvent d'inquiéter sa mère lorsqu'il lui parlait d'un problème qu'il vivait. Sa mère a toujours beaucoup contrôlé ses activités et ses décisions. Encore aujourd'hui, elle vérifie sur le portail étudiant les travaux qu'il doit faire et supervise ses travaux scolaires, décide des activités sportives auxquelles il participera sans porter attention à ses préférences et décide de ses amis.

---

<sup>5</sup> Fait référence à l'évaluation décrite aux pages 18 et 19 du présent document.

Dans le cadre de ses rencontres avec Charlot et ses parents, la psychothérapeute observe que lorsque Charlot tente d'exprimer une opinion ou de prendre une décision contrairement à celles préconisées par ses parents, la mère, qui se décrit elle-même comme étant anxieuse, le met constamment en garde contre tous les dangers possibles, pour lui éviter de faire des erreurs et pour qu'il se range à son opinion. En conséquence, Charlot manifeste un fort sentiment d'incompétence, croyant être stupide dans tout ce qu'il entreprend. Il croit qu'il ne peut se fier à son propre jugement et qu'il doit demander à répétition l'avis de sa mère et de ses amis lorsqu'il doit prendre une décision. Il choisit d'ailleurs des amis qui ont tendance à vouloir contrôler les activités et les travaux, qui lui demandent beaucoup et lui offrent peu en retour.

L'utilisation des flèches descendantes permet également à la psychothérapeute d'amener Charlot à identifier sa croyance intermédiaire selon laquelle ses besoins, désirs et sentiments sont sans importance et qu'il est mauvais de les faire valoir. Ce qui se traduit par des sentiments de culpabilité et de honte s'il ne fait pas passer les besoins et désirs des autres avant les siens. Aussi, il se rend toujours disponible pour recevoir les confidences de ses amis et de sa mère, pour les aider, et ne leur refuse presque rien par peur de représailles. Il les laisse décider des activités qu'ils partagent, il fait plus que sa part dans les travaux d'équipe et prête ses devoirs à ses compagnons de classe. Charlot demeure incapable d'imposer des limites aux autres et se plie à leurs demandes pour éviter à tout prix les confrontations. Il considère cette préoccupation pour le bien-être des autres comme un aspect positif de sa personnalité, se définissant comme quelqu'un avec qui il est facile de s'entendre. En même temps, il exprime ressentir parfois du ressentiment et une colère refoulée en conséquence de l'inhibition de ses propres désirs et besoins. Il n'arrive pas à exprimer cette colère directement, mais adopte parfois des comportements passifs agressifs, comme de procrastiner devant les tâches ménagères que sa mère lui demande d'accomplir ou être froid avec ses compagnons de classe après avoir fait presque tout le travail d'équipe seul. Charlot rapporte avoir toujours été comme cela.

L'analyse de la psychothérapeute fait ressortir que Charlot présente certaines croyances fondamentales prenant source dans l'enfance (p. ex. : *pour être heureux, je dois recevoir l'approbation de tous ; je ne peux me fier à mon propre jugement, je dois donc demander l'avis de mon entourage pour prendre une décision ; etc.*), qui sont toujours maintenues par les parents et souvent activées dans ses relations interpersonnelles.

Lors des entrevues d'évaluation avec chacun des parents, dans le cadre desquelles elle les questionne entre autres à propos de l'historique des comportements inadaptés et du développement de l'autonomie de Charlot, la psychothérapeute relève plusieurs facteurs prédisposants ayant pu contribuer au développement du trouble.

Ainsi, lorsque Charlot fait face à une situation nouvelle, sa mère lui répète tout ce qu'il doit faire de manière détaillée. Son père a plutôt tendance à réagir par la froideur et la critique envers Charlot lorsque celui-ci exprime une idée ou une opinion contraire à ses attentes. Il a décidé que Charlot serait ingénieur comme lui et refuse toute discussion à ce sujet avec son fils, croyant que Charlot doit absolument avoir un emploi stable qui lui procure un statut social élevé. Lorsque Charlot parle de son intérêt pour un autre domaine, son père a tendance à l'ignorer, à interrompre la discussion ou à ridiculiser son propos. Il ressort donc de cela que Charlot a appris à ne pas tenir compte de ses besoins et désirs pour préserver ses relations avec ses parents et qu'il généralise ce patron comportemental dans ses relations sociales. Ainsi, ses croyances fondamentales à propos de lui-même, des autres et du monde telles que, *pour être heureux, je dois recevoir l'approbation de tous*, et, *je ne peux me fier à mon propre jugement, je dois donc demander l'avis de mon entourage pour prendre une décision*, guident son interprétation des situations sociales et maintiennent le TAS puisqu'elles l'amènent à être hypervigilant aux réactions d'autrui, à craindre leur jugement et leurs réactions et l'empêchent de s'affirmer auprès d'eux.

