

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

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

Module 1 : Prise de conscience de l'auto-positionnalité

02

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

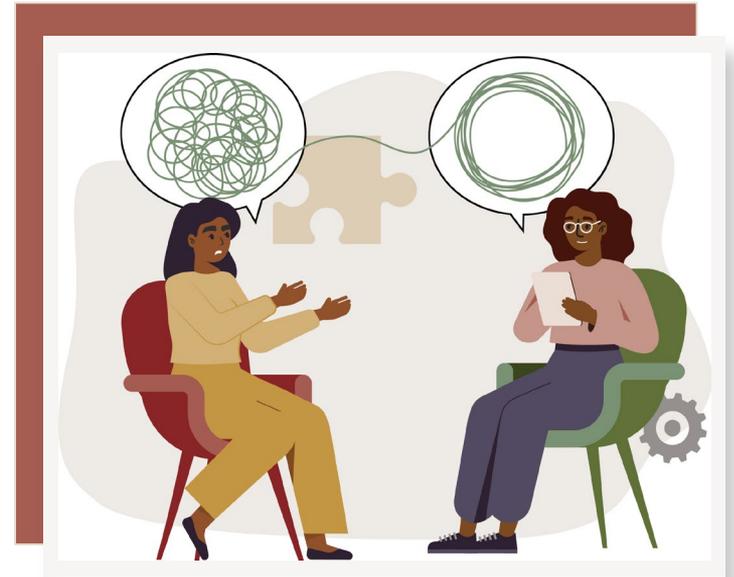
Connaître diverses pratiques pour la remise en cause de ses propres préjugés à propos des clients d'origine sud-asiatique.

Exercice de réflexion

Prise de conscience par les thérapeutes de leur propre système de croyances

Les idées préconçues et les préjugés ont un effet important sur :

- la relation thérapeute-client·e
- la dynamique de pouvoir
- la conceptualisation de cas
- l'abandon de la thérapie
- l'établissement de relations de confiance
- l'efficacité de la thérapie

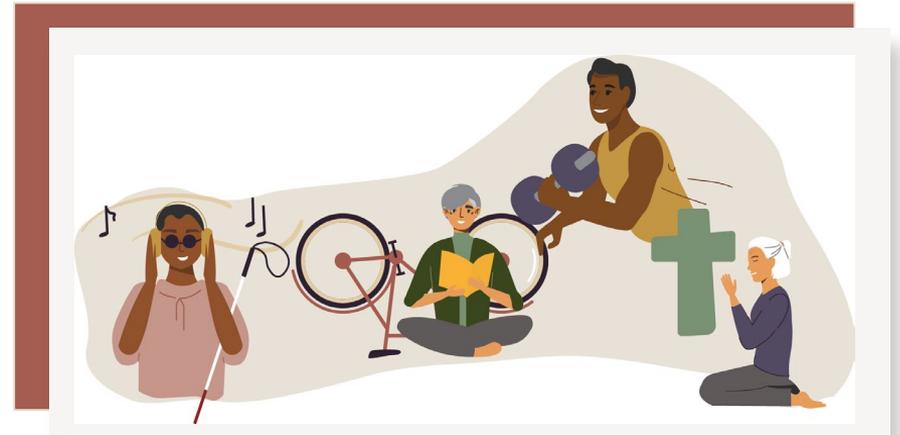


Liste de suggestions d'auto-examen à l'intention des thérapeutes

- Fréquenter des personnes issues de la diversité
- Tenir un journal d'auto-examen
- Consulter des professionnels de la santé mentale ayant des origines culturelles variées
- Créer et entretenir des réseaux avec des professionnels de la santé mentale issus de la diversité
- Œuvrer auprès de clients appartenant à des cultures diverses
- Acquérir des connaissances interculturelles
 - Prendre des cours sur l'histoire du monde
 - S'informer sur la colonisation, en lisant des livres et des articles, par exemple
 - Apprendre des langues étrangères
 - Renforcer sa compétence interculturelle en participant à des séminaires/ateliers

