

Surfing the Three Waves of CBT in Community Supervision

*Raymond Chip Tafrate¹ and Damon Mitchell
Central Connecticut State University*

*Benjamin J. Mackey and CJ Appleton
George Mason University*

Scott T. Walters

University of North Texas Health Science Center

JoAnn S. Lee and Faye S. Taxman

George Mason University

Surfer sur les trois vagues de la TCC dans le cadre des suivis de probation en milieu ouvert¹

La **THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE** et ses techniques (TCC) sont considérées comme fondées sur des preuves dans le domaine de la justice pénale (ainsi qu'en psychologie, en travail social et dans la plupart des professions d'aide). En 1990, Andrews et ses collègues ont constaté que les programmes correctionnels qui utilisaient la TCC réduisaient davantage la récidive que ceux qui utilisaient d'autres approches thérapeutiques. Cette constatation a été reprise dans de nombreuses méta-analyses qui résument la littérature "what works" (voir Cullen & Jonston, 2012 ; Landenberger & Lipsey, 2005 ; Sherman et al., 1997). La reconnaissance de l'efficacité de la TCC en milieu correctionnel a conduit à l'intégration d'approches fondées sur la TCC dans la surveillance communautaire. L'adaptation de la TCC au travail des agents correctionnels communautaires (agents de probation en milieu ouvert) a contribué à un certain nombre d'initiatives spéciales qui soulignent l'importance des pratiques correctionnelles centrales (CCP) (voir EPICS, Smith et al., 2012 ; PCS, Taxman, 2008 ; STARR, Lowenkamp et al., 2014 ; STICS, Bonta et al., 2021 ; SUSTAIN, Toronjo, 2020). Actuellement, la TCC est reconnue par le National Institute of Corrections comme faisant partie de ses huit principes de réduction de la récidive (<https://nicic.gov/implementing-evidence-basedpractice-community-corrections-principleseffective-intervention>).

Malgré son efficacité auprès des populations médico-légales (c'est-à-dire impliquées dans le milieu pénal), la mise en œuvre de la TCC dans les services pénitentiaires en milieu ouvert est complexe. Les agents de probation (CPIP) qui utilisent ces techniques doivent connaître (1) la pensée criminogène et

¹ Ce travail a été financé par Arnold Ventures. Les opinions exprimées ici sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'agence de financement. La correspondance concernant cet article doit être Raymond Chip Tafrate, Département de Criminologie et de de criminologie et de justice pénale, Central Connecticut Connecticut State University, 1615 Stanley Street, New Britain, CT 06050. Courriel : Tafrafer@ccsu.edu

les autres facteurs de criminalité future, (2) les théories comportementales, cognitives et d'apprentissage social, et (3) les techniques de communication efficaces. La mise en œuvre des techniques de TCC exige des CPIP qu'ils assument le rôle de gestionnaire du comportement et/ou d'agent de changement, les entretiens nécessitent des jeux de rôle et la mise en pratique des compétences, et la planification des cas implique une stratégie de réduction de la récidive centrée sur les changements dans la pensée et le comportement du client. Cela peut être très différent des approches traditionnelles qui se concentrent sur le "contrôle" et la surveillance des exigences imposées par le tribunal. Une fois les agents formés, les agences se débattent avec des stratégies pour s'assurer que les compétences nouvellement acquises en matière de TCC sont intégrées dans la pratique de routine et deviennent la nouvelle norme pour la planification des cas et les entretiens réalisés dans le service. Une autre difficulté réside dans le fait qu'il peut être difficile de définir le concept nébuleux de TCC, en particulier en ce qui concerne l'assortiment d'activités que les agents de probation peuvent incorporer dans leurs rendez-vous avec les personnes. Dans cet article, nous passons en revue les trois vagues historiques distinctes de la TCC, nous décrivons les activités de chaque vague que les agents de probation peuvent utiliser pour aider les clients à changer les schémas de pensée et de comportement susceptibles de conduire à la délinquance, et nous donnons quelques conseils pour intégrer les activités de la TCC dans entretiens en milieu ouvert.

Comprendre le paysage des TCC

La TCC a connu une évolution et une expansion considérables en tant que forme de traitement. Depuis les années 1960, le terme TCC en est venu à englober une pléthore de modèles, d'interventions et de techniques visant à modifier la pensée et le comportement, ce qui donne à cette approche thérapeutique une apparence amorphe et indistincte. Un examen des livres et des sites web populaires sur la TCC, par exemple, suggère qu'il n'existe pas de définition consensuelle de la TCC à l'heure actuelle. Dans le domaine médico-légal, en particulier, les chercheurs ont noté une confusion conceptuelle sur ce qui constitue exactement la TCC (Mitchell et al., 2018 ; Seeler et al., 2014), un manque de clarté sur le type d'activités à inclure dans le cadre de la TCC (Eckhardt & Schram, 2009), et un manque de cohérence dans l'opérationnalisation des principes de la TCC dans les programmes médico-légaux du monde réel (Wong & Bouchard, 2021).

Pour tenter d'organiser ce paysage confus, certains ont caractérisé le "paquet" TCC comme évoluant à partir de trois vagues théoriques distinctes (DiGiuseppe, 2008 ; Leahy, 2008) : Le béhaviorisme, le cognitivisme et la pleine conscience/valeurs. Nous examinerons les applications de la TCC aux services correctionnels en milieu ouvert du point de vue de ces trois vagues. Chaque vague a un accent différent et un ensemble différent d'étapes (et de faux pas courants) lorsqu'il s'agit de la mise en œuvre. Nous présentons également de petites portions du dialogue entre le CPIP et le client afin de faire la distinction entre ces trois vagues de TCC dans leur application dans le monde réel. Ces exemples de conversations portent sur le besoin criminogène des pairs criminels - la gestion de la relation du client avec un ami qui consomme de l'alcool et des drogues, vend de la drogue et s'introduit par effraction dans les maisons².