## 6. L'intervention psychothérapeutique

---

Compte tenu du niveau de fonctionnement de Charlot précisé par son analyse des résultats de l'évaluation, la psychothérapeute vise d'abord à ce qu'il reprenne ses activités scolaires et sociales (être capable d'aller cinq jours par semaine à l'école et amorcer des conversations avec ses pairs). Elle commence donc par une intervention psychoéducative afin de cibler les facteurs de maintien identifiés : elle fait du soutien, de l'éducation psychologique et des interventions de réadaptation auprès de Charlot au regard des manifestations physiologiques, des pensées automatiques induites par les distorsions cognitives et des comportements qu'il utilise pour éviter ces situations. Aussi, elle lui propose des exercices pour mieux réguler l'anxiété et faire face aux situations qu'il doit affronter à l'école : respiration abdominale, restructuration cognitive de niveau réadaptation<sup>6</sup>, exposition graduée, habiletés sociales et d'affirmation de soi et de résolution de problèmes.

---

<sup>6</sup> La restructuration cognitive de niveau réadaptation, qui se limite à guider et accompagner la personne afin de *reconnaître ses émotions et ses sensations associées aux comportements problématiques ; reconnaître les pensées automatiques ; reconnaître les situations les ayant déclenchées ; remettre en question les pensées erronées ; et remplacer les pensées erronées par d'autres plus adaptées ou prosociales*, ne constitue pas l'exercice de la psychothérapie, puisqu'elle ne vise pas à remettre en question ni modifier les croyances fondamentales de la personne. Pour plus de détails, les lecteurs peuvent se référer aux pages 30 et 31 du document *L'exercice de la psychothérapie et des interventions qui s'y apparentent*.

La psychothérapeute procède également à de l'éducation psychologique auprès des parents et des intervenants scolaires et met en place des interventions de soutien auprès d'eux pour favoriser la généralisation des acquis. Elle fait donc auprès d'eux de l'enseignement et du soutien sur le TAS et le refus scolaire de Charlot, de même que sur les attitudes et les interventions à privilégier lorsqu'il manifeste de l'anxiété afin d'éliminer les facteurs de maintien identifiés lors de l'évaluation.

Par la suite, la psychothérapeute réalise des entrevues individuelles pour cibler les croyances fondamentales de Charlot afin de les assouplir. Pour y arriver, elle utilise des techniques cognitives, dont la restructuration cognitive (plan cognitif), des techniques comportementales (plan comportemental) et la relation thérapeutique. Elle effectue aussi des rencontres avec les parents, puis avec Charlot et ses parents (plan environnemental).

### Plan cognitif

La psychothérapeute aide d'abord Charlot à identifier son vécu émotif lorsqu'il sacrifie ses besoins et désirs pour plaire à ses amis et à ses parents et lorsqu'il ressent le besoin de demander de l'aide à ses proches pour effectuer ses tâches ou prendre des décisions. Elle explore avec lui l'historique de ses croyances fondamentales qui prennent racine dans l'enfance, l'amenant à faire des liens avec les expériences passées et actuelles vécues dans sa relation avec ses parents. La psychothérapeute valide le vécu émotif associé et amène le jeune à prendre conscience de la fonction adaptative de ces croyances relativement à ses expériences au plan familial. Elle l'aide aussi à prendre conscience des comportements associés à ces croyances. La psychothérapeute amène Charlot à repérer les situations dans lesquelles ces croyances fondamentales et les comportements associés ne sont pas adaptés et les conséquences négatives qu'ils peuvent avoir dans sa vie.

Au regard des techniques cognitives, la psychothérapeute utilise la restructuration cognitive à partir des exemples rapportés par Charlot pour l'amener à assouplir ses croyances. À l'aide du questionnement socratique, elle amène Charlot à remettre en question ses pensées automatiques inadaptées, ses attitudes dysfonctionnelles et ses croyances fondamentales. Par exemple, elle reprend avec lui les pensées automatiques et les confronte en posant des questions telles : *Les élèves présents portaient-ils tous attention à toi ? Ont-ils vraiment remarqué tes hésitations ? ou Avais-tu vraiment eu l'air fou ou ton discours était-il inintéressant ?* La psychothérapeute reprend également les attitudes dysfonctionnelles induites par les croyances fondamentales, elles-mêmes dysfonctionnelles, afin de les assouplir. Elle lui demande, par exemple, s'il est nécessaire ou même possible d'être parfait tout le temps. Enfin, la psychothérapeute demande à Charlot sur quoi repose chacune de ses croyances fondamentales en cherchant à les explorer sous différents angles et en mettant en lumière les erreurs de logique.

