

Développer la régulation émotionnelle pour prévenir les comportements suicidaires

Alves Gomes Alexandra

Psychologue clinicienne, spécialisée en
promotion et prévention de la santé mentale

En Psychiatrie adulte, réhabilitation psycho-sociale

Doctorante CIFRE, au LIP/PC2S & Espoir73



Présentation du jour

- Les émotions
- La régulation émotionnelle (RE)
- RE & idées et comportements suicidaires
- Modèle interventionnel sur la RE (Gross, 2008)
- Stratégies non-médicamenteuses evidence-based
- Alliance thérapeutique et RE des professionnels



Une des
principales
raisons qui
poussent les
gens à suivre
une thérapie
(Greenberg, 2003)

Les émotions

Emotions désagréables et humeur

Plus d'une centaine de définition des émotions

"L'émotion est un ensemble complexe d'interactions entre des facteurs subjectifs et objectifs, médiés par des systèmes neuronaux/hormonaux, qui peuvent :

- (a) donner lieu à des expériences affectives telles que des sentiments d'excitation, de plaisir/déplaisir
- (b) générer des processus cognitifs tels que des effets perceptifs émotionnellement pertinents, des évaluations, des processus d'étiquetage
- (c) activer des ajustements physiologiques étendus aux conditions d'excitation
- (d) conduire à un comportement qui est souvent, mais pas toujours, expressif, dirigé vers un but et adaptatif

(Kleinginna & Kleinginna, 1981, p. 355)

**“Un phénomène multicomponentiel
relativement bref accompagné d’une
série de modifications cognitives,
physiologiques et
comportementales”**


(Luminet, 2002)

Selon vous, les
émotions sont
plutôt vos alliées ou
vos ennemies ?



Ennemies ou Alliées ?

Historiquement, les émotions ont longtemps été considéré comme problématiques, parce qu'elles altèreraient la raison et le contrôle sur soi.

Dans ce cas, source de perturbation, on a tendance à vouloir les contrôler, et dans certains cas, vouloir les supprimer (spoiler  : quasi impossible).

Récemment, dans une perspective scientifique, il est plutôt suggéré de considérer la fonction adaptative, constructive des émotions > elles permettent de s'adapter plus facilement à notre environnement.

➤ Darwin (1872) : survie et reproduction ; Antonio Damasio (1994) : protection pour survie.

= Système d'**Alerte** et de **Réactions** notamment physio = nous **Informe** sur une situation / événement *significatif* (info de plusieurs *natures*) = Coordonne une **réponse adaptée**



Emotion quand tu nous rends vulnérable

Si aujourd'hui nous parlons de régulation, c'est bien pour une raison...

Inadaptation :

- Au contexte
- En intensité
- En termes de réaction

Souvent liée à des difficultés psycho-sociales... pouvant devenir psychopathologiques.

REGULER



R

- Lorsqu'une émotion est incohérente avec les objectifs de l'individu ou qu'elle est inappropriée à la situation (Mikolajczak & Deseilles, 2012).
- Modifier le type d'émotion, son intensité, sa durée (Gross & Thompson, 2007).
- Avoir un **large répertoire** de stratégies = variété (Kobylinska & Jusev, 2019).
- Réguler de manière **flexible** (Kobylinska & Jusev, 2019 ; Bonanno & Burton, 2013 ; Southward, et al. 2018).

Des facteurs génétiques & environnementaux



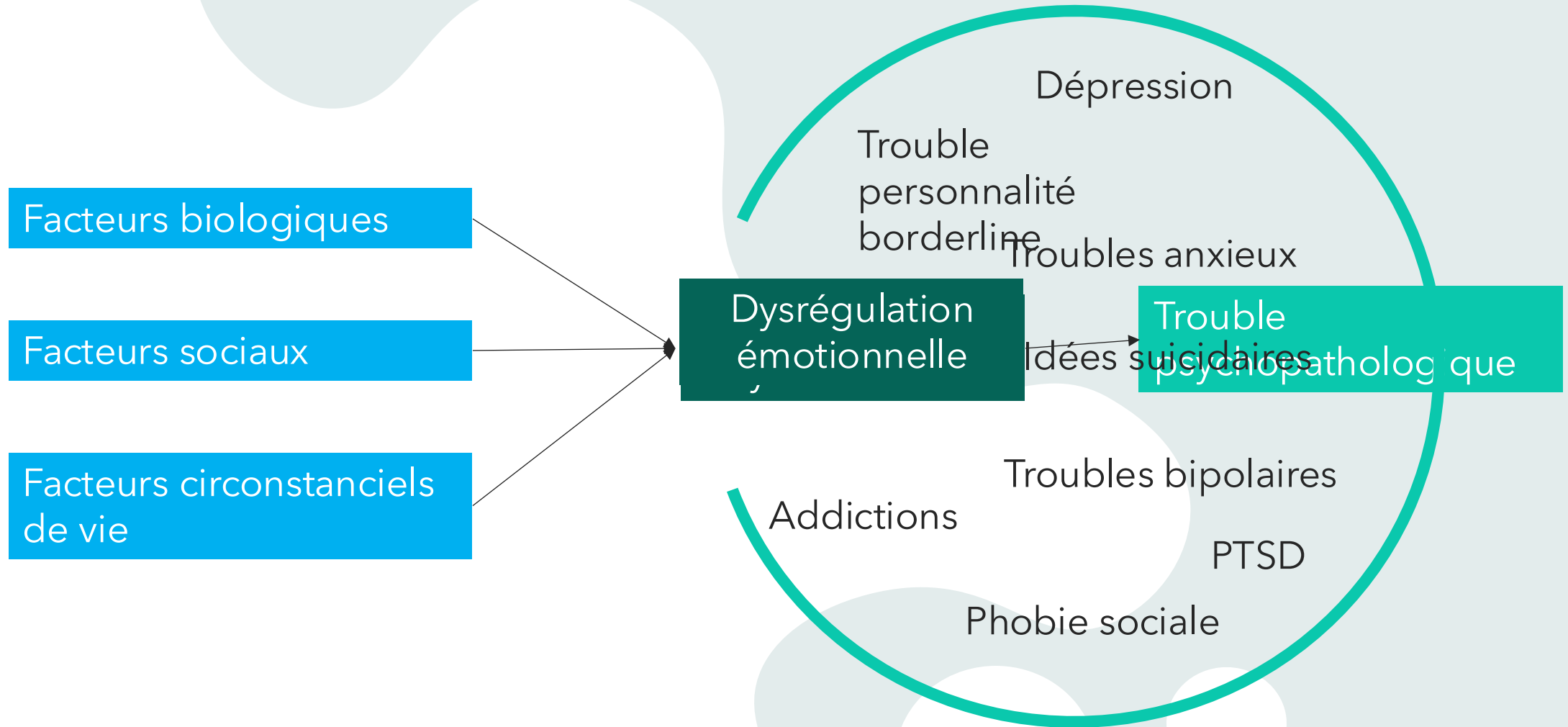
Des gènes influençant les aptitudes à la régulation (Mikolajczak, 2009)

L'attachement et la qualité du lien entre parents et enfant (Bowlby, 1973)

Capacités des parents à gérer leurs émotions (Thompson, 1994)

Présence d'évènements traumatiques (Heim & Nemeroff, 2001).

Les compétences émotionnelles, des compétences transdiagnostiques



(Kinderman & Tai, 2007)

Quels liens entre RE et Suicide?

Présentation des modèles explicatifs considérant la régulation émotionnelle comme un des processus impliqués dans la mécanique suicidaire.

RE et Modèles du Suicide

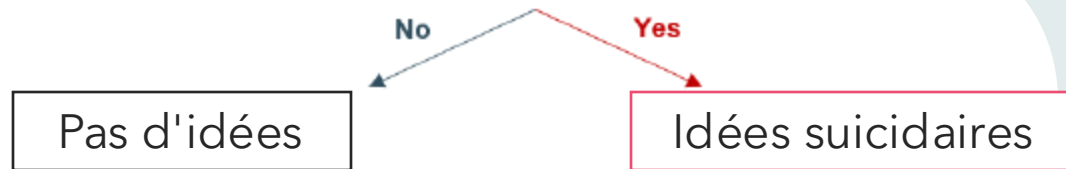


RS

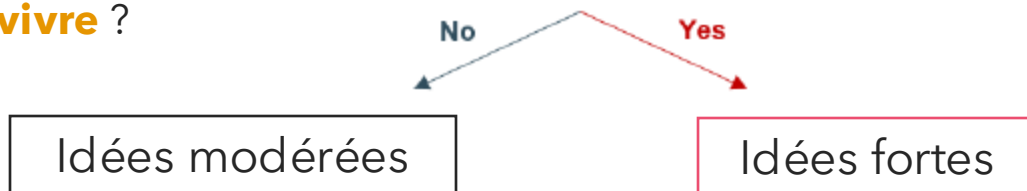
- Les comportements suicidaires, comme **fuite** face à une douleur émotionnelle intense
 - The Escape Theory (Baumeister, 1990)
- Modèle Cry of Pain (William, 1997)
 - Defeat & Entrapment (Sentiment de défaite & d'être piégé)
- Théorie de la Douleur Psychologique (Psychache) de Shneidman (1993)
- Théories du courant "Idéation-Action" :
 - Modèle des 3 étapes (3ST, Klonsky et May, 2015)
 - Théorie Interpersonnelle du Suicide (ITS, Joiner 2005, Van Orden et al., 2012)
 - Modèle intégratif Motivation-Volition (IMV, O'Connor, 2011)

Modèle des 3 étapes de Klonsky & May (3ST) et RE

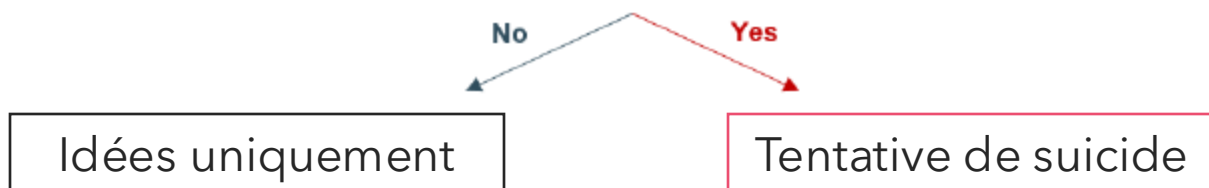
1) Souffrez-vous **et** vous sentez-vous **désespéré** ?



2) Votre **douleur** est-elle plus grande/intense que votre sentiment de **connexion** avec les autres / vos **raisons de vivre** ?