² En ce qui concerne les pairs criminels, il est souvent préférable que les clients identifient les relations susceptibles d'augmenter la probabilité d'interactions futures avec la justice pénale et prennent des mesures pour s'éloigner de ces personnes, tout en renforçant les relations saines existantes qui sont plus prosociales. Cependant, dans certains cas, il peut être irréaliste ou contre-productif de pousser un client à cesser tout contact avec un tel compagnon. La stratégie consistant à aider les clients à développer des compétences pour gérer les caractéristiques spécifiques d'une amitié qui sont susceptibles de conduire à une future arrestation, tout en maintenant la relation, peut être plus acceptable. C'est l'approche adoptée dans cet exemple.

Le dialogue TCC présenté devrait normalement avoir lieu après que le client ait reconnu que l'amitié est problématique et qu'il a manifesté une certaine volonté de prendre des mesures pour réduire l'influence négative de son ami. En termes de stratégie, les conversations axées sur la TCC sont mieux placées après que la relation agent-client a été établie et que les clients ont reconnu les facteurs qui les exposent le plus au risque d'un futur démêlé avec la justice. Les CPIP n'étant pas des psychothérapeutes, les conversations TCC présentées ci-dessous sont brèves et peuvent généralement être menées en moins de 30 minutes.

Le premier dialogue fournit un certain contexte et prépare le terrain pour les conversations relatives aux trois vagues de TCC qui suivent.

CPIP : La dernière fois que nous nous sommes rencontrés, vous avez parlé de votre ami Tavis et du fait que vous vous sentez parfois poussé à faire des choses qui pourraient vous valoir des ennuis avec la police et les services de probation.

Le client : Oui, je me sens parfois poussé à faire des choses avec lui. Je sais qu'il peut avoir une mauvaise influence sur moi, mais je ne veux pas mettre fin à notre amitié. Je le connais depuis toujours, il est comme ma famille. Même si j'essayais de mettre fin à cette amitié, nous vivons dans le même quartier. Je ne veux pas qu'il me cause des ennuis.

CPIP : Il semble que nous devrions parler de la gestion de votre amitié avec Tavis et de la pression que vous ressentez parfois pour faire des choses avec lui, qui pourraient vous causer à nouveau des ennuis. Pouvez-vous me dire où vous êtes le plus susceptible de voir Tavis et quand les choses risquent le plus d'échapper à votre contrôle ?

Le client : Eh bien, je le vois normalement quand je vais dans cette maison en haut de la rue. Il a souvent des ennuis, mais surtout le soir, le week-end. Parfois, il me demande de me joindre à lui pour faire des choses qui sont probablement une mauvaise idée.

Première vague : L'accent mis sur le comportementalisme

Du point de vue de la première vague, le comportement délinquant est largement considéré comme une fonction des influences environnementales telles que l'historique des renforcements (c'est-à-dire quels comportements ont été récompensés ?), l'apprentissage associatif (c'est-à-dire les liens entre les stimuli qui entraînent des réactions automatiques) et le modelage (c'est-à-dire le fait de copier les actions d'autrui). Les interventions qui se sont développées à partir de cette vague étaient basées sur des modèles de conditionnement opérant et classique dérivés à l'origine d'expériences d'apprentissage sur les animaux au début du XXe siècle (par exemple, Thorndike, Watson, Pavlov, Watson et Skinner). Les principes comportementaux traditionnels comprennent le renforcement positif et négatif, la punition, l'exposition et la prévention de la réponse.

Du point de vue du behaviorisme, la planification des cas correctionnels est centrée sur la compréhension de la relation entre les stimuli à risque dans la vie d'un client (par exemple, un ami qui vole des voitures) et les réactions dysfonctionnelles apparemment automatiques du client à ces stimuli (par exemple, passer du temps avec cet ami alors qu'il est susceptible de voler une voiture). Les interventions sont conçues pour modifier le comportement observable du client (par opposition aux processus internes tels que les pensées) et mettent généralement l'accent sur l'enseignement, la répétition et l'adoption de nouveaux comportements qui réduiront le risque criminel et seront ensuite renforcés dans l'environnement naturel du client. Les interventions bien connues basées sur le behaviorisme comprennent la gestion des contingences (récompenses progressives pour l'assiduité, l'adhésion et l'achèvement du programme), l'acquisition de compétences (professionnelles, sociales

et émotionnelles), l'activation comportementale (soutenir les premiers pas dans une direction prosociale) et les techniques de relaxation (pour ralentir les réactions automatiques impulsives et améliorer la régulation des émotions). Un mantra qui capture l'esprit de l'approche comportementale est de "sortir les clients de leurs réactions en pilotage automatique".

Application de l'approche comportementale à l'exemple

Ce bref dialogue est axé sur le développement de compétences permettant de se distancier d'un pair susceptible de causer des problèmes, ainsi que sur l'activation comportementale (premières étapes) de ce processus. Remarquez que l'entretien se termine par un accompagnement et une répétition d'une compétence concrète. Les rendez-vous suivants peuvent intégrer d'autres éléments de renforcement des compétences liés à l'évitement de cette personne et/ou à la modification du réseau social au sens large.

CPIP : Comment finissez-vous habituellement chez Tavis ? Quel est le point de départ ?