Elle lui pose des questions en prenant trois angles différents : *Est-ce bien vrai que le bonheur repose sur l'approbation de tous ? Peut-on voir cette croyance autrement ? Ainsi, c'est vrai que certains de tes coéquipiers ne seront pas contents que tu refuses de faire la plus grande partie du travail d'équipe, mais penses-tu que si tu leur expliques que tu fais déjà ta part, certains ne comprendront pas et n'accepteront pas ta position ? S'il était vrai que le bonheur repose sur la nécessité que tout le monde nous approuve, quelles en seraient les conséquences ?* Ce travail amène Charlot à comprendre, entre autres choses, qu'il a droit à ses propres besoins et sentiments personnels, qu'il a le droit de les exprimer de manière appropriée et que la plupart des gens n'exerceront pas de représailles s'il agit ainsi. Elle l'amène également à constater que sa tendance à dépendre des autres l'empêche de s'exprimer et à réaliser qu'il est capable de faire des choses par lui-même sans l'assistance de quelqu'un, que les erreurs peuvent être nécessaires et normales dans un processus d'apprentissage.

Enfin, un travail est effectué pour amener Charlot à prendre conscience de ses propres besoins, émotions, intérêts, désirs, valeurs et préférences.

### Plan comportemental

La psychothérapeute utilise les techniques comportementales avec pour principal objectif de permettre à Charlot de vivre des expériences correctrices afin de modifier ses croyances fondamentales. Ainsi, afin d'ébranler et de corriger ou d'assouplir les croyances fondamentales telles que « *pour être heureux, je dois recevoir l'approbation de tous* » et « *je ne peux me fier à mon propre jugement, je dois donc demander l'avis de mon entourage pour prendre une décision* », la psychothérapeute met en place différentes expériences comportementales. Elle élabore une hiérarchie d'exposition, allant de la plus facile à affronter pour Charlot à la plus difficile, afin qu'il assume davantage de responsabilités et prenne ses propres décisions. Elle l'accompagne dans le processus de résolution de problèmes pour favoriser le développement des habiletés sur le plan de la prise de décision. Des exercices comportementaux sont également utilisés pour que Charlot s'affirme davantage, d'abord avec ses amis, puis avec ses parents (p. ex. : exprimer une préférence, donner son opinion, parler de ses ennuis à quelqu'un, exprimer une insatisfaction, confronter un ami et demander un changement de comportement, prendre une journée pour faire une activité qu'il aime, etc.). Afin de soutenir les exercices comportementaux, la psychothérapeute utilise également l'imagerie. Par exemple, des exercices au cours desquels Charlot s'imagine décider lui-même de son choix de cours à l'école sont utilisés pendant les rencontres.

Suite à ces exercices, Charlot est davantage capable de percevoir que ses besoins sont importants et qu'il a le droit de les affirmer. Ils ont un impact positif sur sa capacité d'affirmation de soi dans ses relations interpersonnelles : Charlot choisit des amis qui répondent à ses besoins, avec qui il peut expérimenter des relations réciproques. Il a même réussi à faire face à des conflits et à exprimer de la colère, ce qui lui a permis d'améliorer ses relations interpersonnelles. Ces expériences sont très utiles pour lui permettre de modifier sa croyance selon laquelle les gens exerceront des représailles s'il leur exprime ses besoins. Chacune des expériences comportementales est reprise avec Charlot afin de vérifier la validité de la croyance fondamentale visée par l'exercice, de la corriger ou de l'assouplir.

