

La thérapie cognitivo-comportementale culturellement adaptée (TCCca) pour les Canadiens d'origine sud-asiatique

Conclusion

La thérapie cognitivo-comportementale culturellement adaptée (TCCca) pour les Canadiens d'origine sud-asiatique

Récapitulatif des modules de formation

1^{re} partie : Prise de conscience et préparation

Module 1 : Auto-examen

2^e partie : Établir le bilan et amener la personne à s'investir

Module 1 : Amener la personne à s'investir

Module 2 : Participation de la famille / de l'aidant·e au traitement

3^e partie : Adaptation de la thérapie

Module 1 : Techniques particulières à la TCCca

1^{re} partie : Prise de conscience et préparation

Module 1 : Examen de l'auto-positionalité

- Importance d'un auto-examen permanent
- Suggestions pour favoriser l'auto-examen :
 - Diversifier ses réseaux de contacts personnels et professionnels
 - S'informer sur diverses cultures, tant de façon active que passive
- Accepter l'incertitude et l'inconnu pour pouvoir travailler auprès de tous les clients, indépendamment de leurs origines.

2^e partie : Prise de conscience et préparation

Module 1 : Amener la personne à s'investir

- Établir un lien avec les clients, en suscitant l'espoir et en prêtant attention aux signes non verbaux.
- Faire des révélations anodines sur soi, adaptées à la culture des clients.
- Répondre avec empathie aux préoccupations, liées à la culture, qui concernent la confidentialité et la sécurité.

2^e partie : Prise de conscience et préparation

Module 2 : Participation de la famille / de l'aidant·e au traitement

- Les membres de la famille peuvent participer au traitement, en autant que la cliente ou le client n'y voie pas d'inconvénient.
- Élaborer, pour les séances de thérapie, une structure permettant d'inclure les membres de la famille.
- Pour respecter la hiérarchie et la structure familiales, une démarche collaborative s'impose.
- Prendre le temps d'examiner toutes les questions relatives aux clients LGBTQ+.

3^e partie : Adaptation de la thérapie

Module 1 : Techniques particulières à la TCCca

- Envisager la thérapie virtuelle – à condition que les clients disposent d'un lieu privé
- Modifier les « devoirs » et trouver des formes alternatives
- Recourir à des techniques appropriées, telles que la technique des excuses et la communication triangulaire, pour communiquer avec les clients et les aider à communiquer avec les membres de leur famille.

Conclusion

- **Les techniques de la TCC culturellement adaptée s'appuient sur la TCC standard pour optimiser le traitement des troubles mentaux chez les clients d'origine sud-asiatique.**
- La mise en œuvre et le perfectionnement des techniques de TCCca que vous avez apprises nécessiteront de la pratique et un auto-examen régulier.

La création d'un cadre sécuritaire et neutre pour les clients est la priorité absolue de toute psychothérapie.

La TCC culturellement adaptée pour les Canadiens d'origine sud-asiatique – Résultats de l'étude de recherche

- Les résultats de l'étude sur la TCCca pour les Sud-Asiatiques ont servi de base à l'élaboration du manuel et des modules de formation.
- La TCCca a été proposée à des Sud-Asiatiques de tout le Canada qui avaient des troubles thymiques ou anxieux.
- Comparativement aux Sud-Asiatiques ayant reçu une TCC standard, ceux qui ont reçu une TCCca :
 - ont obtenu de meilleurs résultats thérapeutiques pour leurs symptômes de dépression et d'anxiété, leurs symptômes somatiques et leurs symptômes d'invalidité*
 - avaient une meilleure alliance avec leur thérapeute
 - ont exprimé une plus grande satisfaction à l'égard de la thérapie

*Les résultats n'ont pas atteint la signification statistique

La TCC pour les Canadiens d'origine sud-asiatique – Résultats de l'étude de recherche

- La formation à la TCCa pour les Sud-Asiatiques a été dispensée à des thérapeutes de différentes origines à l'échelle du Canada.

Les thérapeutes ont fait état :

- d'un taux de satisfaction moyen de **91,66 %**
- d'une augmentation de **37 %** de leur connaissance des notions propres à la TCCa
- d'une amélioration significative de leurs compétences en matière de counseling multiculturel

La thérapie cognitivo-comportementale culturellement adaptée (TCCca) pour les Canadiens d'origine sud-asiatique

Pour plus de renseignements, visitez :
www.camh.ca/cacbt