Le client : Il m'envoie un message pour que je vienne. Et si je n'ai rien à faire, je dis oui. Je ne veux pas non plus qu'il pense que je suis nulle ou que je n'ai pas envie de passer du temps avec lui.

CPIP : Vous avez dit que les soirs de fin de semaine sont les moments les plus risqués pour sortir avec lui ? Veut-il que vous vous rencontriez à d'autres moments ?

Le client : Parfois. Nous pourrions sortir et regarder un film un après-midi de semaine après le travail. Les problèmes surviennent lorsque j'y vais le vendredi ou le samedi soir et qu'il reçoit d'autres amis. Les choses peuvent alors se gâter.

CPIP : On dirait qu'à certains moments et dans certaines situations, vous êtes plus enclin à faire des choses qui pourraient vous causer des ennuis.

Le client : Oui. Il y a vraiment un scénario qui revient.

CPIP : Comment pouvez-vous minimiser votre exposition à ces situations, qui vous mettent à risque d'avoir à nouveau des ennuis, tout en restant en contact avec votre ami ?

Le client : Eh bien, je pourrais arrêter d'aller là-bas le vendredi et le samedi soir. Je pourrais simplement passer du temps avec lui après le travail en semaine.

CPIP : C'est une bonne idée. Il s'agit en quelque sorte d'éviter les situations où vous vous sentez obligé de faire des choses qui pourraient vous attirer des ennuis. Parlons des mesures que vous pouvez prendre lorsque vous recevez un message de Tavis vous invitant à sortir avec lui un vendredi ou un samedi soir. La prochaine fois qu'il vous enverra un texto à un moment risqué, comment pourriez-vous répondre ?

Le client : Je pourrais lui dire que je sors avec ma petite amie. Ensuite, je pourrais lui dire que je le rejoindrai pendant la semaine.

CPIP : C'est une bonne idée. Examinons quelques façons de répondre à ses textos. Qu'est-ce que vous répondriez exactement ?

[L'agent de probation et le client s'exercent à répondre aux messages de Tavis selon différents scénarios. Les prochaines rendez-vous porteront également sur l'acquisition de compétences permettant de "quitter la situation" lorsque les choses semblent se diriger vers la commission d'un délit, ainsi que sur les moyens de rester occupé à d'autres activités qui n'impliquent pas Tavis].

Comment faire fonctionner les approches comportementales lors des rendez-vous

Nous présentons ci-dessous plusieurs conseils à suivre lors d'interventions comportementales brèves, ainsi que quelques erreurs courantes.

Conseil n° 1 : mettre l'accent sur les récompenses lorsque c'est possible. Les organismes de justice pénale mettent souvent l'accent sur les sanctions ou les punitions pour dissuader les comportements, à l'exclusion des incitations ; cependant, les sanctions ne sont pas toujours efficaces pour changer les comportements et/ou les attitudes. Les pratiques fondées sur des données probantes suggèrent un rapport entre les incitations et les sanctions d'environ 4 pour 1 (Wodahl et al., 2011). Cela signifie que les renforcements positifs pour le changement de comportement doivent être identifiés et utilisés autant que possible. Il peut s'agir de petites choses comme une valorisation ou une note sur les progrès de la personne, ou d'actions plus formelles comme une réduction du nombre d'heures de travail d'intérêt général ou une libération anticipée de la mise à l'épreuve. D'un point de vue comportemental, les menaces et les sanctions ne devraient occuper qu'une place réduite dans le plan d'intervention.

Conseil n° 2 : individualiser les PACEP et les interventions ; éviter l'approche "à taille unique". L'analyse des événements comportementaux discrets qui se déroulent naturellement dans la vie du client est au cœur de l'approche comportementale. Les interventions sont alors adaptées à un problème, une personne et un contexte situationnel particuliers (Hofmann & Hayes, 2019). De toute évidence, de nombreux clients présentent des facteurs de risque similaires (par exemple, des amis problématiques), mais le traitement de ce domaine spécifique diffère au moins légèrement d'un client à l'autre en fonction de ses antécédents en matière de renforcement et de sa réaction aux nouveaux renforçateurs.

Conseil n° 3 : soyez cohérent et immédiat dans l'offre de récompenses/punitions. Les agents de changement retardent parfois la récompense d'un comportement ciblé jusqu'à ce que le comportement semble "gravé dans le marbre", ou reportent une punition "pour attendre de voir comment les choses se passeront la prochaine fois". Mais les récompenses et les punitions sont plus efficaces lorsqu'elles sont appliquées de manière cohérente et peu de temps après le comportement ciblé. La pratique consistant à retarder et/ou à appliquer les récompenses/punitions de manière incohérente ne fait qu'affaiblir le pouvoir des contingences de renforcement.

Conseil n° 4 : soyez attentif à vos propres signaux non verbaux pour vous assurer que votre style interpersonnel ne devient pas une sanction. Les comportements non verbaux (par exemple, les yeux qui roulent, les expressions faciales de désapprobation, le langage corporel fermé) peuvent involontairement interférer avec les renforcements. Les comportements non verbaux peuvent envoyer des signaux indiquant que l'agent désapprouve le client, ce qui peut affecter la relation de travail. Lorsque les clients expriment ou adoptent des pensées ou des comportements antisociaux ou autodestructeurs, les agents de probation doivent être conscients qu'il est parfois préférable que leurs réactions internes de frustration et de déception ne se manifestent pas.