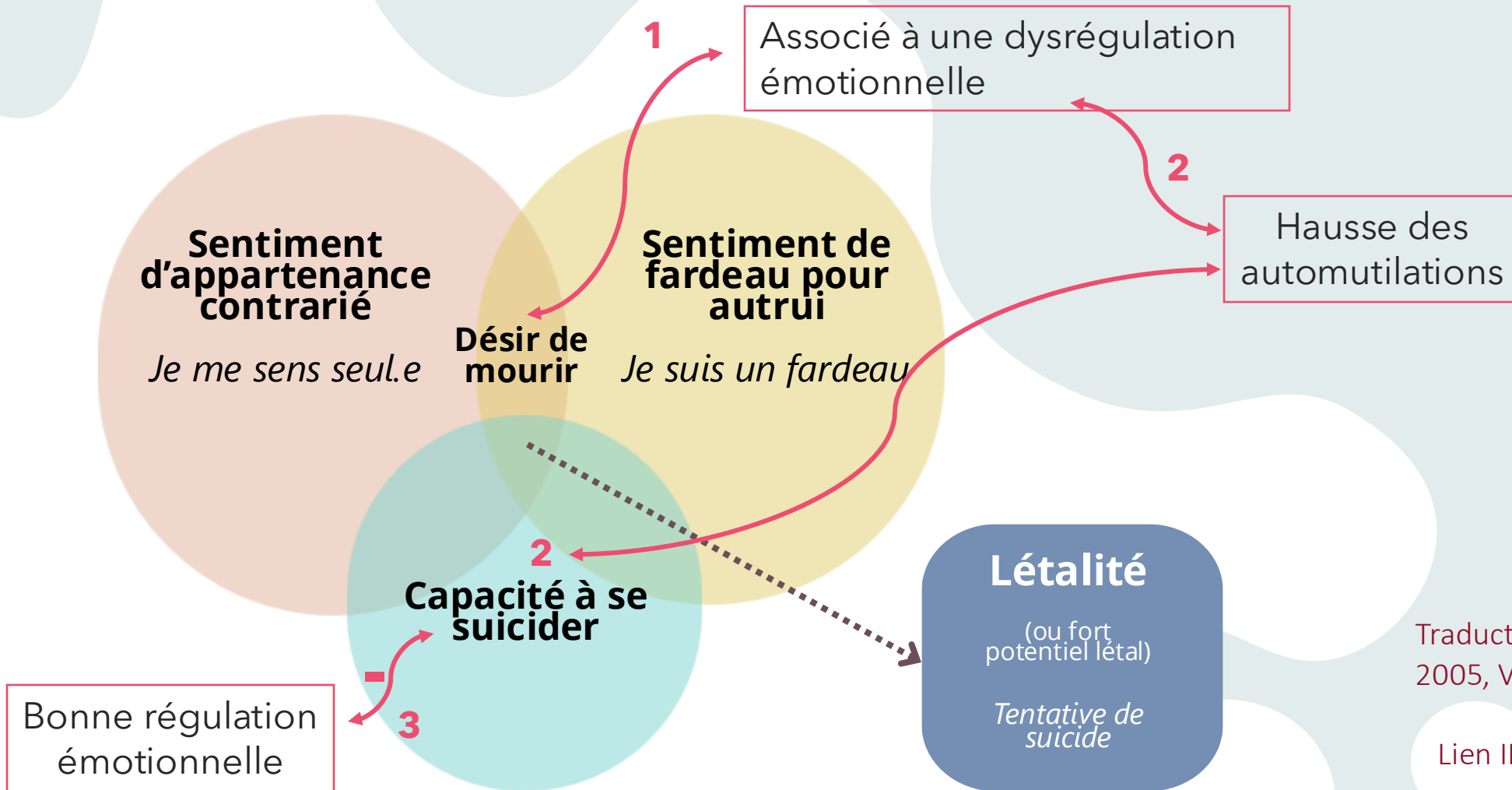


3) Diriez-vous que vous êtes **capable** de faire une tentative de suicide ?



Associé à une dysrégulation émotionnelle

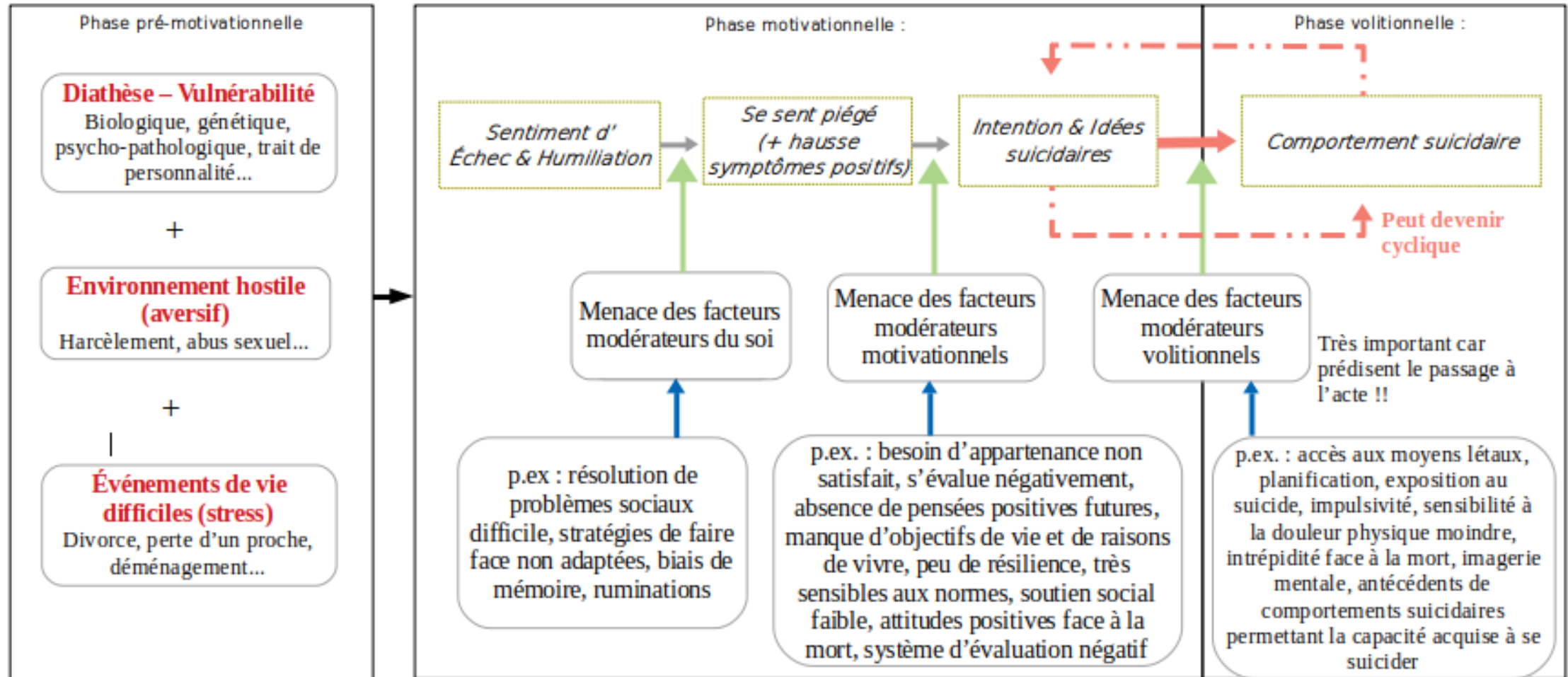
Modèle interpersonnel de Joiner (IPTS) et RE



Traduction libre du modèle (IPTS, Joiner, 2005, Van Orden & coll., 2015; Kirtley et al., 2019)

Lien IPTS et RE : Heffer & Willoughby (2018)

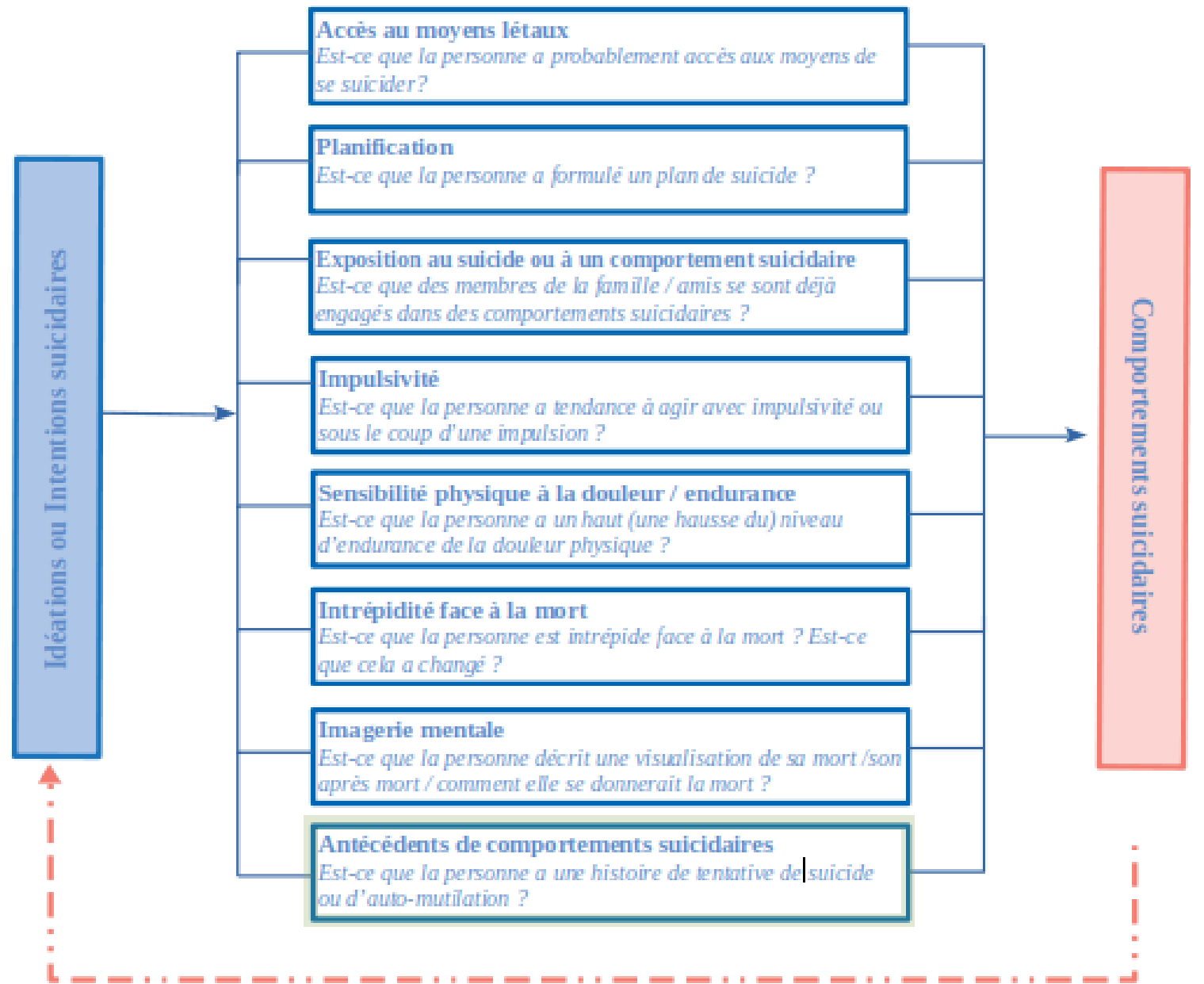
Modèle intégratif de O'Connor (IMV)



Traduction libre du modèle ((IMV, O'Connor, 2011, O'Connor & Kirtley, 2018))

Facteurs volitionnels :

Valeur prédictive du passage à l'acte.



