

# UTILISER LE LANGAGE INTRODUCTION À LA RFT (TCR)

Florian SAFFER

1

---

---

---

---

---

---

---

---



Le langage:



-premier outil dans un entretien



- chaque mot est un stimulus qui peut être appétitif ou aversif



- propre à chaque individu

2

---

---

---

---

---

---

---

---

Le mot chocolat peut générer une expérience appétitive:

- « j'aime cela »

Ou aversive

« moi si je mange du chocolat je vais grossir »

3

---

---

---

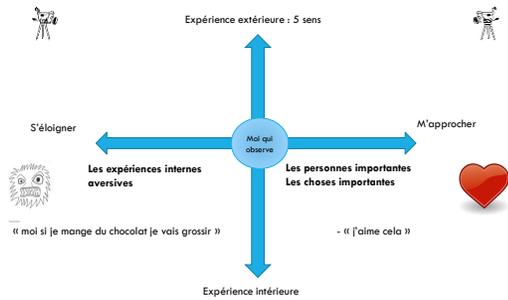
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

4

Un professionnel de l'accompagnement doit donc avoir le soucis de créer un contexte verbal appétitif

- = qui connecte le patient a :
- des choses importantes pour lui : valeurs, besoins, aspirations...
- de la flexibilité
- de l'auto-observation (ressenti, conséquences...)
- des sensations agréables




---

---

---

---

---

---

---

---

5



Illustration:  
 Patient diabétique  
 Venant consulté  
 N'ayant aucun repère  
 Anxieux

---

---

---

---

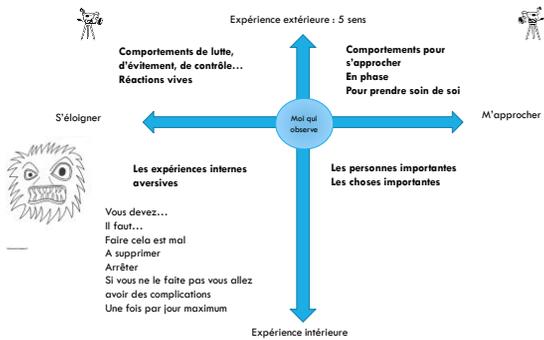
---

---

---

---

6



Vous devez...  
Il faut...  
Faire cela est mal  
A supprimer  
Arrêter  
Si vous ne le faite pas vous allez  
avoir des complications  
Une fois par jour maximum

---

---

---

---

---

---

---

---

7

Les mots "magiques"

- Libre
- Libéré
- Possible
- S'autoriser
- Prendre soin de soi
- S'écouter
- Se respecter
- Être bienveillant
- De son mieux
- Au bon rythme
- " Je suis là pour vous "
- " Je vous comprends "
- De notre mieux
- Je choisis de...
- Simplesse
- Ce qui compte