Conseil n° 5 : Avant de fixer un objectif comportemental, vérifiez si le client est prêt à l'atteindre et s'il a la capacité de le faire. Tous les clients n'ont pas la même motivation, le même savoir-faire intellectuel ou la même capacité à gérer leur propre comportement. Reconnaître la motivation et la capacité d'un individu à changer peut aider à établir un objectif réaliste, ainsi que les récompenses et les punitions appropriées qui affecteront le changement de comportement.

Conseil n° 6 : répondre aux besoins fondamentaux qui motivent le comportement. Souvent, le comportement est motivé par des besoins fondamentaux tels que la nourriture, le logement, l'emploi ou le désir d'être un bon conjoint/parent/ami. Reconnaître ces besoins peut grandement contribuer à

faciliter le changement de comportement. Les besoins de survie interfèrent souvent avec la prise de décision en raison de l'insécurité alimentaire, du manque de logement, du stress financier et de l'absence de soutien social. La satisfaction de ces besoins fondamentaux peut aider les clients à résoudre d'autres problèmes.

Deuxième vague : L'accent mis sur les cognitions

Du point de vue de la deuxième vague, c'est la pensée qui dirige le comportement criminel. Par conséquent, l'objectif des interventions cognitives à orientation médico-légale est de (1) changer les schémas de pensée qui conduisent à des décisions délinquantes et (2) d'augmenter la pensée qui conduit à des décisions productives et à des résultats prosociaux (Morgan et al., 2018 ; Tafrate et al., 2018).

La deuxième vague trouve son origine dans les anciens philosophes stoïciens grecs et romains (par exemple, Zénon, Sénèque, Épictète) qui pensaient que les troubles de l'émotion et du comportement pouvaient être modifiés en testant les pensées d'une personne à l'aide de preuves et de la logique. Ces idées ont ensuite été formalisées par Ellis (1957, 1962) et Beck (1963, 1967) en un ensemble de procédures d'intervention. Le modèle d'Ellis est devenu la thérapie comportementale rationnelle et émotive et celui de Beck la thérapie cognitive. Une intervention apparentée, connue sous le nom de formation auto-instructive, met l'accent sur les déclarations verbales à l'intérieur de soi comme moyen de diriger de nouveaux comportements et d'interrompre les schémas inadaptés appris en les remplaçant par des auto-instructions internes plus adaptatives (Meichenbaum & Cameron, 1973). Actuellement, le terme "restructuration cognitive" est fréquemment utilisé pour décrire les interventions qui ciblent la pensée et le dialogue avec soi-même. Une citation attribuée au philosophe stoïcien romain Épictète (55-135 avant J.-C.) est souvent citée pour souligner l'esprit de l'approche cognitive : "Les hommes ne sont pas perturbés par les choses, mais par le point de vue qu'ils adoptent à leur égard" (Higginson, 1890).

La compréhension de l'impact que des schémas de pensée spécifiques ont sur la décision d'adopter un comportement délinquant est au cœur de la planification des suivis dans un contexte médico-légal. Dans cette méthode de travail, les schémas de pensée sont considérés comme le stimulus qui influence les réactions des clients. Les interventions sont conçues pour affaiblir le type de pensée qui conduit à des décisions risquées/délinquantes et pour développer et renforcer le type de pensée qui aboutit à des résultats non délinquants.

Les interventions courantes de cette vague comprennent l'autocontrôle (prise de conscience des pensées qui précèdent les mauvaises décisions) ; l'exploration de la précision, des preuves et de la fonctionnalité de certaines "règles" et "hypothèses" cognitives (par exemple, "Ma vie doit toujours être passionnante" ou "Je n'ai rien en commun avec les gens qui mènent une vie conventionnelle") ; l'élaboration de déclarations spécifiques que les clients peuvent utiliser pour guider leur comportement dans des situations difficiles (par exemple, "Laisse tomber. Il veut se battre et je suis en probation. Je ne veux pas retourner en prison.) ; et favoriser l'amélioration des compétences en matière de résolution de problèmes lorsque l'on est confronté à des défis (par exemple, envisager des alternatives, réfléchir aux conséquences, choisir l'option la plus susceptible de produire un résultat positif).

Application d'une approche cognitive à l'exemple

Dans cet exemple de dialogue, l'agent conteste le point de vue du client selon lequel il n'est pas "un bon ami" s'il choisit de ne pas sortir avec son ami les soirs de week-end. Le rendez-vous se termine par

un exemple de ce que le client peut se dire lorsqu'il est tenté d'adopter un comportement susceptible d'entraîner des problèmes juridiques.

CPIP : *Qu'est-ce qui vous passe par la tête quand Tavis vous demande de sortir le vendredi ou le samedi soir ?*

Le client : *Eh bien, j'ai envie de dire non. Mais je ne veux pas non plus lui tourner le dos.*

CPIP : *Expliquez-moi votre processus de réflexion. Qu'est-ce qui vous passe par la tête quand vous envisagez de dire non ?*

Le client : *J'ai peur qu'il pense que je suis nul ou que je ne me soucie pas de lui.*

CPIP : *Pensez-vous que Tavis est un véritable ami, qu'il se soucie de vous et qu'il veut ce qu'il y a de mieux pour vous ?*

Le client : *Oui. Mais pas toujours. Parfois, il peut être égoïste.*

CPIP : *Lorsque vous avez eu des ennuis la dernière fois, Tavis était-il là pour vous aider ? Il vous a aidé à trouver de l'argent ? A-t-il apaisé les choses avec votre famille ? Vous a-t-il parlé de ce qui s'est passé au tribunal ?*

Le client : *Non. Il m'a juste envoyé un texto après pour me dire de continuer à traîner, comme si rien ne s'était passé.*

