

Les bienfaits de la thérapie comportementale dialectique (TCD) sur la régulation des émotions et l'amélioration des relations chez vos employé·e·s



Aujourd'hui, les employé·e·s disposent généralement d'une multitude d'options thérapeutiques proposées par des thérapeutes de diverses spécialités dans le cadre de leur programme d'aide aux employé·e·s (PAE). Le thérapeute et le type de thérapie qui conviennent le mieux à votre employé·e dépendent de ses enjeux en matière de santé mentale. Par exemple, si un·e employé·e a besoin d'aide pour réguler ses émotions au travail, pour penser de manière plus optimiste lorsqu'on lui donne de la rétroaction ou pour améliorer ses relations avec ses collègues, une consultation avec un·e thérapeute pratiquant la TCD pourrait lui être bénéfique. Bien qu'elle soit devenue de plus en plus populaire au cours des dernières années, vous vous demandez peut-être encore ce qu'est la TCD au juste et si cette dernière convient aux membres de votre équipe.

La TCD, pour thérapie comportementale dialectique, est une approche thérapeutique efficace qui peut aider vos employé·e·s à réguler leurs émotions. Elle leur permet

d'atteindre une stabilité émotionnelle à la maison et au travail, plutôt que de subir les hauts et les bas d'une montagne russe émotionnelle. De plus, recevoir l'aide d'un·e thérapeute qualifié·e, permettra aux membres de votre équipe d'apprendre des techniques qui leur permettront d'accroître leur résilience, d'atténuer leur vulnérabilité et de réduire leurs comportements néfastes. Ce faisant, ils peuvent se concentrer à entretenir des émotions positives et de saines relations, tout en ayant l'impression d'être un membre compétent et confiant dans l'équipe, comme il se doit. Qui plus est, votre organisation pourra mener ses activités de manière plus efficace et plus harmonieuse grâce à une dynamique plus saine entre les membres de son personnel.

L'histoire de Taylor : Un membre du personnel soignant que la TCD pourrait aider

Prenons l'exemple fictif, mais réaliste, de Taylor, une personne qui a du mal à accepter la rétroaction au travail. Taylor a 30 ans et fait partie du personnel soignant dans un grand hôpital.

Les bienfaits de la thérapie comportementale dialectique (TCD) sur la régulation des émotions et l'amélioration des relations chez vos employé·e·s

Sa charge de patient est impressionnante, ce qui l'oblige à travailler rapidement, mais efficacement tout en gérant les crises. Bien que Taylor fasse de son mieux pour maintenir un travail de grande qualité pendant les périodes particulièrement chargées de son quart de travail, il arrive que la personne responsable de superviser ses tâches lui mentionne des points à améliorer, comme sa gestion du temps, son attention portée aux détails et son comportement au chevet des patients.

Sa fierté à travailler comme un membre efficace et bienveillant et du personnel soignant amène Taylor à prendre les critiques très à cœur, même les plus constructives. Par conséquent, Taylor a exprimé à plusieurs reprises sa colère envers la personne responsable de superviser ses tâches après avoir reçu une rétroaction, en élevant la voix et en faisant des remarques désobligeantes. La situation s'est aggravée au point que la personne responsable de superviser ses tâches de Taylor ne se sent plus à l'aise de lui donner de la rétroaction et craint que la colère de Taylor ne rende le milieu de travail hostile, ce qui constitue un motif de congédiement.

Heureusement, Taylor a la possibilité de conserver son emploi en se tournant vers un soutien en santé mentale pour l'aider à réguler ses émotions et à améliorer ses relations professionnelles avec la personne responsable de superviser ses tâches. Après avoir effectué des recherches sur les approches thérapeutiques appropriées, Taylor a découvert que les thérapeutes pratiquant la TCD peuvent l'aider à apprendre quatre techniques de base : la tolérance à la détresse, la régulation émotionnelle, la pleine conscience et l'efficacité interpersonnelle.