---

---

---

---

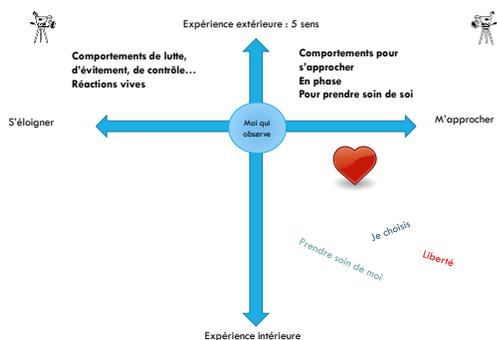
---

---

---

---

8




---

---

---

---

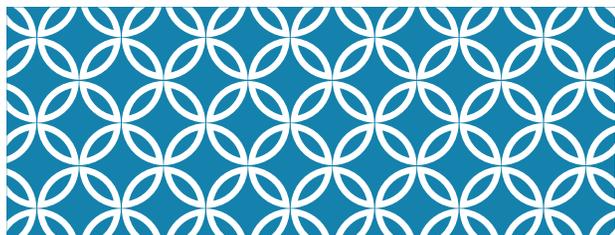
---

---

---

---

9



### UTILISER LE LANGAGE INTRODUCTION À LA RFT (TCR)PART 2

Florian SAFFER

10

---

---

---

---

---

---

---

---



Souffrance et valeur : les deux faces d'une même pièce

11

---

---

---

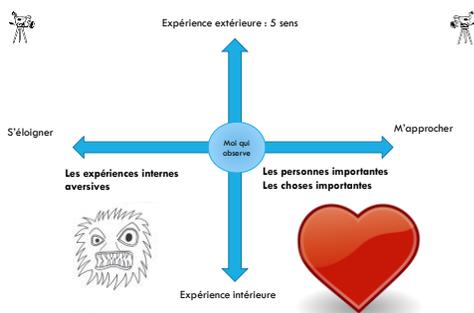
---

---

---

---

---



12

---

---

---

---

---

---

---

---

Si mon travail est important je risque d'être anxieux à l'idée de le perdre

Si ma santé est importante la maladie peut me mettre en lutte

---

---

---

---

---

---

---

---

13

Les patients nous parlent souvent davantage de la partie gauche de leur matrice (souffrance et comportements de lutte, d'évitement ou de résignation)

« je suis grosse »  
« je ne me supporte plus »  
« ce diabète c'est injuste »  
...



---

---

---

---

---

---

---

---

14

Et bien sur le praticien doit valider cette souffrance « je vois que c'est dur »  
et entraîner la défusion « c'est une pensée qui vous fait souffrir »

---

---

---

---

---

---

---

---

15

Mais il peut aussi retourner la pièce et émettre des hypothèses sur le « cœur »  
= reflet appétitif

---

---

---

---

---

---

---

---

16

### EXTRAIT D'ENTRETIEN

Clarisse, 42 ans  
Vient pour perdre du poids  
Très angoissée  
A pris 5 kilos et n'arrive pas à les perdre

---

---

---

---

---

---

---

---

17

T: comment puis-je vous aider?  
C: je dois maigrir (visage : colère, fermeture... mais aussi impuissance) (...) je ne me supporte plus (...)  
T: je sens que c'est stressant (validation) et j'entends que c'est important pour vous de vous sentir bien dans votre corps (reflet appétitif)

Ici nous utilisons les fonctions appétitives du langage tout en élargissant la focale. Le reflet ne porte pas sur le poids (objet de souffrance) mais « se sentir bien dans son corps »

C: « oui c'est ça (relâchement du visage) mais je n'y arrive pas... et j'essaie pourtant (accélération de la vitesse d'élocution signe d'une activation émotionnelle) je mange que de la soupe le soir... »

T: « j'entends que vous aspirez à gérer ça de manière EFFICACE tout en PRENANT SOIN DE VOUS. C'est mon rôle d'être là pour vous et de vous aider à trouver cet EQUILIBRE »

---

---

---

---

---

---

---

---

18

Formulation d'une hypothèse sous forme d'une lapalissade

T: « nous aspirons tous à être bien dans notre peau. Et il est important de pouvoir agir avec bienveillance pour pouvoir garder une relation avec la nourriture positive »  
C: son non verbal valide

T: « pas toujours simple de ne pas se prendre la tête » (sourire)

Reflet de la pression perçue préalablement autour du problème

T: « nous pourrions peut être apprendre à gérer cette situation un peu comme si vous deviez coacher une amie avec bienveillance et souplesse »

---

---

---

---

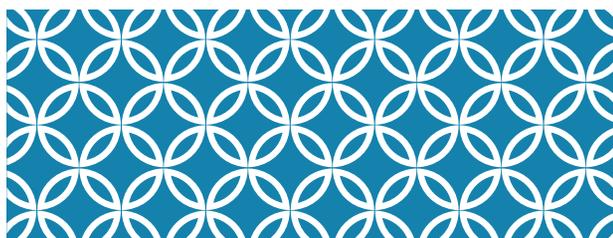
---

---

---

---

19



UTILISER LE LANGAGE  
INTRODUCTION À LA RFT (TCR)PART 3

Florian SAFFER

---

---

---

---

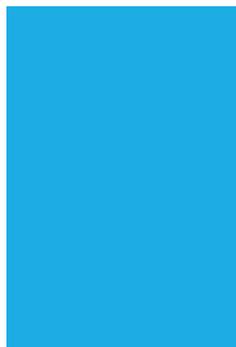
---

---

---

---

20



Deux manières d'apprendre complémentaires

- expérientielle pure  
J'observe les conséquences d'un comportement et je maintiens ceux adaptés
- par le langage