CPIP : *Même si c'est un ami et qu'il fait de bonnes choses, on dirait que Tavis ne se préoccupe pas toujours de ce qui est le mieux pour vous. Il pense plutôt à lui. Alors, la prochaine fois que vous refuserez de sortir avec lui, comment pourriez-vous contrer vos propres pensées selon lesquelles vous n'êtes pas un ami attentionné ?*

Un client : *Je pourrais me dire que j'essaie de faire des changements dans ma propre vie - je ne veux pas avoir d'ennuis et cela pourrait avoir de mauvaises conséquences pour moi. Si Tavis était un bon ami, il respecterait cela. De plus, je ne l'écarte pas de ma vie. Il m'arrive encore de passer du temps avec lui.*

CPIP : *C'est une bonne idée. Alors, la prochaine fois que vous recevrez un message pour sortir avec Tavis un vendredi ou un samedi soir, je veux que vous preniez le temps, avant de dire " non ", d'avoir une discussion avec vous-même sur les raisons qui vous poussent à dire non. Remettez en question l'idée que vous abandonnez votre ami en disant "non" et encouragez-vous à vous souvenir des raisons qui vous poussent à changer votre vie. Quelles sont les choses que vous pourriez vous dire pour renforcer une meilleure façon de penser lorsque vous vous sentez sous pression en sortant avec lui ?*

Le client : *Oh, comme des choses que je peux me dire à moi-même ?*

CPIP : *Oui. Exactement.*

La cliente : *Je pourrais me dire que j'essaie de changer ma vie pour le mieux et que si je ne fais pas attention, il peut m'entraîner dans sa chute. Il ne m'aidera pas quand les choses iront mal. Je ne l'abandonne pas. De plus, si je mets ma vie sur les rails, je serai plus à même de l'aider.*

CPIP : *Ouah ! Tous ces points sont excellents.*

[L'agent de probation et le client s'exercent à utiliser des déclarations personnelles (dialogue intérieur) pour répondre aux messages de Tavis. Les prochains rendez-vous seront axés sur les nouvelles pensées

et les déclarations personnelles pour aider le client à quitter les situations avec Tavis lorsqu'une nouvelle arrestation semble probable].

Comment faire fonctionner les approches cognitives lors des entretiens ?

Nous présentons ci-dessous quelques conseils pour que les interventions cognitives brèves démarrent bien.

Conseil n° 1 : adoptez une attitude et un style de communication positifs (ou au moins neutres). Les conversations sur l'opinion que les clients ont d'eux-mêmes et des autres peuvent parfois prendre un ton de réprimande, d'argumentation ou de ridicule, en particulier lorsque le client exprime une pensée criminogène. Dans ce cas, le style lui-même peut amener le client à se désengager du processus. Bien que les interventions cognitives soient traditionnellement décrites comme "actives-directives" (dirigées par le praticien), elles supposent toujours que les clients participent à la conversation et collaborent avec le CPIP pour identifier de meilleures façons de penser. Lorsque les clients se sentent jugés et se mettent sur la défensive, la possibilité d'explorer des modes de pensée à la fois criminogènes et plus sains diminue. Le fait d'être optimiste et de ne pas porter de jugement peut donner aux clients la sécurité nécessaire pour dire ce qu'ils pensent vraiment.

Conseil n° 2 : susciter et collaborer. Ne faites pas la morale et n'interrogez pas. Les modèles originaux d'Ellis et de Beck mettent l'accent sur le questionnement socratique qui aide les clients à réfléchir à leur propre processus de pensée. Pour ce faire, il faut poser des questions ouvertes qui suscitent les pensées et les décisions du client, et des réflexions (répéter l'essentiel de ce que la personne dit) qui aident les clients à entendre leurs pensées d'une manière différente. Des questions fermées et rapides peuvent créer une atmosphère d'interrogation qui bloque la communication. De même, nous avons vu des CPIP bien intentionnés mettre fin à des interventions cognitives parce qu'elles adoptaient un style purement didactique et magistral qui reléguait le client au second plan. Mettre l'accent sur la prise de décision partagée - avec le client à la place du conducteur et vous en tant que navigateur - peut contribuer à susciter l'intérêt et l'engagement.

Conseil n° 3 : appropriez-vous les interventions manuelles ou scénarisées. Les agents de probation peuvent parfois suivre des interventions cognitives manuelles ou scénarisées (par exemple, des programmes tels que les guides Carey ; CBT with Justice-Involved Clients). Les scripts sont utiles pour lancer des conversations productives et fournir une structure pour des séances ciblées et efficaces. Mais il est important d'essayer de présenter le matériel scénarisé d'une manière aussi naturelle que possible. Le fait d'être trop lié aux scripts peut entraîner une perte de la flexibilité qui est utile dans les discussions du monde réel. Il est préférable de considérer les scripts et les manuels comme des points de départ, comme les roues d'entraînement d'une bicyclette. Avec la pratique et la répétition, les CPIP deviendront plus naturels et plus compétents dans l'utilisation des interventions de TCC. Nous recommandons également aux CPIP qui utilisent des scripts pour la première fois de dire aux clients qu'ils essaient une nouvelle feuille de travail et qu'ils la regarderont pendant qu'ils interagissent avec eux. Nous n'avons jamais reçu d'objection de la part d'un client lorsqu'une nouvelle activité est présentée de cette manière.

