

Le Programme des troubles relationnels et de la personnalité...

... est conçu pour les personnes qui éprouvent les problèmes suivants :

- Comportements impulsifs;
- Émotions intenses et instables;
- Comportements autodestructeurs (automutilation, gestes suicidaires, etc.);
- Instabilité dans les relations interpersonnelles (établir des liens ou les maintenir);
- Instabilité au niveau de l'emploi ou de l'hébergement.



En automobile

En provenance de l'est ou de l'ouest, emprunter la rue **Hochelaga**, elle mène directement à l'entrée principale.

En autobus

L'**autobus 85**, passant sur la rue Hochelaga, possède un arrêt devant l'Institut.

En métro

La station de métro la plus près est **Radisson**. Utilisez la sortie sud puis empruntez la rue **Du trianon** pour marcher jusqu'à l'Institut.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec



VOS ENGAGEMENTS

- ✓ Participer aux séances individuelles et de groupe;
- ✓ Être ponctuel;
- ✓ Compléter le journal de bord et les exercices demandés;
- ✓ Mettre en pratique les compétences apprises.

INSTITUT UNIVERSITAIRE
EN SANTÉ MENTALE DE MONTRÉAL
Rez-de-chaussée, pavillon Cloutier, Aile 104
7401, rue Hochelaga
Montréal, Québec H1N 3M5

TÉLÉPHONE: 514 251-2158
TÉLÉCOPIEUR: 514 251-4027
SITE WEB: www.iusmm.ca

HEURE D'OUVERTURE DU SECRÉTARIAT
lundi au vendredi 8h à 16h30
(sauf jours fériés)

Stationnement à vos frais.
Bornes de paiement (horodateurs) pour le
stationnement dispersées sur le site.

PROGRAMME DES TROUBLES RELATIONNELS ET DE LA PERSONNALITÉ

Thérapie
comportementale
dialectique (TCD)

Vous avez été orienté dans un suivi basé sur la **THÉRAPIE COMPORTEMENTALE DIALECTIQUE**

inspirée de Marsha Linehan

Cette thérapie s'adresse aux personnes ayant des difficultés incluant une grande variabilité de l'humeur, présentant une instabilité émotionnelle, des problèmes relationnels, une peur face à l'abandon ou au rejet, des agirs impulsifs ainsi que des pensées ou des gestes suicidaires et/ou d'automutilation.

La TCD a pour but d'aider ceux ou celles qui veulent améliorer leur qualité de vie et mettre en place des compétences afin de modifier les comportements problématiques et les modes de pensée, ainsi qu'acquérir de nouvelles compétences sociales et relationnelles tout en favorisant la modulation des émotions.

Il est important de noter qu'il n'est pas nécessaire que tous les critères du trouble de la personnalité limite soient présents pour bénéficier de cette forme de thérapie.

TCD: Le pré-traitement

Quelques rencontres seront prévues avec un intervenant afin de vous familiariser avec les objectifs de la thérapie. Ainsi, vous serez amenés à débiter une réflexion sur vos difficultés rencontrées et sur votre démarche thérapeutique.

Les objectifs du pré-traitement

1. Mieux comprendre la TCD et ses bienfaits;
2. Favoriser l'engagement et la motivation;
3. Identifier ses difficultés;
4. Mettre en place une collaboration avec l'intervenant.

TCD: Une thérapie, trois volets

1. Le groupe: Le cœur de la thérapie.

Groupe d'entraînement aux compétences psychosociales (GPS).

Il est composé de quatre modules portant sur les thèmes suivants:

- Module 1 – Modulation des émotions
- Module 2 – Tolérance à la détresse
- Module 3 – Relations interpersonnelles
- Module 4 – Habitudes de vie

Chaque module se compose de 7 à 8 séances d'une durée de 2 heures, une fois par semaine. Les modules sont regroupés par sessions (automne, hiver).

Les avantages de la thérapie de groupe :

- Permettre un apprentissage par observation;
- Expérimenter de nouveaux comportements;
- Obtenir le soutien des pairs;
- Travailler les compétences relationnelles.

C'est dans le groupe que vous apprendrez les compétences qui vous serviront à modifier vos comportements à travers différents outils dont le journal de bord et les exercices à domicile.

2. Le suivi individuel

- Rencontres individuelles dont la fréquence sera déterminée lors du pré-traitement;
- Vise à diminuer les comportements problématiques;
- Aide à approfondir les compétences apprises et leurs applications dans votre quotidien;
- Un intervenant pivot vous sera attribué et vous accompagnera tout au long de votre cheminement.

3. Le suivi médical

La fréquence des rencontres avec le médecin psychiatre peut varier en fonction de vos besoins. Pour obtenir un rendez-vous ou le modifier, vous devez d'abord vous référer à votre intervenant pivot.