La tolérance à la détresse

L'une des stratégies les plus efficaces de la TCD que Taylor peut utiliser pour surmonter les émotions extrêmes est de pratiquer la tolérance à la détresse. On y parvient au moyen de la régulation physiologique afin d'amener le corps à mieux réagir. Ainsi en période de crise, par exemple lorsqu'un·e patient·e est victime d'une urgence médicale, Taylor peut éviter de réagir fortement en utilisant les stratégies de survie

aux crises au lieu de crier contre la personne responsable de superviser ses tâches.

Dans les moments de stress intense ou de colère, les techniques de survie en situation de crise de la TCD peuvent fournir à Taylor des techniques pour réduire rapidement l'intensité de ses émotions. Un acronyme facile à retenir pour ce conseil sur la tolérance à la détresse : TIPP, qui signifie température, exercice intense, respiration rythmée et relaxation musculaire progressive. Notre corps peut influencer la manière dont nous réagissons aux expériences et aux événements. Il est donc utile que Taylor sache comment réguler son corps et son esprit. Si Taylor vit une journée plus stressante, l'une ou plusieurs des mesures suivantes pourraient l'aider :

1. Asperger son visage d'eau froide pour abaisser sa température corporelle et son rythme cardiaque;
2. Marcher ou faire du jogging à l'heure du dîner pour brûler le surplus d'énergie;
3. Respirer profondément en inspirant par le nez et en expirant par la bouche;
4. Contracter et relâcher les muscles de la tête aux pieds pour évacuer les tensions.

En suivant les stratégies TIPP de survie aux crises, Taylor sera en meilleure position pour voir la rétroaction de la personne responsable de superviser ses tâches comme quelque chose de constructif plutôt que comme une attaque, simplement en reconnaissant et en modifiant son état physique.

La régulation émotionnelle

La TCD peut aider Taylor à prendre conscience de ses réactions émotionnelles en apprenant à identifier les premiers signes d'anxiété et de colère, lui permettant d'y remédier avant qu'elles ne s'aggravent. Si Taylor ressent de la frustration lorsque la personne responsable de superviser ses tâches lui rappelle de mettre à jour le dossier médical d'un·e patient·e, il lui est possible de reconnaître que la frustration

Les bienfaits de la thérapie comportementale dialectique (TCD) sur la régulation des émotions et l'amélioration des relations chez vos employé·e·s

s'installe et de pratiquer la régulation émotionnelle avant de réagir négativement par une remarque désobligeante ou en adoptant un ton hostile.

Si Taylor a essayé les stratégies TIPP de tolérance à la détresse, mais ressent toujours la manifestation de sa colère à l'endroit de la personne responsable de superviser ses tâches, la technique du discours intérieur positif pourra lui être utile. Cette stratégie peut aider Taylor à garder son calme et sa concentration pendant les moments stressants de la rétroaction en utilisant son monologue intérieur pour se féliciter et s'encourager plutôt que de douter et de s'analyser en profondeur. En récitant des phrases simples, telles que « Tu prodigues de bons soins » ou « Les patient·e·s t'apprécient et ont besoin de toi », Taylor peut retrouver son optimisme grâce à un discours intérieur positif bien mérité. Il arrive que nous soyons notre pire critique, et il faut donc du temps pour perdre l'habitude de se critiquer soi-même. Une fois que nous apprenons à accueillir l'optimisme, cela devient un réflexe.

La pleine conscience

Taylor a entendu parler de la pleine conscience par son professeur de yoga, qui lui apprend à se concentrer sur sa respiration et à faire le vide dans son esprit, mais que signifie réellement la pleine conscience? La pleine conscience ne se limite pas à respirer profondément ou à se concentrer, bien que ces exercices soient certainement utiles pour stabiliser le corps et l'esprit. En outre, la technique de pleine conscience dans le cadre de la TCD peut aider Taylor à changer sa façon de prêter attention au monde et d'interagir avec celui-ci.

La pratique de l'acceptation radicale est une technique de pleine conscience particulièrement utile qui peut aider Taylor à changer sa façon de réagir relativement à la personne responsable de superviser ses tâches. Si Taylor accepte que l'hôpital soit un lieu propice à de nombreux changements, à des événements incontrôlables et où l'on rencontre des personnes ayant une personnalité et des responsabilités uniques, cela lui procure la tranquillité d'esprit nécessaire pour percevoir son environnement plus favorablement et interagir de façon plus positive avec la personne responsable de superviser ses tâches.