Les théories "Idéation - Action"

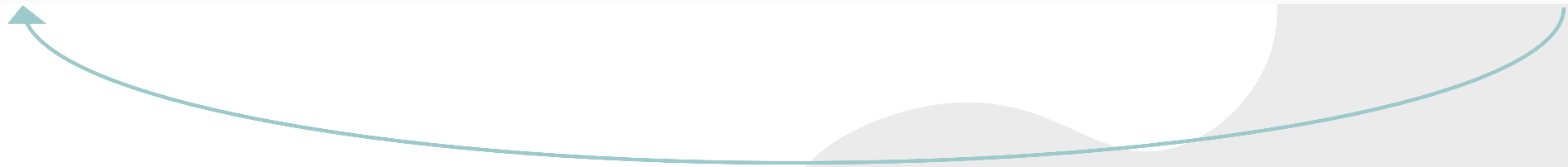
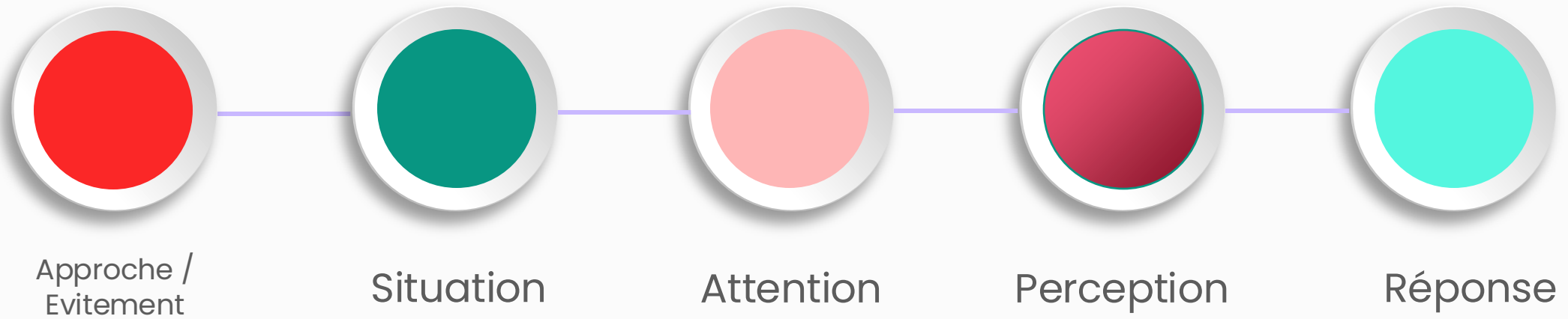
	Théorie Interpersonnelle du Suicide (IPTS)	Théorie intégrative Motivation-Volition (IMV)	Théorie des 3 étapes (3ST)
	Joiner (2005), Van Orden et al. (2011)	O'Connor (2011)	Klonsky et May (2015)
Idéation	Les idées suicidaires naissent de la présence simultanée d'un isolement social (sentiment d'appartenance contrarié) et de la perception d'être un fardeau pour les autres et/ou la société (perception d'être un fardeau).	Les idées suicidaires naissent d'un sentiment d'enfermement provoqué par l'expérience de la défaite et de l'humiliation, à partir duquel l'individu perçoit le suicide comme la seule solution.	L'idéation suicidaire résulte d'une combinaison de douleur, physique et/ou psychologique, et de désespoir qui passe d'une idéation modérée à une idéation forte lorsque la douleur dépasse toute raison de vivre (connectivité).
Action	Pour faire une tentative de suicide, un individu doit avoir acquis la capacité de se suicider, ce qui se caractérise par une grande tolérance à la douleur et une absence de peur de la mort.	Tout en conservant le facteur de la capacité acquise, la phase volitive comprend d'autres modérateurs tels que l'impulsivité, l'intention/la planification, l'exposition au suicide, l'accès à des moyens létaux, l'imagerie mentale. La phase volitive sous-tend le passage des idées suicidaires à la tentative de suicide.	Pour faire une tentative de suicide, un individu doit posséder la capacité de suicide comprenant trois facteurs contributifs distincts : le facteur de la capacité de l'IPTS et de l'IMV, les facteurs dispositionnels qui sont largement génétiques et les facteurs pratiques (par exemple, la connaissance et l'accès à des moyens létaux).

Controverse des études



Modèle de Gross et John (2003) puis
complété par Sheppes et al (2015)

Modèle des émotions



(Gross,2008)