Troisième vague : L'accent mis sur la pleine conscience et les valeurs

Du point de vue de la troisième vague, le comportement délinquant est le résultat de tentatives malhabiles de respecter les valeurs personnelles et de faire face aux défis de la vie. Ainsi, les comportements antisociaux et autodestructeurs sont le résultat de stratégies adoptées par les clients dans la poursuite de leurs valeurs. À force d'être répétées, ces stratégies s'enracinent et deviennent automatiques au fur et à mesure que les personnes naviguent dans leur vie.

Les interventions de la troisième vague intègrent des éléments de la philosophie bouddhiste et mettent l'accent sur la conscience attentive et les actions fondées sur les valeurs (Hayes, 2008). Le modèle le plus connu dans ce domaine est la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT- acceptance and commitment therapy). L'acronyme ACT signifie (A)ccptation des pensées et des sentiments, (C)hoix des orientations et (T)ake action (prise de mesures) (Hayes & Smith, 2005). L'accent n'est pas mis sur l'élimination ou la modification des pensées et des sentiments, mais plutôt sur l'apprentissage de l'acceptation de ces pensées et sentiments tels qu'ils sont, tout en n'agissant que sur ceux qui permettront au client d'avancer dans une direction productive. L'identification des valeurs personnelles du client sert à établir des points d'ancrage pour guider les choix comportementaux futurs. Cela aide ensuite le client à élaborer des plans d'activation comportementale qui lui permettront de mener une vie plus heureuse et plus significative (Amrod & Hayes, 2014).

Les principes de la troisième vague reposent sur l'idée que les gens n'agissent pas - et n'ont pas à le faire - sur chaque pensée, émotion ou envie. En fait, au cours d'une journée normale, nous avons tous des impulsions qui ne se traduisent pas automatiquement par des comportements (par exemple, "J'ai faim" ou "J'aimerais qu'il se taise" ou "J'aimerais bien faire une sieste maintenant", etc.) Du point de vue de la troisième vague, le problème est moins lié aux pensées qu'à l'expression du comportement (par exemple, "Cette situation est frustrante et je suis en colère. Je devrais peut-être prendre un peu de temps avant de décider quoi faire"). Ceci est particulièrement pertinent dans des domaines tels que la toxicomanie, l'attirance sexuelle pour les enfants et les réactions de colère problématiques. Les clients en probation peuvent avoir des impulsions internes destructrices (par exemple, des pensées, des sentiments et des pulsions) sans avoir besoin de passer à l'acte. D'autres principes fondamentaux incluent l'idée que tout le monde a au moins quelques valeurs prosociales sous-jacentes, et que l'alignement de ces valeurs sur les comportements réduira le risque de criminalité future (Fortune & Ward, 2014).

Dans cette méthode de travail, les CPIP prennent le temps d'explorer ce que les clients attendent de la vie. La planification du cas est centrée sur l'identification des valeurs et des priorités de vie. Les valeurs sont les grandes orientations de la vie qui nécessitent une attention constante tout au long de la vie (par exemple, être un parent attentif et impliqué, exceller au travail, s'impliquer activement dans les associations, maintenir une bonne santé physique). Les interventions courantes de cette vague comprennent la clarification des valeurs, l'acceptation des pensées, des émotions et des envies difficiles, l'exploration du degré de cohérence des décisions quotidiennes avec les valeurs fondamentales et la promotion d'actions fondées sur les valeurs (fixation d'objectifs cohérents avec les valeurs). Selon la philosophie de la troisième vague, une vie pleine de sens se définit par une vie délibérément conforme à ses propres valeurs.

Application d'une approche fondée sur la pleine conscience et les valeurs à l'exemple

Bien que les approches fondées sur la pleine conscience et les valeurs puissent sembler peu familières, dans ce bref exemple de dialogue, l'exploration du lien entre les valeurs et les comportements conduit naturellement à une conversation productive.

CPIP : *Il semble donc que l'amitié soit quelque chose qui vous tient à cœur. [valeur]*

Le client : *Oui. Oui, beaucoup.*

CPIP : *À quoi d'autre accordez-vous de l'importance ?*

Le client : *La famille, je suppose. Il est important pour moi de bien m'occuper d'eux. Je tiens aussi à mon avenir. Je veux avoir une carrière et une famille un jour. Avoir des ennuis ne fait que m'éloigner de ces choses.*

CPIP : *En quoi le fait de passer du temps avec Tavis les soirs de fin de semaine nuit-il à la valeur que vous accordez à votre famille et à vos objectifs d'avenir ?*

Le client : *Si je suis son exemple et que je m'attire à nouveau des ennuis, ma famille sera déçue. Elle pourrait cesser de me soutenir. De plus, le fait d'être arrêté à nouveau n'est pas bon pour mon avenir.*

CPIP : *Notre objectif est d'aligner vos valeurs et vos décisions quotidiennes. Vous accordez de l'importance à l'amitié, à la famille et à votre avenir. Mais ce que je vous entends dire, c'est que parfois l'amitié avec Tavis peut être en conflit avec ces valeurs. Je veux que vous soyez attentif à ces valeurs et que vous réfléchissiez aux actions que vous pouvez entreprendre pour les soutenir toutes. Y a-t-il des façons d'être un bon ami tout en faisant ce qu'il faut pour votre famille et votre avenir ?*

Le client : *Oui. Je peux toujours être là pour Tavis et l'écouter quand il a besoin de se défouler. Mais je ne peux pas aller traîner avec lui lorsqu'il veut faire des choses qui risquent de l'amener à se faire arrêter.*

CPIP : *C'est logique. Il est important de se rappeler que la tentation d'avoir l'air d'un bon ami en se joignant à lui lorsqu'il le demande sera souvent présente. Mais il est également important de se rappeler qu'il n'est pas nécessaire d'agir automatiquement en fonction de ces pensées - dans l'instant - parce que cela ne correspond pas à vos autres valeurs. Votre famille et votre avenir sont également importants. Il faut trouver un équilibre entre tout cela.*

[Lors des rendez-vous suivants, le CPIP et le client discutent des décisions quotidiennes qui sont compatibles avec les valeurs de la famille et de l'avenir et de celles qui ne le sont pas, en mettant l'accent sur les décisions qui soutiennent les orientations de vie valorisées par le client].