Liste de suggestions d'auto-examen à l'intention des thérapeutes

- S'ouvrir à l'apprentissage culturel passif.
- Découvrir d'autres cultures à travers diverses formes d'expression (films, pièces de théâtre, musiques, livres, balados)
- Examiner des questions complexes comme la colonisation, l'identité et l'appartenance par le biais de conversations ou en assistant à des interviews



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Activité d'apprentissage

En vous inspirant des pratiques d'auto-examen suggérées et des questions ci-dessous, songez à votre positionnalité en tant que thérapeute.

Vous pouvez penser à une cliente particulière / un client particulier ou réfléchir à la question de façon générale.



-
- Quelles idées préconçues ai-je sur la culture, la race et la religion/spiritualité de mes clients?
-
- Est-ce que j'ai des idées toutes faites sur mes clients?
-
- Que sais-je au juste sur une culture ou une religion donnée? Aurais-je besoin de m'informer plus avant? Où pourrais-je trouver des informations fiables?
-

Activité d'apprentissage – Exemples de réflexions

Exemples de réflexions de thérapeutes formés à la TCCa pour les Sud-Asiatiques

« En tant que thérapeute blanc, je croyais que les femmes sud-asiatiques ne voudraient pas parler à un thérapeute de sexe masculin de questions liées à l'intimité sexuelle et je ne leur posais pas de questions à ce sujet [...]. Mais j'ai fini par me rendre compte que beaucoup de femmes n'hésitaient pas à aborder ces questions durant les séances et que ce n'était pas un sujet aussi tabou qu'il m'avait semblé. Ça m'a appris à ne pas faire de suppositions sur ce qui mettait ou pas mes clients mal à l'aise en me basant sur ma propre perception de leur culture. »

« En tant que thérapeute sud-asiatique, je croyais connaître toutes les nuances de la culture, mais j'ai réalisé que ce n'était pas le cas. Je me suis rendu compte que, pendant longtemps, j'avais hésité à remettre en question les croyances de mes clients sud-asiatiques âgés en me disant qu'ils prendraient sans doute la chose assez mal, venant d'une personne plus jeune. J'ai fini par réaliser que ça pouvait également venir de ma tendance à montrer du respect aux aînés en m'abstenant de les contredire. En prenant conscience de mon hésitation, j'ai pu construire des relations à la fois collaboratives et directives avec mes clients âgés. »

Récapitulatif

- Auto-prise de conscience de ses croyances et de sa vision du monde par la ou le thérapeute :
 - Pratiquer l'auto-examen
 - Prendre conscience de ses idées préconçues et de ses partis pris
 - Prendre conscience de ses réactions émotionnelles à l'égard des clients
- Prise de conscience des croyances et de la vision du monde de la cliente / du client
 - Évaluer l'acculturation
 - Pratiquer la remise en question des idées préconçues et des préjugés
 - Demander aux clients de commenter les notions
 - Élargir ses propres horizons en recueillant des informations sur la culture dans des livres, articles, balados, etc.



Récapitulatif

Aborder la question des différences

- Aborder la question de la dynamique de pouvoir en début de séance et inviter les clients à intervenir lorsqu'ils le jugent nécessaire
- Développer l'auto-examen et la sensibilité culturelle
- Accepter les différences et les gérer avec respect
- Susciter le dialogue sur les différentes croyances et visions du monde
- Inciter les clients à donner leur avis
- Intégrer la pluralité des systèmes de croyances par le biais de conversations franches
- Ne pas se cantonner à l'expérience familière → s'ouvrir à l'incertitude et à l'inconnu pour pouvoir intervenir auprès de clients issus de milieux culturels variés

L' examen de sa propre positionnalité,
qui doit se faire en continu, permet
d'établir une relation thérapeutique
fructueuse avec les clients.
