

uf Les 4 modules du DBT

THÉRAPIE COMPORTEMENTALE DIALECTIQUE — VUE D'ENSEMBLE

Le DBT combine deux mouvements :
accepter ce qui est et **changer** ce qui
peut l'être.

1 Pleine conscience

Être pleinement présent, avec ouverture et sans jugement. C'est le cœur du DBT, présent dans les trois autres modules.

HABILETÉS CLÉS

- Esprit sage : unir la raison et l'émotion
- Observer : remarquer sans réagir
- Décrire : mettre des mots sur les faits
- Participer : se plonger dans l'instant
- Sans juger
- Une chose à la fois
- Efficacement : faire ce qui marche

2 Tolérance à la détresse

Traverser une crise intense sans l'aggraver, quand on ne peut pas (encore) changer la situation.

HABILETÉS CLÉS

- STOP : faire une pause
- TIPP : calmer le corps rapidement
- Se distraire (activités, sensations)
- S'apaiser par les 5 sens
- Améliorer l'instant présent
- Peser le pour et le contre
- Acceptation radicale

3 Régulation émotionnelle

Comprendre ses émotions, réduire sa vulnérabilité et moduler leur intensité.

HABILETÉS CLÉS

- Nommer et comprendre l'émotion
- Vérifier les faits
- Action opposée (émotion injustifiée)
- Résolution de problème
- PLEASE : prendre soin du corps
- Accumuler des émotions positives
- Développer un sentiment de maîtrise

4 Efficacité interpersonnelle

Demander, refuser et poser ses limites en préservant la relation et le respect de soi.

HABILETÉS CLÉS

- Clarifier sa priorité : objectif, relation ou respect de soi
- DEAR MAN : obtenir ce qu'on demande
- GIVE : préserver la relation
- FAST : garder le respect de soi
- Doser selon l'importance et la relation

La **pleine conscience** est au cœur du DBT : elle soutient les trois autres modules. L'esprit du DBT est **dialectique** — tenir ensemble l'acceptation de soi et le changement, sans choisir un seul côté.