

LA PSYCHOTHÉRAPIE COMPORTEMENTALE

Dans une psychothérapie comportementale, souvent associée à une psychothérapie cognitive, on cherche à modifier activement les comportements problématiques au moyen d'exercices progressifs que le patient apprend à pratiquer pendant les séances de thérapie et reproduit ensuite entre les séances.

Ce type de thérapie a depuis longtemps fait les preuves de son efficacité, notamment pour le traitement des phobies. Elle repose sur des principes physiologiques tels que l'habituation : lorsqu'on s'expose suffisamment souvent et longtemps aux situations que l'on redoute (au lieu de les éviter, ce qui maintient le problème), l'anxiété, très forte au début, finit par diminuer et disparaître, parce que notre organisme s'y habitue progressivement. Cette technique s'appelle l'exposition.

Une thérapie comportementale peut aussi inclure des méthodes de relaxation (afin de gérer le stress ou l'anxiété) et/ou d' (pour apprendre à exprimer son point de vue dans diverses situations sociales).

QUELQUES ASPECTS TECHNIQUES

- La thérapie cognitive et/ou comportementale peut être pratiquée selon les cas en individuel, en couple, ou en groupe. Il s'agit d'une thérapie **structurée** (on se concentre sur un problème à la fois, on se fixe des objectifs concrets, le patient pratique des exercices entre les séances, etc...), **limitée dans le temps** (le plus souvent quelques mois, avec des bilans intermédiaires) et centrée sur les problèmes du **présent** (sauf pour les problèmes de personnalité, pour lesquels il est nécessaire de remonter dans le passé).

- Une thérapie individuelle se déroule en **face à face**, à une fréquence qui est généralement d'une séance par semaine. Dans la relation thérapeutique, l'accent est mis sur le dialogue et la **collaboration**. Le thérapeute et le patient sont tous les deux actifs. Ils cherchent ensemble des idées et de nouvelles stratégies pour que le patient puisse faire face à ses problèmes. Ces nouvelles possibilités sont ensuite testées par le patient dans sa vie quotidienne.

Après une thérapie cognitive et/ou comportementale, le patient dispose d'outils efficaces pour agir sur ses pensées, ses émotions, et ses comportements. Il pourra ainsi les utiliser dans les situations difficiles sans l'aide d'un thérapeute.