Modèle de la régulation émotionnelle



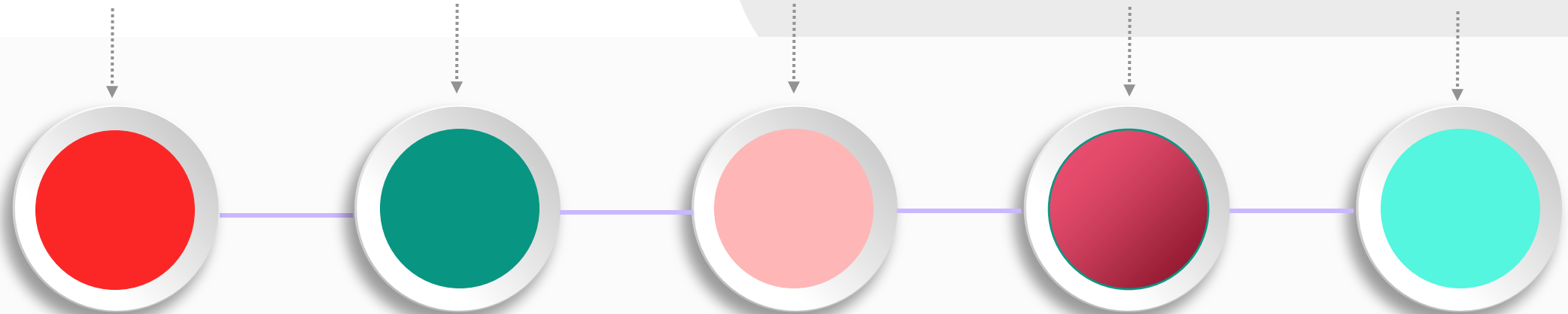
Sélection de situation

Modification de la situation

Orientation de l'attention

Changement cognitif

Modulation de la réponse



Situation

Attention

Perception

Réponse

Les différentes stratégies de régulation émotionnelle



SELECTION DE LA SITUATION

- Approche / Confrontation
- Evitement

MODIFICATION DE LA SITUATION

- Recherche de soutien
- Résolution de conflits

REGULATION ATTENTIONNELLE

- Distraction
- Ruminantion
- Pleine conscience

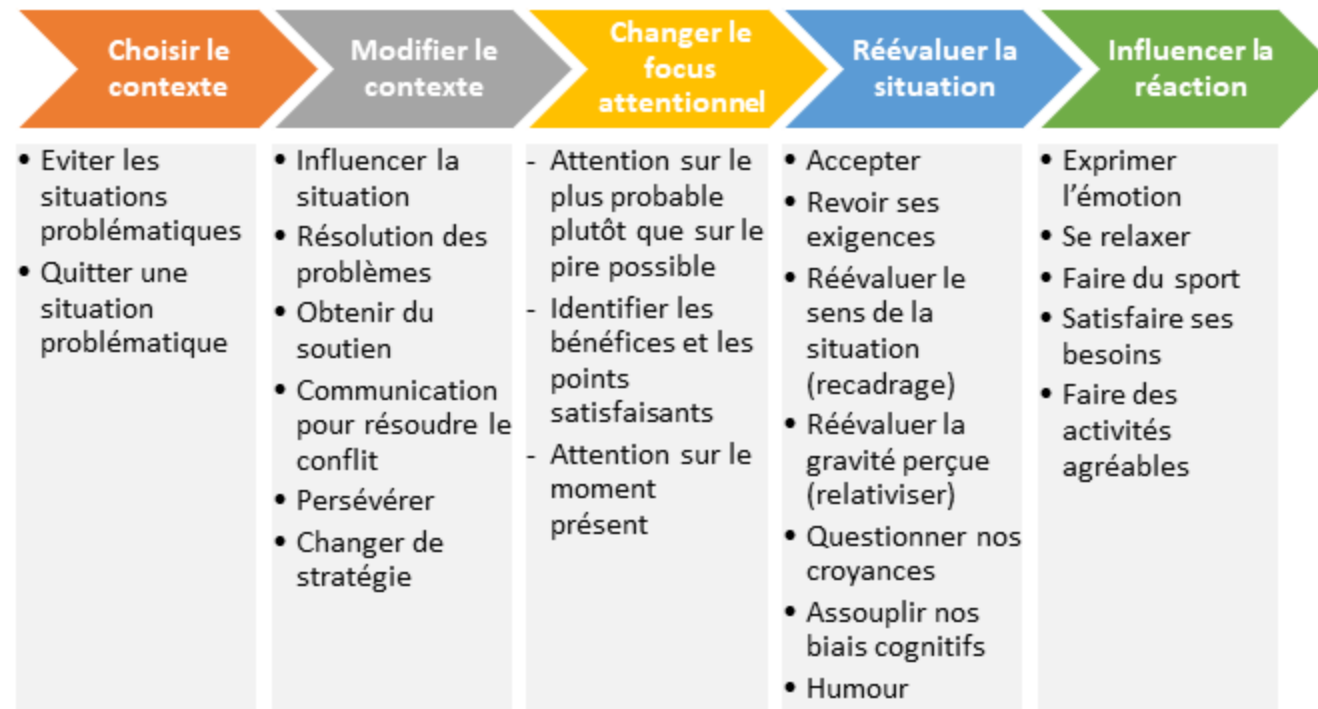
CHANGEMENT COGNITIF

- Réévaluation cognitive
- Auto-soutien
- Humour

MODULATION DE LA REPONSE

- Relaxation
- Expression émotionnelle
- Suppression de l'expression

Les différentes stratégies de régulation émotionnelle



Les différentes stratégies de régulation émotionnelle



Types de stratégies	Description	Exemples
Sélection de la situation	Eviter une situation (désagréable). Ou Chercher une situation (agréable).	<ul style="list-style-type: none">- Eviter les chiens dont on a peur.- Chercher la compagnie d'amis drôles.
Modification de la situation	Changer des éléments d'une situation.	<ul style="list-style-type: none">- Suggérer un jeu de société lors d'une soirée.- Raconter une blague dans une atmosphère tendue.
Régulation attentionnelle	Focaliser son attention sur un aspect de la situation ou détourner son attention de la situation ou d'un stimulus.	<ul style="list-style-type: none">- Se distraire en pensant à autre chose.- Ruminer un souvenir triste.- Se concentrer sur une bonne nouvelle.
Réévaluation cognitive	Réinterpréter la situation et lui donner une autre signification.	<ul style="list-style-type: none">- Comprendre que nous ne sommes pas à l'origine de la colère d'un ami.- Accepter un résultat décevant sans remettre en cause sa confiance en soi.
Changer la réponse	Infléchir une réponse émotionnelle activée	<ul style="list-style-type: none">- S'empêcher de laisser éclater sa colère.- Offrir des roses à quelqu'un pour lui déclarer son amour.

D'après Gross (1998), McRae & Gross (2020) dans Lemaire (2021)

Régulation émotionnelle : Un processus transdiagnostique

Stratégies

Adaptées vs inadaptées

Flexibilité

Context-dependent

Compétences

En interaction

Les résultats de la régulation émotionnelle



Importance de la flexibilité

Rumination mentale
Suppression de pensée
Évitement

Acceptation
Résolution de problèmes
Réévaluation cognitive

Adaptive Coping with Emotion (ACE) model

Berking & Whitley, 2014

Identifiant & Nommer



Attention

Compréhension

Auto-soutien

Confrontation



Modification



Acceptation & Tolérance

Dysrégulation émotionnelle et Suicides

Manque de conscience, de compréhension et d'acceptation de ses émotions

Réticence à expérimenter des situations de détresse émotionnelle (i.e. évitement)

Difficulté à utiliser des stratégies adaptées au contexte, afin de réguler ses émotions

Difficulté à moduler ses réactions physiologiques et ses comportements en cas de détresse

Gratz et Roemer (2004) Modèle multidimensionnel de la dysrégulation, aboutissant à l'échelle DERS

Dysrégulation émotionnelle et Suicides

Revue systématique d'intérêt

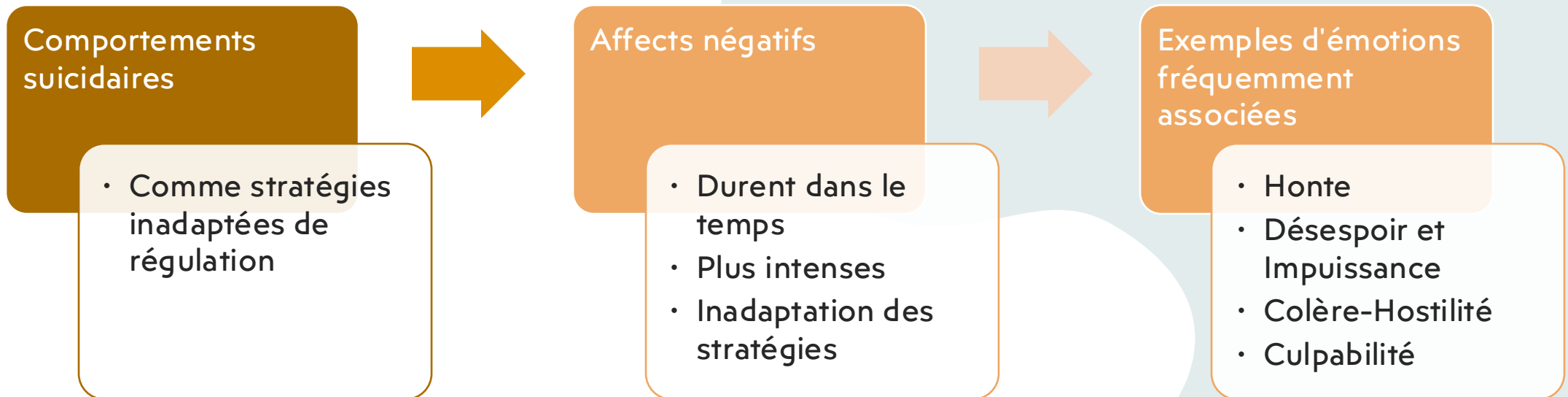
Colmenero-Navarrete et collaborateurs (2022) : Lien entre dRE et IS/TS chez les ados, et adultes.

Turton et collaborateurs (2021) : Lien entre dRE et IS/TS mais non-causal.

Rogante et collaborateurs (2024) : Lien entre dRE et IS, mitigé pour les TS.

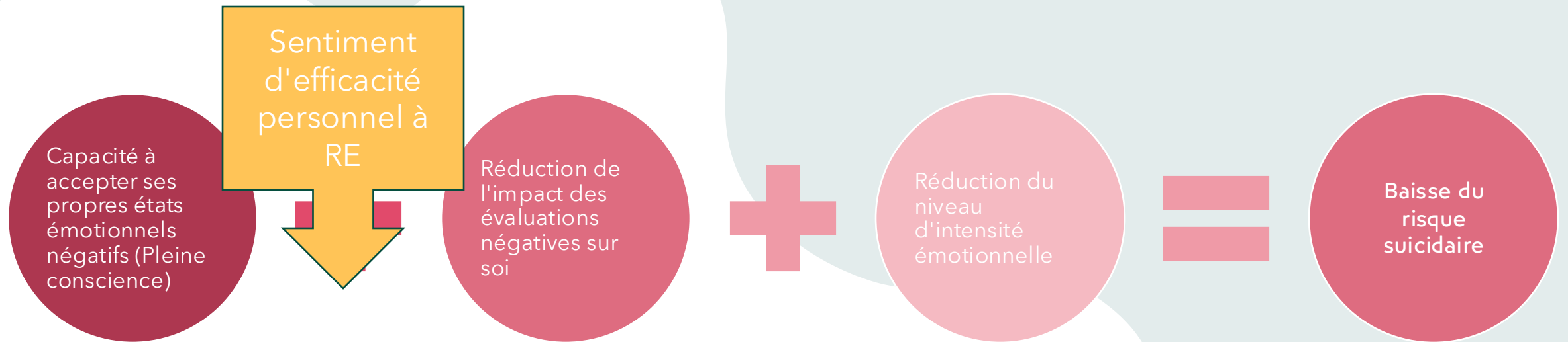
Wolff et collaborateurs (2019) : Lien entre dRE et NSSI (automutilations).

Émotions fortes et Suicides



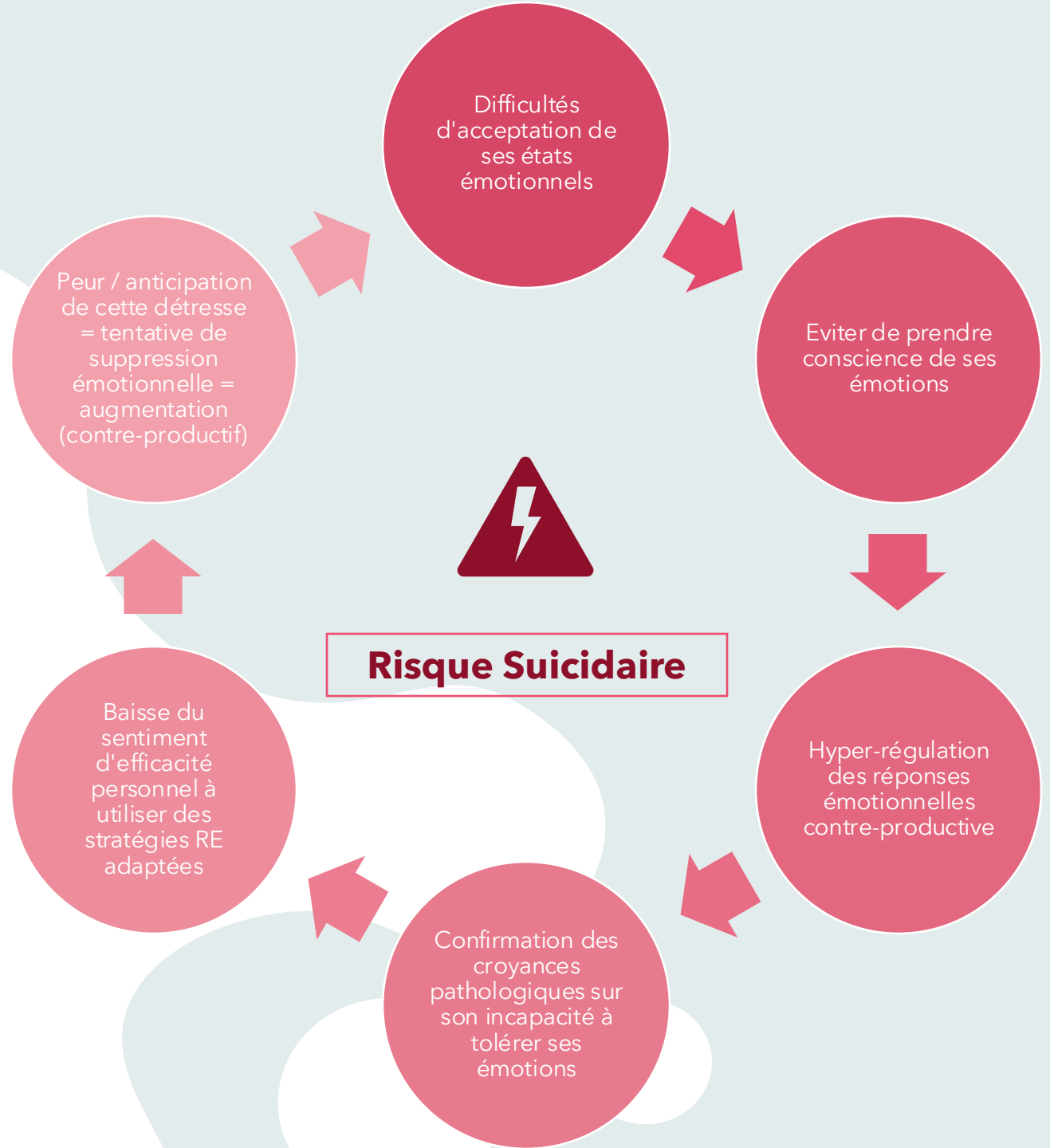
Stratégie de RE adaptées et suicide

(Aldahadha, 2021 ; Beck et Alford, 2009, Rogier, Cavalli et al., 2023 ; Sato et al., 2020)



Résultats contradictoires de certaines études !!

