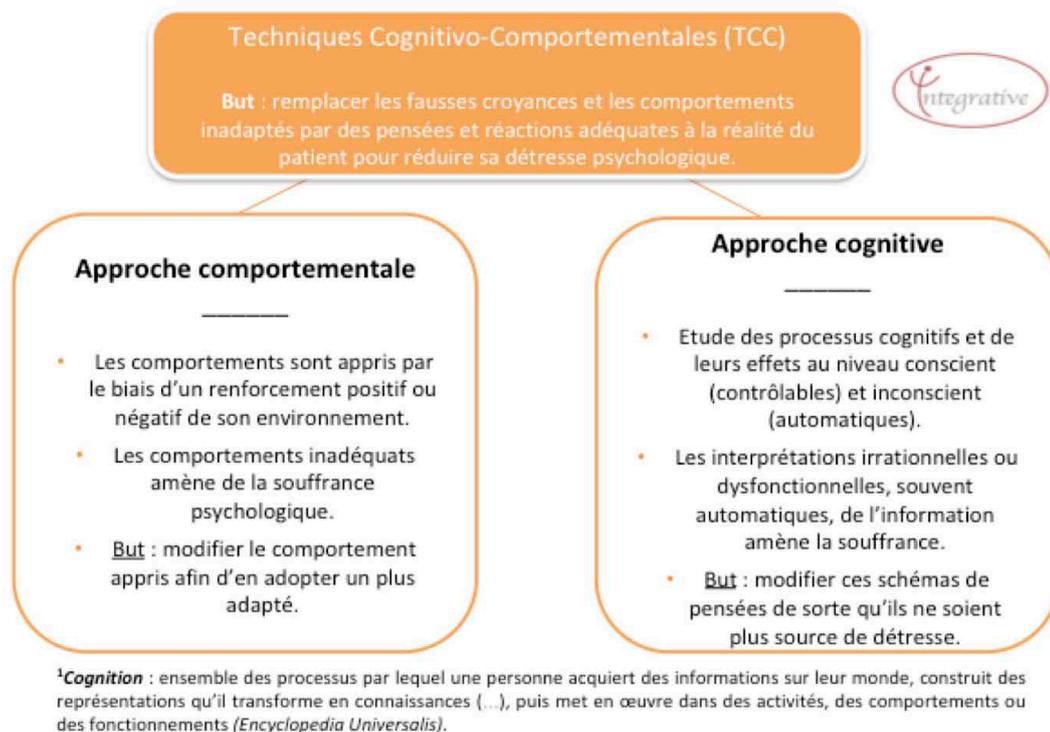


## LES TECHNIQUES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES

Cette approche est rapidement abordée dans l'onglet de Psyintégrative sur la Psychologie et récapitulée par le schéma suivant :



## INTRODUCTION

Les TCC sont inspirées du « **behaviorisme** » et des théories de l'apprentissage, dont l'objectif était d'étudier la psychologie en se concentrant sur l'aspect comportemental. Elles ont été mises au point dans les **années 60**, par Alber Ellis et Aaron Beck, et n'ont eu de cesse de s'enrichir. Ainsi, à l'origine, les TCC se concentraient uniquement sur la modification des comportements pour en adopter de plus adaptés. Aujourd'hui, ces méthodes, **validées scientifiquement**, se sont enrichies et adoptent une perspective plus globale de l'individu en s'intéressant à ses **comportements** mais aussi à ses **émotions**, ses **pensées** et son **environnement**, l'ensemble de ces dimensions étant impliqué dans le maintien de comportements sources de souffrance.

## OBJECTIFS DES TCC

Dans un premier temps, le patient **décrit sa souffrance**, ses origines ou encore les contextes dans lesquels cela se déroule. Ensuite, le thérapeute discute avec lui des **objectifs**, concrets et réalisables (*souvent des tâches à effectuer en contexte anxiogène*), de la prise en charge et des **techniques et outils** qui pourront être utilisés pour réduire cette souffrance. Cette discussion aboutit à la création d'un « **contrat** » entre le thérapeute et le patient, qui illustre la création d'une **alliance thérapeutique**.

Le patient évoluant au cours de la thérapie (résolution de problèmes, nouvelles angoisses, etc.), les objectifs sont rediscutés et modifiés régulièrement au cours de la thérapie afin d'établir la « **stratégie thérapeutique** » la plus pertinente pour arriver aux objectifs fixés.

Généralement, l'**objectif majeur** de cette thérapie par TCC est de **réduire la souffrance du patient**. Pour cela, les **principaux buts thérapeutiques** sont : la **prise de conscience / la compréhension de son trouble et des mécanismes déclencheurs** (schémas de pensées, cercles vicieux, etc.), la **réduction des angoisses** (spécifiques ou non), le **contrôle de ses impulsions** ou la **modification d'un geste** par un autre davantage accepté socialement.

## LES ATOUTS DES TCC

Les TCC se distinguent des autres thérapies par ses **origines behavioristes**, par l'**implication du thérapeute** (travail de collaboration avec le patient) et par le fait qu'elles **se concentrent sur les symptômes actuels** du trouble, qu'elles sont des **thérapies brèves** (environ 20 séances, de 45min. sur une durée de 3 à 6 mois – *la thérapie peut être prolongée en fonction de la gravité du trouble*) avec des **effets sur le long terme**.

## A QUI S'ADRESSENT LES TCC ?

- **Population** : Enfants, Ados, Adultes.
- **Psychopathologies** : Troubles de l'anxiété, notamment les phobies, troubles dépressifs, troubles alimentaires, schizophrénies, troubles du développement.

En fonction des problématiques rencontrées, les tâches demandées seront davantage comportementales (apprentissage de comportements), cognitives (travail sur les schémas de pensées ou les capacités attentionnelles), émotionnelles (anxiété, acceptation des émotions) ou relaxantes (exercices de détente).

## QUELLES TECHNIQUES COMPLEMENTAIRES PEUVENT ETRE UTILISEES ?

Parmi les techniques thérapeutiques les plus utilisées se trouvent :

- l'**exposition** progressive aux situations anxiogènes,
- la **relaxation** (contrôle respiratoire, etc.)
- la **restructuration cognitive** (notamment, modifications des schémas de pensées négatifs déclencheurs)
- l'**affirmation de soi** (reprendre confiance en soi)
- l'**entraînement aux habilités sociales** (dans le cas des troubles du développement par exemple).

## SOURCES

- PsyIntegrative – La psychologie – Neuropsychologie et Psychologie cognitive
- <http://emdrrevue.com/non-classe/definition-de-l-emdr/>
- <http://www.aftcc.org/les-therapies-comportementales-et-cognitives>
- <http://www.psycom.org/Soins-accompagnements-et-entraide/Therapies-Education-therapeutique-ETP/Therapie-comportementale-et-cognitive-TCC>
- <http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Psychotherapies/Articles-et-Dossiers/Les-therapies-cognitives-et-comportementales>