

LES **TCC** (PSYCHO)THÉRAPIES COMPORTEMENTALES & COGNITIVES

Support explicatif

Support Patient
Dr-Sarron PY



LA PSYCHOTHÉRAPIE

???



Sous le terme **psychothérapie**, on regroupe l'ensemble des interventions planifiées et structurées qui visent à modifier le comportement, l'humeur et les modes de réaction à différents stimuli par des moyens **psychologiques verbaux et non verbaux**.

Les TCC : Thérapies Comportementales et Cognitives se sont développées en France dans les années 1970. Il s'agit d'une intervention structurée dont l'efficacité est scientifiquement prouvée pour de nombreux troubles psychiques

Elle est exercée par un psychothérapeute qui a suivi une formation spécifique

Elle est indiquée dans certains troubles psychiques

Elle peut s'adresser à un individu ou à un groupe (groupe, couple, famille)

LES TCC

THERAPIES COMPORTEMENTALES & COGNITIVES

En thérapie comportementale et cognitive (TCC), on essaie toujours de comprendre ses problèmes selon 3 dimensions : ses **pensées**, ses **émotions** et enfin ses **comportements**.

Les TCC s'attachent donc à conceptualiser les problèmes psychologiques d'un individu selon ces 3 aspects (pensées, émotions, comportements) afin de bien les définir et d'en comprendre la "dynamique" (facteurs de prédisposition, précipitant, d'entretien). Cette évaluation fine à laquelle le patient participe est indispensable avant toutes démarches complémentaires.

Une fois les difficultés bien comprises, le patient va définir ses propres objectifs de changement. Ces objectifs concrets et personnalisés serviront de "fil conducteur" tout au long de la thérapie et seront également un moyen d'évaluation de l'efficacité de la démarche.

Les TCC proposent une approche pragmatique et collaborative. **Le patient est l'acteur principal de ses soins**. Entre chaque séance, le patient aura défini des tâches à effectuer afin d'avancer vers la résolution du problème qu'il a préalablement définie. Le thérapeute sera là pour guider le patient, le faire réfléchir, le motiver, l'aider à définir les prochains exercices, l'aider à comprendre pourquoi il n'a pas réussi certains exercices, comment progresser, l'encourager, etc. jusqu'à ce que les objectifs soient atteints.

Une fois les objectifs atteints, la thérapie se porte sur la manière de maintenir les changements positifs obtenus sur le long terme (et sans avoir besoin du psychothérapeute),