Stratégie de RE inadaptées et suicide



Développer les compétences émotionnelles



Quelles sont les cinq compétences émotionnelles ?



« Les compétences émotionnelles réfèrent aux différences dans la manière dont les individus identifient, expriment, comprennent, utilisent et régulent leurs émotions et celles d'autrui »

(Mikolajczak, 2009, p.7)

Quelles sont les cinq compétences émotionnelles ?



(Mikolajczak, 2009)

	Soi	Autrui
Identifier	Identifier son expérience émotionnelle, les différencier	Prêter attention aux émotions d'autrui et les identifier
Comprendre	Comprendre les causes et conséquences de mon expérience émotionnelle ; les mécanismes derrière mes émotions / réactions	Comprendre les causes et conséquences des émotions d'autrui
Réguler	Diminuer, maintenir ou modifier son expérience émotionnelle lorsqu'elle n'est pas adaptée au contexte	Faciliter l'expression des émotions et besoins d'autrui et l'aider à les réguler
Exprimer	Exprimer ses émotions de manière adaptée	Faciliter l'expression et accueillir les émotions de l'autre
Utiliser	Utiliser ses émotions pour faciliter la pensée et l'action, s'ajuster au mieux au contexte, orienter sa vie	Prendre en compte l'émotion d'autrui pour faciliter l'action et la relation / meilleur ajustement au contexte.

Présentation d'un programme pour le Développement des Compétences Emotionnelles

Issu des travaux d'Ilios Kotsou, aménagé et traduit par Marine Paucsik et Rocio Roure.



Plan des séances du programme



Séance 1 : Identifier

Identifier vos émotions dans votre corps, identifier ce qui constitue une émotion



Séance 2 : Identifier

Nommer ses sentiments, découvrir son bulletin de météo intérieure.



Séance 3 : Comprendre

Comprendre la valeur fonctionnelle des émotions, relation entre évaluation et émotion.



Séance 4 : Comprendre

Les émotions comme indicateurs des besoins psychologiques et conséquences de nos stratégies d'adaptation.

Suite des séances du programme

Séance 5 : Exprimer

Différencier l'expression d'une émotion et le jugement, exprimer ses émotions de façon adaptée.



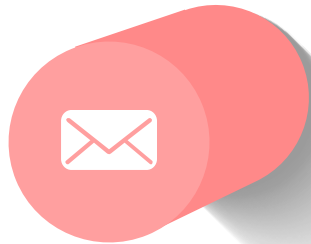
Séance 6 : Exprimer

Exprimer et écouter pour mieux communiquer



Séance 7 : Utiliser

Identifier ses besoins et les différencier des moyens.



Séance 8 : Utiliser

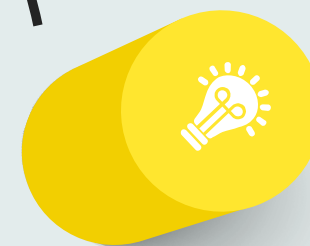
Agir de manière efficace et construire ses ressources



Dernières séances du programme

Séance 12 : mobiliser l'ensemble de ses compétences

Favoriser des expériences émotionnelles agréables et bilan du programme



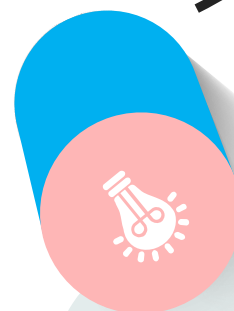
Séance 9 : Réguler

Réguler ses émotions grâce à l'acceptation émotionnelle ou la distanciation



Séance 10 : Réguler

Réguler en réévaluant et développer sa flexibilité



Séance 11 : Mobiliser l'ensemble de ses compétences

Observer ses émotions et partages

IDENTIFIER



- Accepter ses émotions et se tourner vers elles
- Nommer l'émotion et identifier les sensations qui y sont associées.
- Distinguer les différents ressentis émotionnels
- Décoder les manifestations verbales, expressives, physiques associées à l'émotion de l'autre

Petite introspection :

Pour chaque affirmation, essayez de vous positionner : 1 elle ne me correspond pas du tout, 5 elle me correspond tout à fait

- Je suis conscient de mes émotions au moment où je les éprouve.
- Quand quelque chose me touche, je sais immédiatement ce que je ressens.
- Je sais lorsqu'une personne est en colère, triste, ou joyeuse même si elle ne m'en parle pas.
- J'arrive facilement à savoir ce que les autres ressentent.

Pratique 1. : Identifier ce qui constitue une émotion



1. Dans un premier temps, rappelez-vous la dernière fois que vous avez eu une émotion. Choisissez une situation où vous avez ressenti une émotion désagréable mais suffisamment tolérable pour pouvoir en discuter aujourd'hui.
2. Qu'est-il arrivé? Qu'avez-vous ressenti? Sachant que vous êtes en sécurité et confortablement assis ici, laissez le sentiment se reproduire. Puis par groupes de deux, remplissez ensemble le tableau suivant des composants de l'émotion.
3. Repérer quelles sensations physiques, pensées et tendances à l'action accompagnent souvent certaines de vos émotions, peut vous aider à les identifier.

SITUATION

PENSEES

EMOTIONS

**SENSATIONS
PHYSIQUES**

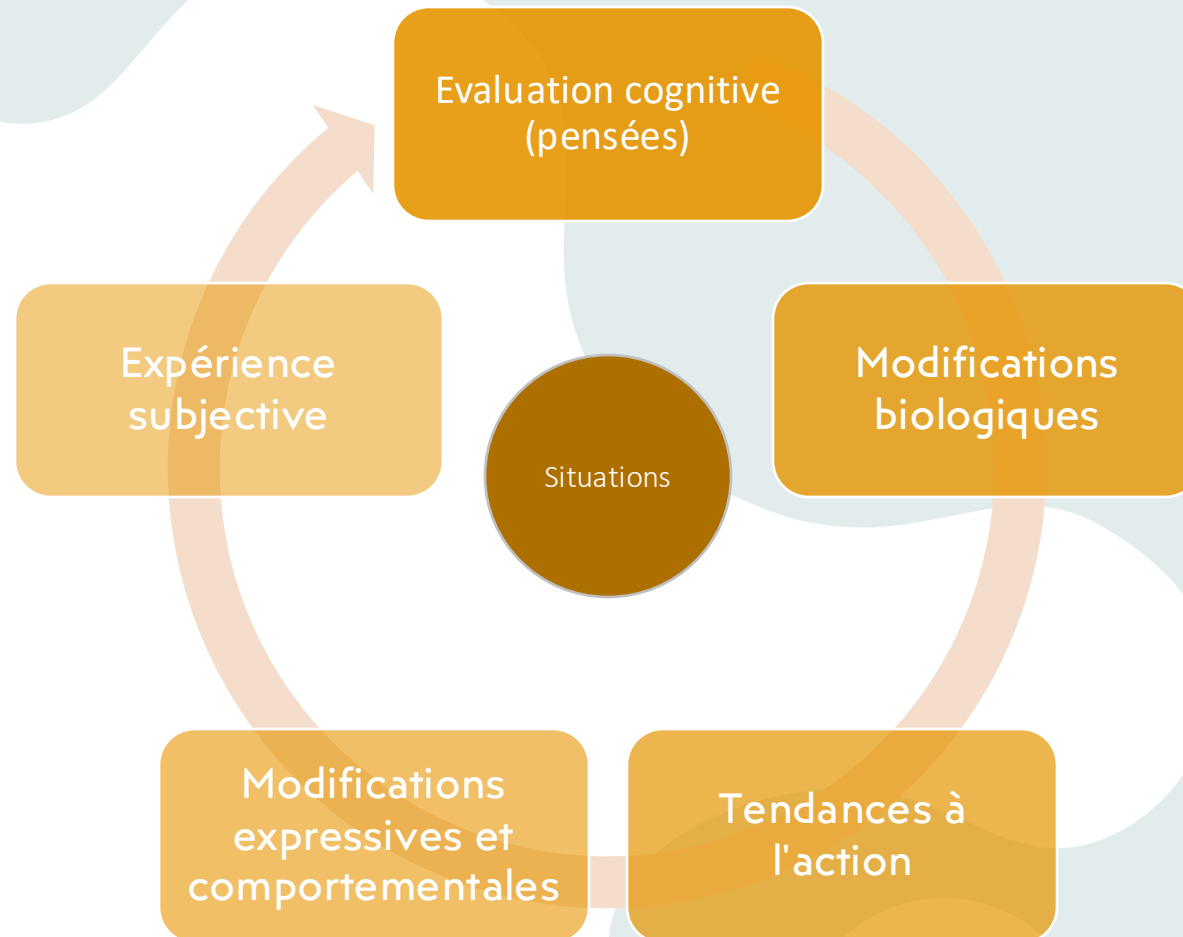
**TENDANCE
D'ACTION**

Pratique 1. : Identifier ce qui constitue une émotion



SITUATION	PENSEES	EMOTIONS	SENSATIONS PHYSIQUES	TENDANCE D'ACTION
Je dois faire une présentation orale dans une heure	Scénario négatif : "Et si j'oublie ce que je veux dire ? Et si je me ridiculise ?"	Anxiété Expressivité : Voix qui tremble Epaules relevées	Boule au ventre	Relire mes notes pour m'assurer que je connais bien ma présentation
Je rentre à la maison, et personne n'est là	Difficultés à les identifier	Tristesse, Solitude, Ennui Expressivité : Visage peu expressif / triste, lenteur	Sensation de vide, baisse d'énergie	Je mange et je tente de me distraire

Les 5 composantes de l'émotion (Scherer, 2001)