---

---

---

---

---

---

---

---

21

## LE LANGAGE

Gain de temps précieux dans bien des situations

Cela consiste à utiliser des règles verbales

22

---

---

---

---

---

---

---

---

Ces règles verbales peuvent être appétitives ou aversives

Appétitive : « le chocolat détend »

Aversive : « le chocolat fait grossir »

23

---

---

---

---

---

---

---

---

2 principales façons d'interagir par rapport aux règles

24

---

---

---

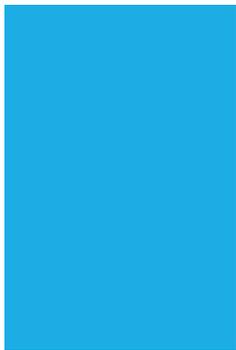
---

---

---

---

---



- Par pliance
- Renforcement par la coordination
- Règle → comportement
- Exemple :  
Règle « manger des légumes à chaque repas »

---

---

---

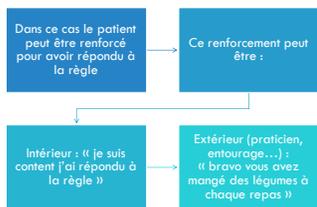
---

---

---

---

25




---

---

---

---

---

---

---

26

Inconvénients:

- souvent aversif
- et ne permet pas d'adapter le comportement au contexte

---

---

---

---

---

---

---

27




---

---

---

---

---

---

---

---

28

- Ex: Quand je mange des repas équilibrés je peux observer que
- je suis plus léger
- Que je suis bien rassasié
- Que je prend du plaisir à découvrir de nouvelles saveurs
- Que cela me permet de perdre du poids sans avoir faim

---

---

---

---

---

---

---

---

29

### QUELQUES ILLUSTRATIONS

« il faut prendre un encas dans l'après-midi »

VS

« Je vais vous inviter à prendre un encas l'après-midi. Bien sûr cela n'est qu'une option qui me semble pertinente, cela n'a rien d'impératif. De toutes les propositions que je vous fais je vous invite à ne garder que celles qui vous semblent bonnes pour vous. Si vous choisissez de prendre un encas je vous inviterai à être présent à vos sensations (observations des conséquences à CT) aux moments de le prendre. Je vous inviterai à également observer votre niveau de faim sur le dîner et globalement l'impact que cela donne sur la gestion de votre alimentation »

---

---

---

---

---

---

---

---

30

L'observation des conséquences peut aussi porter sur le non respect de la règle

31

---

---

---

---

---

---

---

---

La finalité :

- prêter de l'attention à ce qui marche mais aussi ce qui ne marche pas
- adapter les comportements au contexte

32

---

---

---

---

---

---

---

---

« autorisez-vous de temps en temps un écart, vous y avez le droit »

Vs

« parfois il va peut-être être nécessaire pour vous de faire quelques entorses à votre plan alimentaire. Je vais vous inviter à être un petit observateur. Peut-être que certains signes pourront vous guider comme votre ressenti. L'impression d'être en lutte ou trop frustré peuvent être des indicateurs que nous manquons de flexibilité. Parfois peut-être allez-vous ressentir que cet écart est nécessaire pour vous. Certaines conséquences peuvent aussi vous alerter... lorsque l'on est trop frustré on peut ressentir en soi comme de la nervosité ou on peut avoir juste envie de se jeter sur la nourriture... parfois peut-être allez-vous faire l'expérience d'un petit « extra » et vous pourrez observer des conséquences positives... comme simplement du plaisir et de la sérénité... Vous avez compris l'idée, regardez si vous pouvez être cet observateur »

33

---

---

---

---

---

---

---

---