Comment mettre en œuvre les approches fondées sur la pleine conscience et les valeurs lors des entretiens ?

Nous présentons ci-dessous quelques conseils pour bien démarrer les conversations sur les valeurs.

Conseil n° 1 : se concentrer sur les objectifs « d'approches », c'est-à-dire les objectifs souhaités (plutôt que d'évitement). Dans les services correctionnels en milieu ouvert, il est courant de mettre l'accent sur l'arrêt ou la réduction des comportements négatifs (p. ex. mentir, sécher l'école, quitter son emploi, fréquenter certains amis, etc.). Il s'agit généralement de sensibiliser le client aux coûts de ses actes et de poursuivre une série d'objectifs d'évitement. Toutefois, cela soulève une question : Si les clients ne s'engagent pas dans des activités néfastes pour eux-mêmes, que font-ils à la place ? Pour aider les clients à améliorer leur vie, il faut qu'ils soient conscients des objectifs "d'approche", par exemple l'adoption de nouveaux comportements, de nouveaux groupes sociaux, de nouveaux passe-temps, etc. Travailler dans cette perspective permet d'identifier les mesures positives que les clients peuvent prendre pour vivre leur vie en accord avec leurs valeurs fondamentales.

Conseil n° 2 : utiliser des exercices de clarification des valeurs pour explorer les incohérences du client, mais résister à l'envie de dire "je t'ai eu". Les agents de probation sont parfois tentés de mettre en évidence une incohérence entre les valeurs déclarées par les clients et leurs actions réelles. Cette attitude peut prendre l'allure d'un "piège" qui met l'accent sur le caractère de la personne plutôt que sur son comportement (par exemple, "Si vous teniez vraiment à être un bon parent, vous n'auriez pas été au coin de la rue"). Plutôt que de souligner les contradictions, il est plus utile d'aider les clients à

explorer dans quelle mesure leurs actions les mènent dans la direction qu'ils souhaitent vraiment (par exemple, "Comment cela correspond-il à votre obligation en tant que parent ?" ou "Considérant que vous accordez de l'importance au fait d'être un bon parent, que feriez-vous différemment à l'avenir?"). Cela permet aux clients d'identifier eux-mêmes les incohérences et favorise la motivation interne pour le changement.

Conseil n° 3 : lier les activités liées à la pleine conscience et aux valeurs aux comportements à risque. Dans certains programmes médico-légaux, les clients apprennent des techniques de pleine conscience telles que le yoga ou la méditation transcendantale, ou sont invités à s'engager dans des pratiques spirituelles. Bien que ces efforts puissent être utiles, ils ne sont pas considérés comme une forme de TCC et on ne peut pas s'attendre à ce qu'ils réduisent à eux seuls la récurrence. La TCC de la troisième vague, dans le domaine médico-légal, ne consiste pas simplement à recommander aux clients de s'engager dans diverses formes de pleine conscience. Au contraire, la pleine conscience et les activités basées sur les valeurs sont adaptées pour contrer les schémas liés aux antécédents de délinquance du client. Pour revenir à l'exemple de notre cas, une discussion axée sur les valeurs a été utilisée pour aider le client à se distancier d'un pair antisocial.

Conclusion

La TCC est un grand parapluie qui contient différentes façons d'envisager le changement. Nous avons passé en revue trois vagues historiques qui clarifient les principes sous-jacents des approches de la TCC et fournissent des exemples de la manière dont elles peuvent se présenter dans un contexte de probation. Chaque vague comprend plusieurs interventions de TCC ; il n'est pas nécessaire de s'en tenir à une seule approche de TCC. Elles peuvent être utilisées en parallèle ou combinées à d'autres approches thérapeutiques (par exemple, l'entretien motivationnel). Une fois que les CPIP se sont familiarisés avec les différentes techniques de TCC, elles peuvent être dispensées de manière flexible ; la TCC n'a pas besoin d'être trop manualisée. Les interventions des différentes vagues peuvent être combinées ; cependant, nous recommandons d'introduire progressivement les différentes techniques au cours de plusieurs rendez-vous (en faire trop au cours d'une seule rencontre peut diluer les effets escomptés de n'importe quelle intervention).

La migration des techniques de TCC du domaine de la santé mentale vers les entretiens en probation est un phénomène relativement nouveau. Les adaptations actuelles de la TCC aux services correctionnels en milieu ouvert reposent sur les fondements des trois vagues théoriques discutées dans cet article. Bien que la probation axée sur la TCC en soit encore à ses débuts, les techniques continueront d'être adaptées et affinées pour réduire le comportement délinquant et améliorer les résultats de la probation. Lorsque les agents comprendront les avantages des différentes approches de la TCC, ils seront mieux à même de choisir les techniques spécifiques qui seront les plus bénéfiques pour leurs clients.

Bibliographie

- Amrod, J., & Hayes, S. C. (2014). ACT for the incarcerated. In R. C. Tafrate & D. Mitchell (Eds.), *Forensic CBT: A handbook for clinical practice* (pp. 43–65). Wiley.
- Andrews, D. A., Bonta, J., & Hoge, R. D. (1990). Classification for effective rehabilitation: Rediscovering psychology. *Criminal Justice and Behavior*, 17(1), 19–52. <https://doi-org.ccsu.idm.oclc.org/10.1177/0093854890017001004>
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9, 324–444. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720160014002>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.