Nommer et élargir notre vocabulaire émotionnel

Tableau des nuances des émotions

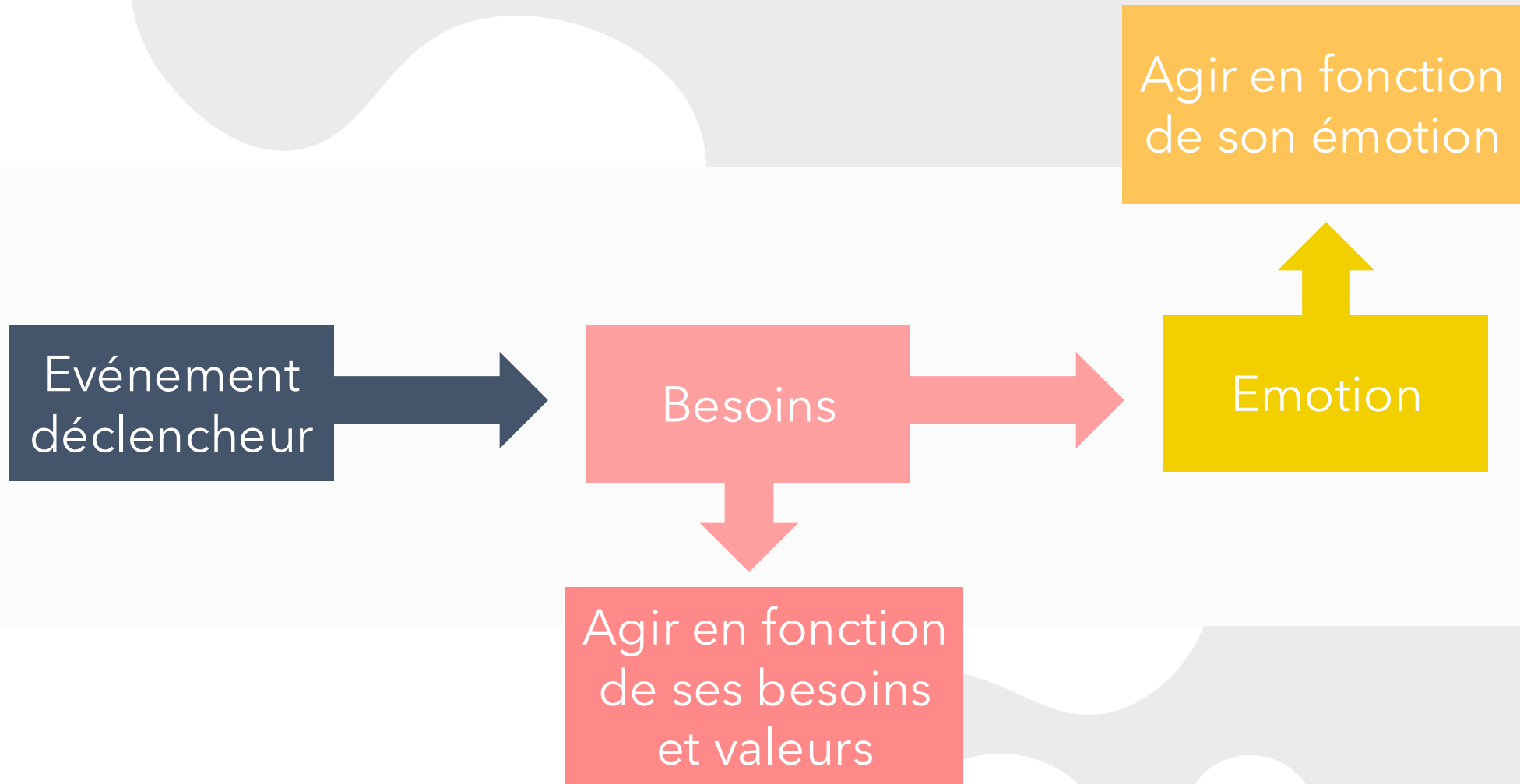
Joie	Colère	Peur	Tristesse	Surprise	Dégoût	Honte	Confiance
<ul style="list-style-type: none">• amusé• heureux• encouragé• aimé• léger• libre• motivé• rassuré• amoureux• joyeux• content• comblé• ébloui• enthousiaste• émerveillé• reconnaissant• plein d'énergie• fier• gai• radieux• rayonnant• lumineux• vivant• ravi• passionné• excité• exalté• comblé• satisfait	<ul style="list-style-type: none">• mécontent• agacé• contrarié• tendu• excédé• exaspéré• énervé• fâché• grincheux• haineux• nerveux• révoité• susceptible• vexé• impuissant• impatient• enragé• furieux• furax• irrité• en rage• en furie• frustré• sur les nerfs• hors de soi• ulcéré• haineux• scandalisé	<ul style="list-style-type: none">• affolé• alarmé• apeuré• anxieux• angoissé• craintif• effrayé• inquiet• hésitant• méfiant• intimidé• préoccupé• soucieux• paniqué• terrifié• terrorisé• épouvanté• vulnérable• pessimiste• diminué	<ul style="list-style-type: none">• blessé• bouleversé• découragé• déprimé• désespéré• éteint• abattu• anéanti• honteux• malheureux• peiné• vide/ vidé• seul• humilié• intéressant• perdu• pessimiste• résigné• chagriné• déçu• las• accablé• lourd• mélancolique• désenchanté• en détresse	<ul style="list-style-type: none">• incertain• alerté• choqué• bluffé• abasourdi• déconcerté• désorienté• dérangé• embarrassé• étonné• interloqué• impressionné• perplexe• troublé• indécis• stupéfait• intéressé	<ul style="list-style-type: none">• mal à l'aise• écoeuré• dégoûté• repoussé• rebuté• répugné• trahi• ennuyé• nauséeux	<ul style="list-style-type: none">• découragé• fautif• plein de remords• plein de mépris• humilié• déshonoré• discrédité• indigné• intimidé• confus• gêné• embarrassé• rabaisé• affaibli	<ul style="list-style-type: none">• calme• serein• apaisé• confiant• cool• détendu• en paix• équilibré• inspiré• optimiste• accepté• admiratif• tranquille• d'esprit

COMPRENDRE

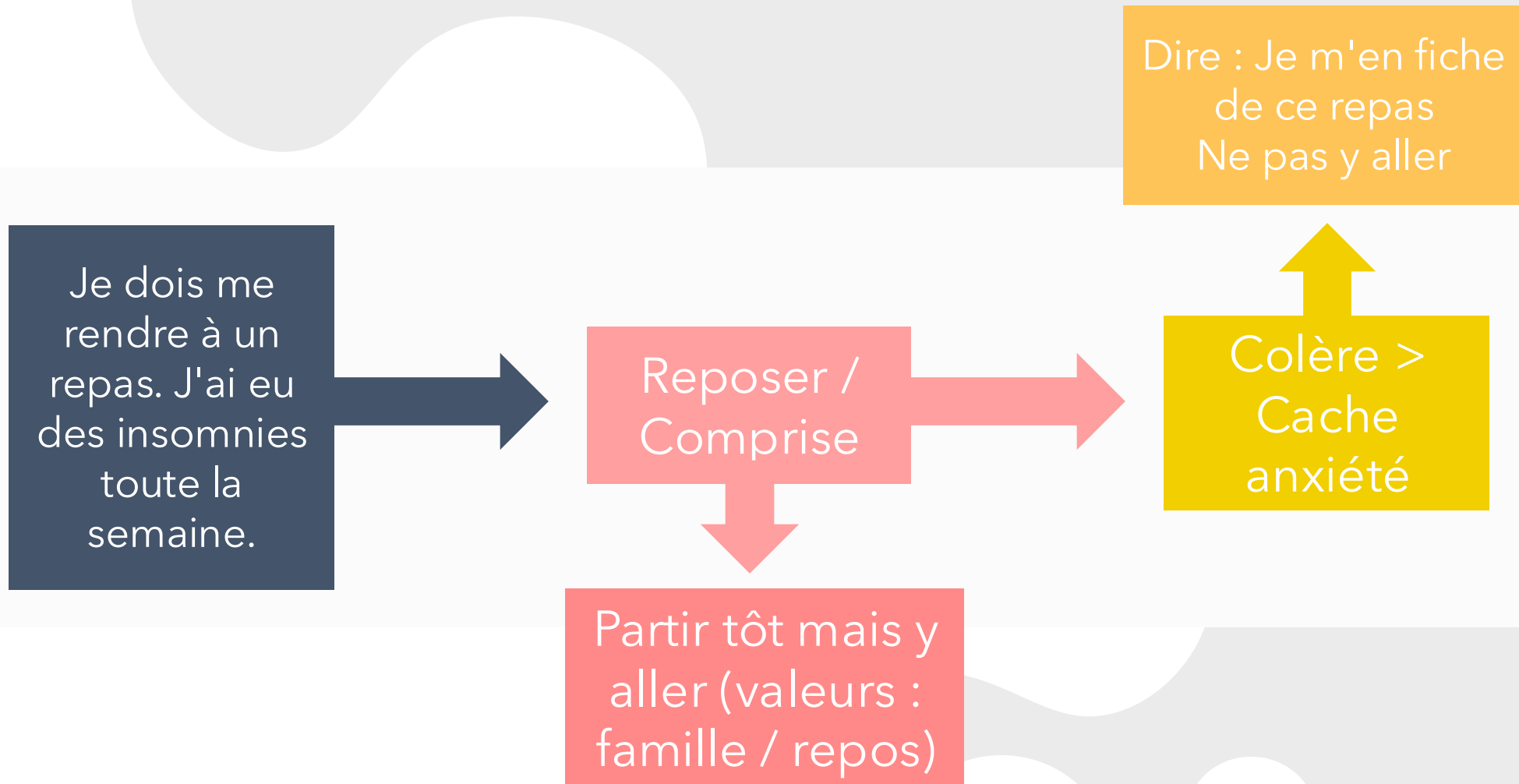


- Comprendre le **besoin** psychologique associé à l'émotion ressentie
- Distinguer l'événement déclencheur du besoin psychologique
- Observer chaque situation émotionnelle avec le regard du débutant
- Accueillir l'émotion de l'autre et identifier son besoin psychologique insatisfait

