

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

INFO POUR LES THÉRAPEUTES

Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale culturellement adaptée (TCCca) pour les Canadiens d'origine sud-asiatique?

Il s'agit d'une adaptation de la TCC qui, reposant sur la même base théorique, favorise la collaboration avec les clients grâce à l'acquisition, par les thérapeutes, de connaissances et de compétences liées à la culture sud-asiatique.

Principaux obstacles rencontrés par les Sud-Asiatiques en ce qui a trait à la psychothérapie :

- ▶ Manque de connaissances des thérapeutes au sujet des stéréotypes sexuels et de la dynamique familiale propres aux Sud-Asiatiques.
- ▶ Sentiments de honte et de culpabilité associées à la maladie mentale
- ▶ Peur d'être jugé-e par la ou le thérapeute
- ▶ Méconnaissance de la maladie mentale et des traitements offerts

Pourquoi adapter la TCC aux clients sud-asiatiques?

Les techniques de la TCC, issues de la psychologie occidentale, ne permettent pas toujours de répondre aux besoins bio-psycho-socio-spirituels des clients sud-asiatiques, dont les problèmes de santé mentale doivent être appréhendés dans le contexte de leur héritage culturel, de leurs valeurs et de leurs croyances.

Quelques adaptations de la TCCca jugées particulièrement utiles :

- ▶ Thérapie plus directive
- ▶ Confidences appropriées faites par les thérapeutes pour favoriser les liens avec les clients
- ▶ Participation de la famille aux séances de thérapie (avec la permission de l'intéressé-e)

En partenariat avec plusieurs organismes, le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) a réalisé une étude visant à adapter la TCC à la culture et à vérifier s'il s'agissait d'une initiative réalisable et si elle serait bien reçue.

Les thérapeutes ayant reçu une formation en TCCca:

ont signalé une meilleure alliance thérapeutique avec leurs clients sud-asiatiques que ceux du groupe TCC standard.

Accord sur la tâche thérapeutique



Accord sur les objectifs thérapeutiques



Renforcement de l'alliance thérapeutique



92%  

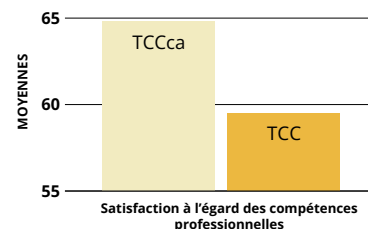
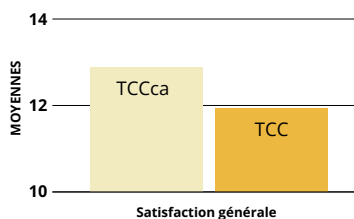
ont été satisfaits des résultats

37% 

ont observé une amélioration sensible de leur compétence culturelle

Commentaires des participants à l'étude sur la TCCca :

Le groupe TCCca a affiché des taux plus élevés de motivation et de satisfaction que le groupe TCC standard.



« [L]objectif sur lequel on a travaillé était exactement celui sur lequel j'espérais travailler [...]. J'ai vraiment apprécié que [ma thérapeute] l'ait compris! Elle connaissait ma culture et je n'ai pas eu besoin de passer du temps à l'informer à ce sujet. »

« J'ai tout de suite été à l'aise avec la personne qu'on m'a assignée comme thérapeute. Ça m'a permis d'assumer sans honte les problèmes que je vivais. »

Une trousse de formation a été créée à l'intention des prestataires de services qui souhaitent offrir la TCCca aux Sud-Asiatiques vivant au Canada. Si vous souhaitez en savoir davantage à ce sujet et sur la formation offerte, veuillez visiter le site <https://www.camh.ca/CaCBT>