- Bonta, J., Bourgon, G., Rugge, T., Pedneault, C. I., & Lee, S. C. (2021). A systemwide implementation and evaluation of the Strategic Training Initiative in Community Supervision (STICS). *Journal of Criminal Justice*, 74, N.PAG. <https://doi-org.ccsu.idm.oclc.org/10.1016/j.jcrimjus.2021.101816>
- Cullen, F. T., & Jonson, C. L. (2012). *Correctional theory: Context and consequences*. SAGE.
- DiGiuseppe, R. (2008). Surfing the waves of behavior therapy. *The Behavior Therapist*, 31(8), 154–155. Retrieved from <http://www.abct.org/Journals/?m=mJournal&fa=TBT>
- Eckhardt, C. I., & Schram, J. (2009). Cognitive behavioral interventions for partner abusive men. In P. Lehmann & C. A. Simmons (Eds.), *Strengths-based batterer intervention: A new paradigm in ending family violence* (pp. 137–188). Springer.
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38–44.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Fortune, C., & Ward, T. (2014). Integrating strength-based practice with forensic CBT: The good lives model of offender rehabilitation. In R. C. Tafrate & D. Mitchell (Eds.), *Forensic CBT: A handbook for clinical practice* (pp. 436–455). Wiley.
- Hayes, S. C. (2008). Avoiding the mistakes of the past. *The Behavior Therapist*, 31(8), 150–153. Retrieved from <http://www.abct.org/Journals/?m=mJournal&fa=TBT>
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Higginson, T. W. (1890). *The works of Epictetus consisting of his discourses, in four books, The Enchiridion, and Fragments*. Little, Brown, & Company.
- Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2019). The future of intervention science: Processbased therapy. *Clinical Psychological Science*, 7(1), 37–50. <https://doi-org.ccsu.idm.oclc.org/10.1177/2167702618772296>
- Landenberger, N.A., & Lipsey, M. W. (2005). The positive effects of cognitive-behavioral programs for offenders: A meta-analysis of factors associated with effective treatment. *Journal of Experimental Criminology* 1, 451–476. <https://doi.org/10.1007/s11292-005-3541-7>
- Leahy, R. L. (2008). A closer look at ACT. *The Behavior Therapist*, 31(8), 148–150. Retrieved from <http://www.abct.org/Journals/?m=mJournal&fa=TBT>
- Lowenkamp, C. T., Holsinger, A., Robinson, C. R., & Alexander, M. (2014). Diminishing or durable treatment effects of STARR? A research note on 24-month re-arrest rates. *Journal of Crime and Justice*, 37(2), 275–283. <https://doi.org/10.1080/0735648X.2012.753849>
- Meichenbaum, D. H., & Cameron, R. (1973). Training schizophrenics to talk to themselves: A means of developing attentional controls. *Behavior Therapy*, 4(4), 515–534. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(73\)80003-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(73)80003-6)
- Mitchell, D., Tafrate, R. C., & Hogan, T. (2018). Cognitive behavioral therapy in forensic treatment. In E. L. Jeglic & C. Calkins (Eds.), *New frontiers in offender treatment*. Springer.
- Morgan, R. D., Kroner, D. G., & Mills, J. F. (2018). *A treatment manual for justice involved persons with mental illness: Changing lives and changing outcomes*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Seeler, L., Freeman, A., DiGiuseppe, R., & Mitchell, D. (2014). Traditional cognitivebehavioral therapy models for antisocial patterns. In R. C. Tafrate & D. Mitchell (Eds.), *Forensic CBT: A handbook for clinical practice* (pp. 15–42). Wiley.
- Sherman, L. W., & National Institute of Justice (U.S.). (1997). *Preventing crime: What works, what doesn't, what's promising*. Washington, D.C.: U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, National Institute of Justice.
- Smith, P., Schweitzer, M., Labrecque, R. M., & Latessa, E. J. (2012). Improving probation officers' supervision skills: An evaluation of the EPICS model. *Journal of Crime and Justice*, 35(2), 189–199. <https://doi.org/10.1080/0735648X.2012.674826>
- Tafrate, R. C., Mitchell, D., & Simourd, D. J. (2018). *CBT with justice-involved clients: Interventions for antisocial and selfdestructive behaviors*. Guilford Press.
- Taxman, F.S. (2008). No illusion, offender and organizational change in Maryland's proactive community supervision model. *Criminology and Public Policy*, 7(2), 275- 302.
- Toronjo, H. (2020). Gut check: Turning experience into knowledge. In P. Ugwu-dike, H. Graham, F. McNeill, P. Raynor, F. S.
- Taxman, & C. Trotter (Eds.), *The Routledge companion to rehabilitative work in criminal justice* (pp. 352–382). Routledge.
- Wodahl, E. J., Garland, B., Culhane, S. E., & McCarty, W. P. (2011). Utilizing behavioral interventions to improve supervision outcomes in communitybased corrections. *Criminal Justice and Behavior*, 38(4), 386-405. <https://doi.org/10.1177/0093854810397866>

Wong, J. S., & Bouchard, J. (2021). Judging the book by its cover: What comprises a cognitive behavioral intervention program for perpetrators of intimate partner violence? *Criminal Justice & Behavior*, 48(9), 1278–1299. <https://doi-org.ccsu.idm.oclc.org/10.1177/0093854821996020>