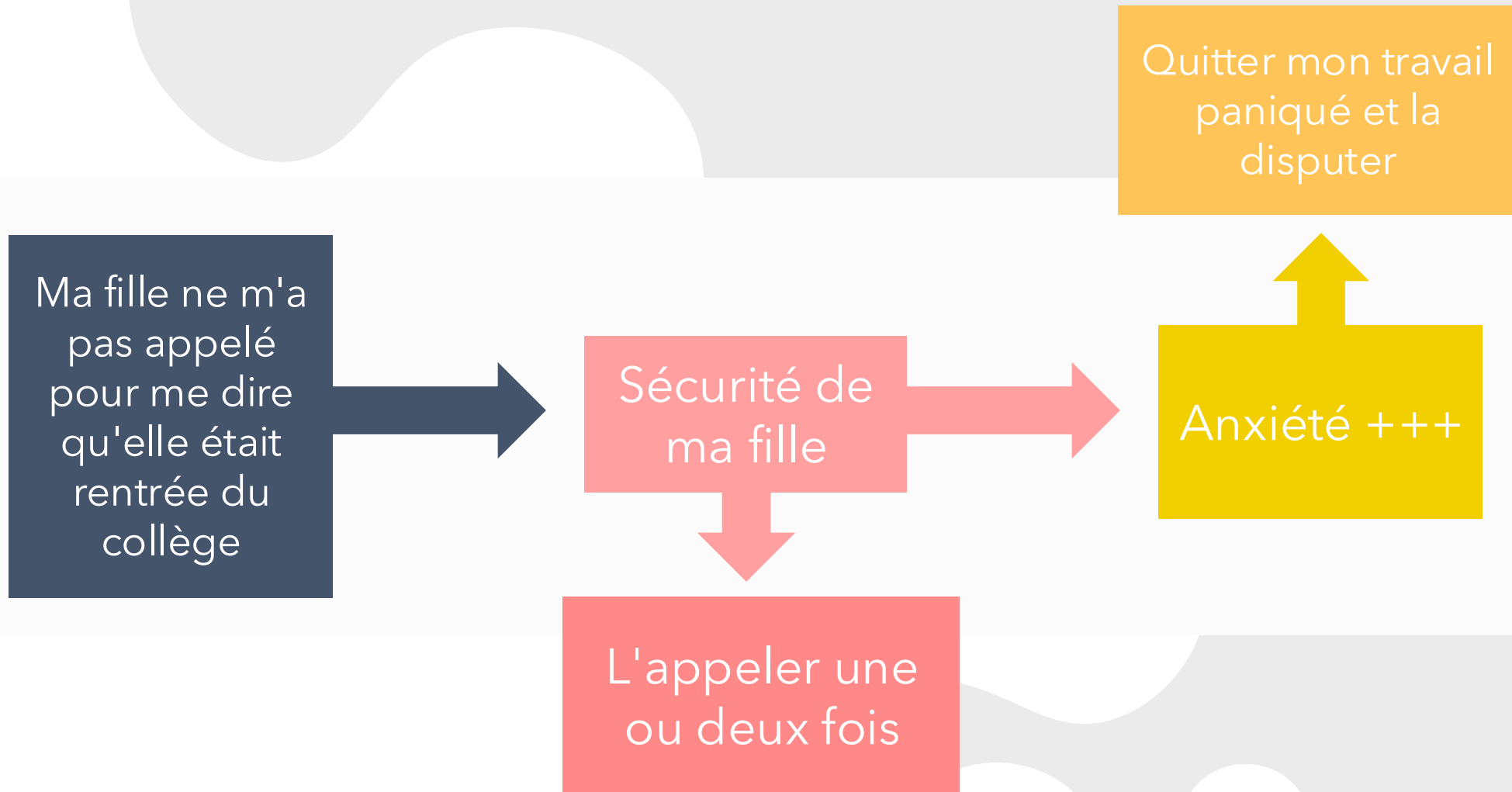
Identifier nos besoins



Identifier nos besoins



Identifier nos besoins



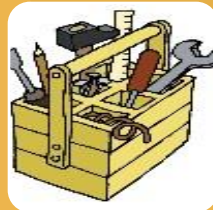
Les besoins psychologiques



Théorie de
l'autodétermination
(Deci et Ryan, 2002)



Autonomie



Compétence

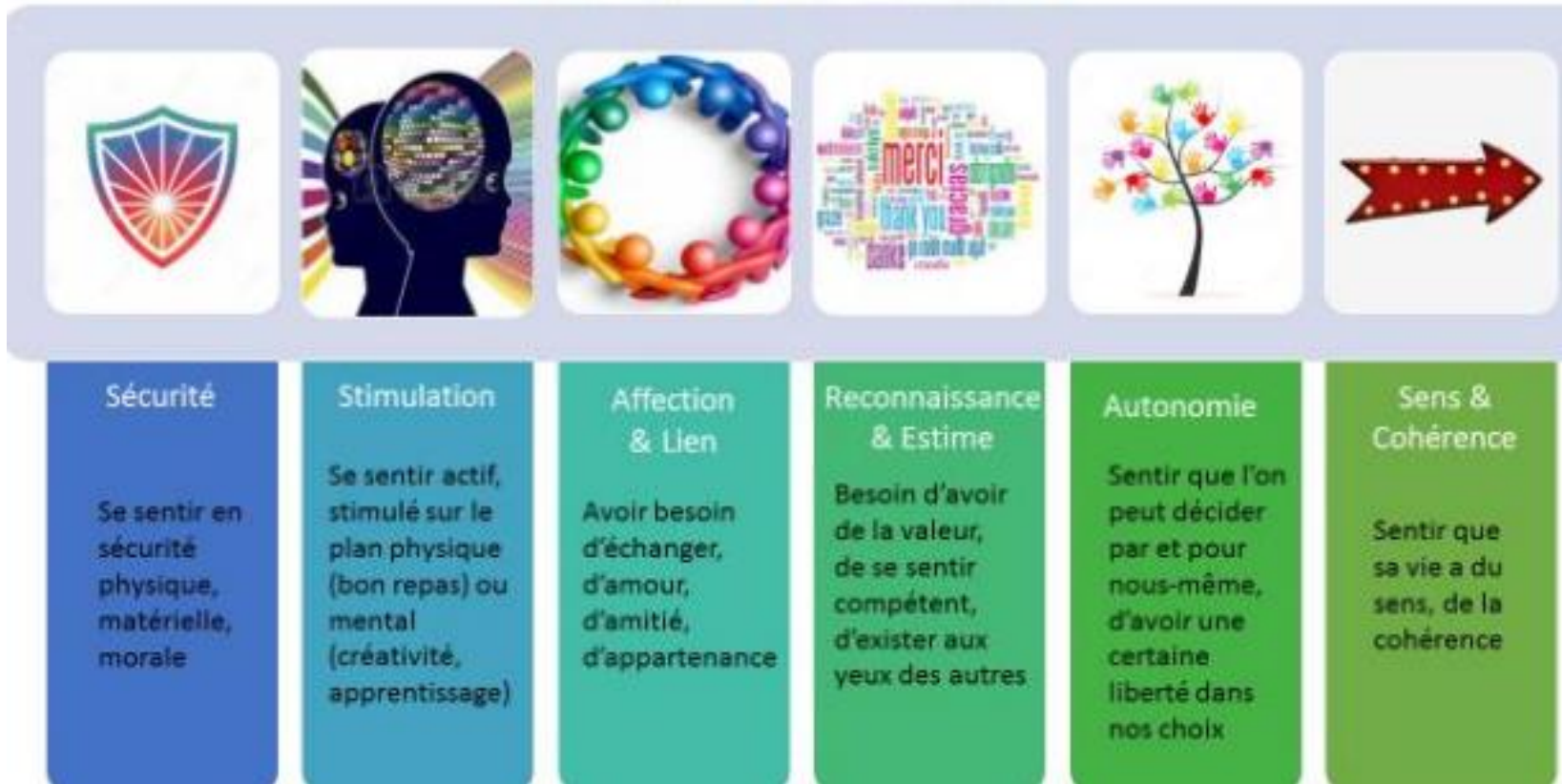


Relation

Les besoins psychologiques



Les besoins de base



Quelles sont les fonctions adaptatives pour chaque émotion ?

Emotions	Fonctions adaptatives
Peur	Protection
Colère	Destruction
Tristesse	Réinsertion / Réflexion
Dégoût	Rejet
Surprise	Orientation
Joie	Exploration

Les émotions peuvent être dysfonctionnelles

Les émotions ont une valeur adaptative. Mais elles peuvent devenir dysfonctionnelles :

Ex : la culpabilité qui empêcherait de s'affirmer.

Ex : La peur de l'échec qui empêcherait de saisir une opportunité.



Emotions	Manifestations physiologiques	Déclencheurs	Tendance à l'action	Effet/But utile en fonction du contexte
Colère	Hausse rythme cardiaque, tension, tonus musculaire	Obstacle Injustice	Attaque Rejet (Se défendre)	Identifier le responsable, lutter contre lui ou le tenir à distance, surmonter les obstacles
Peur	Accélération respiration, rythme cardiaque, dilatation pupille	Danger Menace	Fuite (S'enfuir)	Identifier le danger et se mettre en sécurité
Dégoût	Sensations désagréables, nausées, vomissements	Elément nocif, nuisible	Rejet (Prendre de la distance/rejet)	Mise à distance de ce qui est perçue comme mauvais pour soi, à l'opposé de ses valeurs morales/supportable
Tristesse	Larmes, baisse du tonus et de la température cutanée	Perte	Retrait (Pleur/Appel à l'aide)	Retrait et réflexion sur les erreurs commises, communication avec les autres pour recevoir du soutien / relations positives
Joie	Sourire, rire, larmes, excitation	Satisfaction d'un besoin ou d'un but	Approche Ouverture (Explorer/Se rapprocher)	Energie pour continuer sur cette voie, percevoir de nouvelles opportunités, et partager aux autres
Surprise	Sursaut, geste brusque	Situation inattendue	Retrait (S'arrêter/Alerter)	Vigilance face à une situation imprévue, apprendre en mettant à jour nos attentes

Les émotions de base : leurs dimensions



Emotions	Pensées	Réactions	Rôle	Besoin
La joie	Trop bien ! J'ai réussi	On est joyeux. On se sent léger et détendu. On sourit.	Partager = Renforcer les liens sociaux. Reproduire la situation	Etre en lien, célébrer partager.
La tristesse	J'ai perdu quelque chose d'important. Je ne peux rien faire (je ne contrôle pas).	Notre température baisse. On a froid. On pleure.	Se recentrer, prendre conscience de ce qui est important pour moi. Chercher du réconfort.	Etre écouté, consolé. Etre pris dans les bras.
La peur	Je suis en danger, je dois me protéger.	Rythme cardiaque accélère, Pupilles dilatées. Le sang afflue dans les muscles. Tout l'organisme se mobilise pour agir. Hypervigilance	Se protéger / Protéger quelqu'un d'un danger;	Se sentir en sécurité.
Le dégoût	Burke, il y a pleins de microbes. Je peux me contaminer. Je dois éviter cela.	Envie de vomir. Rejet. On s'éloigne de la source.	Eviter une intoxication.	Repousser ce qui est dangereux pour moi.
La colère	C'est pas juste ! Je vais leur montrer. C'est pas possible.	Rougeur, sueur, figement, tension, rythme cardiaque accélère, mâchoire serrée...	Défendre ses droits / où ceux des autres. Lutter contre l'injustice. Protéger ses limites.	Etre respecté, écouté et compris.
La surprise	Wahou ! Qu'est-ce qui se passe ?	Sursaut, rythme cardiaque accélère	Ajustement social	Faire face à l'imprévu. Besoin de temps.