### Plan environnemental

Afin que Charlot puisse s'autoriser à exprimer ses besoins d'affirmation et d'autonomie sans compromission au plan affectif ou relationnel avec ses parents, la psychothérapeute réalise également des rencontres d'éducation psychologique, de soutien et d'accompagnement avec les parents et avec Charlot et ses parents. Cette démarche vise à aider Charlot et ses parents à comprendre la signification que peut avoir ou prendre l'anxiété dans leur mode relationnel et à reconnaître les besoins qu'elle comble. Elle soutient Charlot dans l'affirmation de ses besoins et opinions, des responsabilités qu'il désire prendre, et elle utilise les interactions entre Charlot et ses parents pour soulever celles qui maintiennent les croyances fondamentales du jeune (ex. : « *pour être heureux, je dois recevoir l'approbation de tous* » et « *je ne peux me fier à mon propre jugement, je dois donc demander l'avis de mon entourage pour prendre une décision* »), son anxiété et son sentiment de culpabilité. À partir des exemples rapportés par Charlot et ses parents, la psychothérapeute amène donc les membres de la famille à prendre conscience et à faire le lien entre leurs propres croyances<sup>7</sup>, leur vécu émotif, les comportements qu'ils adoptent et leur impact sur le plan des relations familiales. La psychothérapeute amène Charlot et ses parents à se mettre d'accord sur les responsabilités et les décisions qu'il peut prendre, tout en respectant les principes d'exposition graduée pour chacun des membres de la famille. Elle vise à ce que les rôles de chacun soient rétablis dans la famille et amène les parents à adopter des comportements parentaux encourageant l'affirmation de soi et l'autonomie de Charlot (p. ex. : l'écouter, valider son vécu émotif, le questionner pour l'amener à exprimer ses besoins et les respecter, renforcer les comportements souhaités, tolérer que Charlot prenne ses propres décisions et fasse des erreurs en le soutenant dans le processus au besoin).

---

<sup>7</sup> Le terme croyance réfère ici au sens commun du concept tel que décrit en page 27 du document *L'exercice de la psychothérapie et des interventions qui s'y apparentent*.

La psychothérapeute vise également à ce que le père adopte une attitude plus chaleureuse envers son fils, par exemple en l'encourageant à passer davantage de temps avec lui et à faire des activités choisies par Charlot. S'il s'avère nécessaire pour la famille d'entreprendre une démarche familiale plus approfondie, ou si les parents, individuellement ou en couple, présentent le besoin d'approfondir davantage leur relation ou leur vécu personnel dans les circonstances, la psychothérapeute les référera à un professionnel habilité ou à une ressource spécialisée.

### Fin de la psychothérapie

Après un certain temps, période au cours de laquelle la psychothérapie et le soutien à l'entourage ont été effectués de manière intensive, alors que les comportements de Charlot démontrent une nette amélioration tant sur le plan de sa capacité à confronter les situations auparavant anxigènes que sur sa capacité à tenir compte de ses propres besoins et désirs et les faire valoir (il ne répond plus aux critères d'un TAS, il est capable de fréquenter l'école à temps plein, il a intégré une activité parascolaire qu'il a choisie lui-même où il socialise avec d'autres jeunes de son âge, il passe beaucoup de temps avec ses amis la fin de semaine, il gère lui-même ses travaux scolaires et effectue des tâches domestiques à la maison), la psychothérapeute espace les rencontres et diminue les interventions de soutien auprès des parents et de l'école. Elle mesure le maintien des acquis et prépare Charlot à la fin de la psychothérapie en s'assurant qu'il a en main les outils nécessaires pour prévenir les rechutes, qu'il est habile à les utiliser seul et qu'il peut s'appuyer sur le soutien de son entourage si nécessaire.

## 7. L'analyse à faire pour déterminer s'il s'agit de psychothérapie implique d'identifier la présence simultanée des trois (3) éléments constitutifs de la psychothérapie

---

1. *Le traitement psychologique.* Cet élément est présent. Considérant que le traitement psychologique renvoie au travail qui vise à modifier ce qui organise et régule le fonctionnement psychologique et mental de la personne, on constate que la psychothérapeute amène son client à effectuer un tel travail. Ainsi, son intervention porte sur les croyances fondamentales et les processus à la source des pensées automatiques inadaptées engendrant la séquence comportementale dysfonctionnelle à la source du refus scolaire. Selon le modèle cognitivo-comportemental, ces éléments qu'elle vise à modifier organisent et régulent le fonctionnement psychologique et mental de la personne.

2. *Pour un trouble mental, des perturbations comportementales ou tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique.* Cet élément est présent.

3. *Dans le but de favoriser des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système personnel, dans sa personnalité ou dans son état de santé.* Cet élément est présent. En effet, en ce qui a trait à la finalité (les objectifs) de l'intervention, on note ici que le traitement psychologique vise un changement significatif sur le plan de la santé mentale du client et à favoriser l'adaptation optimale du client en interaction avec son environnement.

En conclusion, la présence simultanée des trois (3) éléments est démontrée, ce qui porte à conclure que l'intervention décrite constitue de la psychothérapie.