Cette prise de conscience peut être difficile à faire si l'on n'est pas dans le bon état d'esprit, mais en adoptant la perspective de l'acceptation radicale, on peut commencer à se sentir moins en réaction à l'égard de notre environnement.

Taylor peut accepter que la personne responsable de superviser ses tâches puisse vivre un stress comparable au sien et qu'à la fin de la journée, elle doit rendre des comptes à son ou sa propre gestionnaire. Le fait que d'autres personnes soient également confrontées à des situations désagréables peut aider Taylor à faire preuve de compréhension et de compassion en période de conflit. En pratiquant les techniques de pleine conscience de la TCD, Taylor peut changer sa façon de percevoir la rétroaction afin de ne pas le prendre de manière aussi personnelle.

L'efficacité interpersonnelle

L'efficacité interpersonnelle en milieu de travail, ou plus simplement les compétences sociales, est l'efficacité avec laquelle vos employé·e·s interagissent avec leurs collègues, leurs superviseur·euse·s et même leurs client·e·s. Taylor fait certainement preuve d'une meilleure efficacité interpersonnelle avec les collègues qu'avec la personne responsable de superviser ses tâches en raison du soutien et de l'absence de jugement de la part de ses pairs. Il est logique que, comme Taylor, nous nous entendions mieux avec des membres du personnel ayant des intérêts, une personnalité et une situation similaires, et qu'il soit donc plus facile de ressentir de l'empathie et de la compassion pour un·e collègue que pour un·e superviseur·se. Mais que pourrait faire Taylor pour accorder la même compréhension à la personne responsable de superviser ses tâches que celle accordée à ses collègues du personnel soignant?

Plutôt que de considérer la personne responsable de superviser ses tâches comme un·e supérieur·e exerçant une attitude moralisatrice, Taylor peut adopter une perspective plus saine de cette personne comme celle de quelqu'un qui s'intéresse à sa personne. Dans cette optique, lorsque la personne responsable de superviser ses tâches de Taylor fait une suggestion spontanée pour administrer les médicaments plus rapidement, Taylor peut

Les bienfaits de la thérapie comportementale dialectique (TCD) sur la régulation des émotions et l'amélioration des relations chez vos employé·e·s

sûrement lui accorder le bénéfice du doute quant au partage d'une valeur commune : les soins aux patient·e·s. Cette compréhension peut permettre à Taylor de considérer la personne responsable de superviser ses tâches davantage en tant que collègue, améliorant ainsi sa façon d'interagir avec elle et de réagir à ses suggestions. En travaillant ses compétences liées à la communication et en adoptant une perspective différente pour pratiquer l'empathie, Taylor peut s'exprimer calmement et de façon rationnelle, tout en étant capable de mieux recevoir la rétroaction, sachant que si un·e collègue lui donnait le même conseil, cela ne lui semblerait pas malveillant.

Trouver un·e thérapeute pratiquant la TCD pour obtenir du soutien

L'histoire de Taylor est peut-être fictive, mais elle peut correspondre à la réalité de vos employé·e·s qui font face à des problèmes de santé mentale. Si vous pensez que les membres

de votre équipe pourraient améliorer la gestion de leurs émotions, on peut facilement penser aux thèmes et techniques de la TCD dont il est question ci-dessus. Toutefois, ceci est plus simple à dire qu'à faire, et le soutien d'un·e thérapeute qualifié·e ou de personnes partageant les mêmes objectifs peut leur assurer une réussite. Il n'est pas nécessaire de parcourir en solitaire le chemin vers une bonne santé mentale en milieu de travail. Ainsi, tous les membres du personnel peuvent tirer profit des conseils et de la camaraderie d'une communauté solidaire.

Si vous croyez que la TCD peut aider vos employé·e·s à gérer leurs émotions, [**communiquiez avec nous**](#) dès aujourd'hui pour en savoir plus sur notre PAE et notre programme de santé mentale au travail.