EXPRIMER



- Détenir un vocabulaire émotionnel riche (Brasseur, 2013)
- Parler de son expérience en son nom propre (Kotsou, 2009)
- Décrire sans jugements ce qui déclenche l'émotion (Kabat-Zinn, 1990)
- Ecoute compréhensive et authentique des expressions émotionnelles d'autrui (Kotsou, 2009)

Comment communiquer ses émotions ?



1. Exprimer des faits

Rester objectif, factuel, poser des questions.

2. Exprimer son ressenti

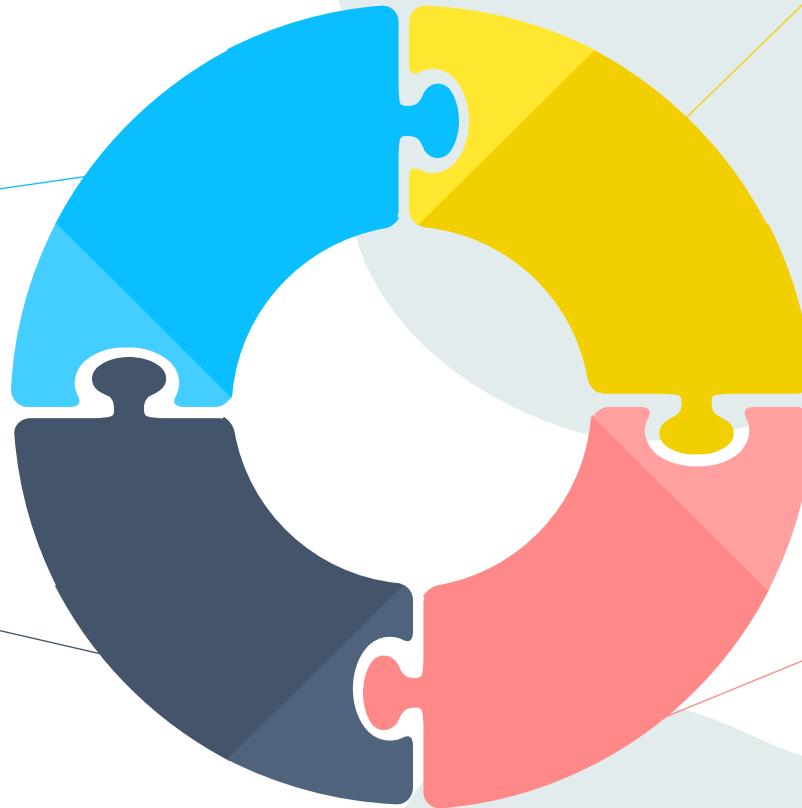
Parler en son nom propre
(Je, et pas le Tu qui Tue),
mettre de côté un jugement ou un reproche.

4. Faire une demande claire et proposer

Reformuler si besoin, demander sans exiger.
Proposer une solution, un compromis.

3. Exprimez son besoin

"C'est important pour moi ...".

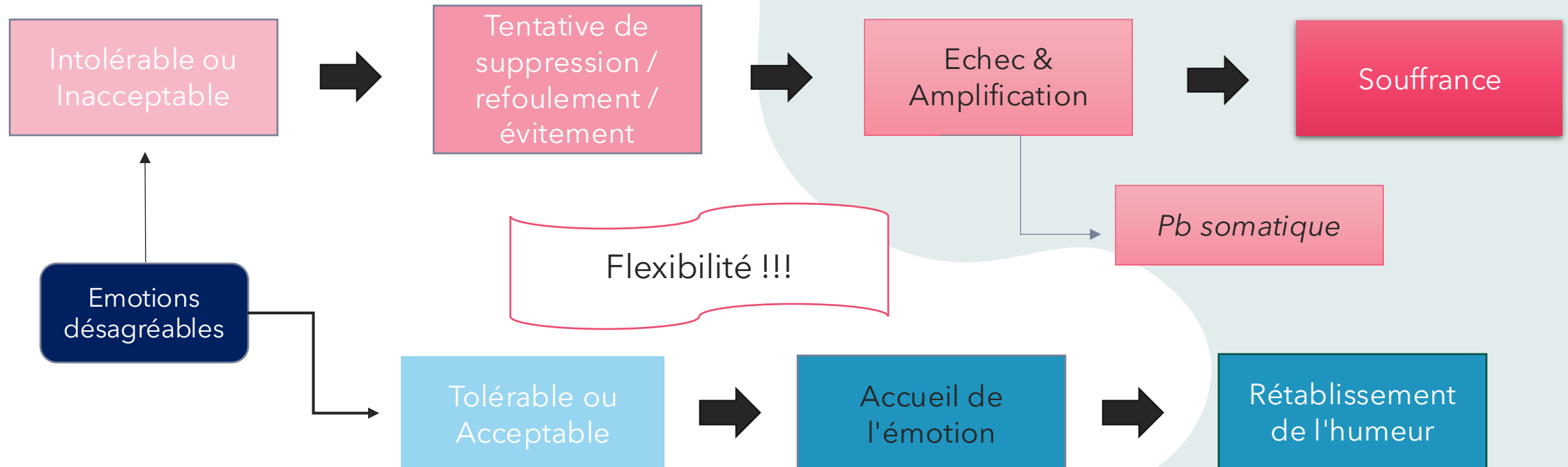


REGULER



- Lorsqu'une émotion est incohérente avec les objectifs de l'individu ou qu'elle est inappropriée à la situation (Mikolajczak & Deseilles, 2012).
- Modifier le type d'émotion, son intensité, sa durée (Gross & Thompson, 2007).
- Avoir un large répertoire de stratégies (Kobylinska & Jusev, 2019)
- Réguler de manière flexible (Kobylinska & Jusev, 2019 ; Bonanno & Burton, 2013 ; Southward, et al. 2018).

Spirale descendante: Rétablissement



Pratique 2. Développer sa flexibilité



1. Entraînez-vous à formuler des alternatives. Pensez à un événement qui vous a contrarié / stressé et notez-le.
2. Mon point de vue sur la situation qui a déclenché l'émotion
3. Point de vue d'une deuxième personne (autre personne présente à ce moment-là)
4. Point de vue d'une troisième personne (témoin neutre)
5. Perspective naïve (point de vue d'un enfant)
6. Perspective imaginaire (un extraterrestre)
7. Perspective temporelle (comment je vois la situation dans 5 ans)

UTILISER



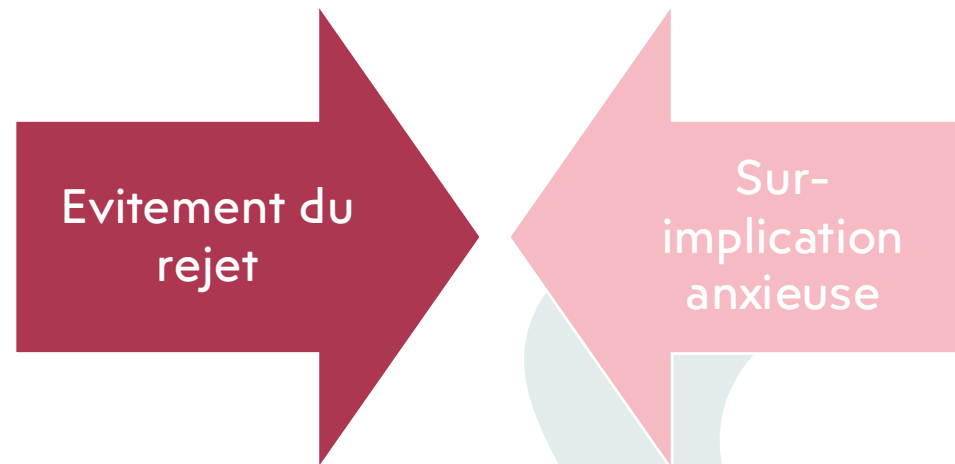
- Optimiser l'effet de nos émotions sur des tâches.
- Prendre des décisions cohérentes avec nos buts et nos valeurs.
- Favoriser des relations satisfaisantes (Shankland, 2016).
- Multiplier les moyens pour satisfaire nos besoins, différencier mes besoins des stratégies pour les satisfaire.

Quid de notre régulation émotionnelle, en tant que clinicien ?

Quel impact de la régulation émotionnelle des professionnels ?

Le rôle de notre régulation émotionnelle dans la relation thérapeutique

- La **réponse émotionnelle du clinicien** a une implication importante dans les résultats du ttt. Les patients suicidaires susciteraient des émotions **intenses** chez leurs cliniciens (Barzilay et al, 2018 ; Maltzberger & Buie, 1974 ; Michaud et al., 2021 ; Michaud et al., 2020 ; Richards, 2000 ; Yaseen et al., 2013).
- Selon Galynker (2017), deux réactions typiques des cliniciens :



Etude de Barzilay et collaborateurs (2022)

En quoi les réponses émotionnelles des cliniciens aux patients suicidaires et leurs capacités de régulation des émotions sont liées à leurs recommandations de traitement pour ces patients et à l'idéation suicidaire concomitante des patients et au suivi d'un mois.

- Les idées suicidaires des patients lors de la première rencontre clinique sont associées à des émotions négatives accrues chez les cliniciens ayant une plus faible régulation des émotions.
- L'intensité du traitement recommandé était associée aux réactions émotionnelles négatives des cliniciens, mais pas aux idées suicidaires des patients.

ALLIANCE



- Processus commun à l'efficacité des psychothérapies
- Notre propre régulation émotionnelle peut favoriser cette confiance mutuelle, cette alliance
- Nos émotions influencent notre relation patient-clinicien, et notre prise de décision
- Une intervention RE pour les professionnels ?

Merci

