

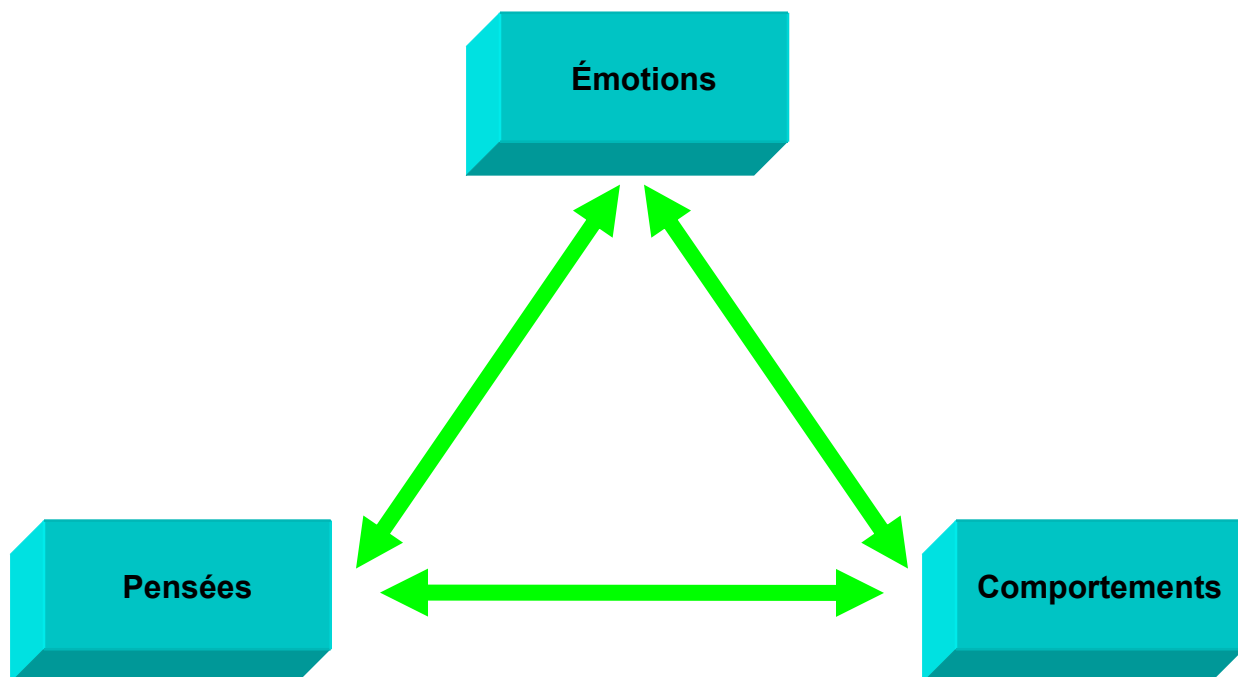


# C'EST QUOI LA THÉRAPIE COGNITIVO COMPORTEMENTALE?



La thérapie cognitivo-comportementale, ou TCC, est un de plusieurs traitements psychologiques qui entrent dans la grande catégorie de la psychothérapie. Bien que plusieurs recherches aient démontré qu'il y a beaucoup de chevauchement entre les différents types de psychothérapie, la force de la TCC réside dans le fait que ce traitement psychologique a été développé avec l'aide de la recherche scientifique. Cela signifie que des psychologues ont testé quelles méthodes fonctionnent le mieux pour solutionner certains problèmes spécifiques (les troubles anxieux ou la dépression, par exemple) en effectuant des études scientifiques.

La TCC combine les progrès scientifiques effectués dans deux domaines de la psychologie : la psychologie du comportement (développée des années 1930 jusqu'aux années 1960) et la psychologie cognitive (développée entre les années 1970 et 1980). Ces deux branches de connaissances furent graduellement fusionnées, car les psychologues ont réalisé que nos pensées, nos comportements et nos émotions sont interconnectés, comme le montre la figure ci-dessous. La TCC est basée sur l'idée selon laquelle nos pensées sont responsables de nos émotions et de notre manière d'agir. Selon ce modèle, les éléments extérieurs, comme les gens, les situations et les événements, jouent un rôle beaucoup moins important. De ce fait, les psychologues qui utilisent l'approche de la TCC tentent de changer ce que les gens pensent et comment ils agissent, dans le but ultime de les aider à se sentir mieux.



La TCC n'est pas une thérapie dont le but est simplement de discuter. L'objectif de la TCC est d'enseigner aux gens qui souffrent de problèmes psychologiques certaines façons de penser et d'agir qui peuvent soulager leur souffrance. Plusieurs études scientifiques ont démontré qu'elles aident la majorité des gens.



## LES PRINCIPES CLÉS DE LA TCC

Les éléments clés de la TCC sont les suivants:

**Collaborative.** Dans la TCC, le psychologue n'est pas la seule autorité à se prononcer sur le problème du patient. Le psychologue a pour objectif d'établir une relation collaborative, afin d'aider l'individu à mieux comprendre son propre problème. Cela est rendu possible grâce à certaines méthodes, notamment le questionnement, l'évaluation des hypothèses et des croyances, ainsi que la découverte guidée. Le tout est toujours fait avec cordialité, empathie et authenticité de la part du psychologue. Ce dernier sollicite régulièrement les idées et les opinions de la personne qui cherche de l'aide. À son tour, le rôle du patient est de poser des questions, d'apprendre et de mettre en œuvre les nouvelles façons de penser et d'agir.



### Un petit conseil:

N'oubliez pas que l'obtention d'un certain succès grâce à la TCC ne dépendra que des efforts que vous y mettrez! Assurez-vous de poser des questions, de demander des informations supplémentaires et des éclaircissements sur ce qui a été dit, d'être en désaccord, etc. Faites travailler votre psychologue autant que vous!

**Adaptée à l'individu.** Le but de la TCC n'est pas de dicter aux gens comment ils devraient penser ou se sentir, car nous sommes tous des individus avec des personnalités et une gamme d'expériences uniques. En fait, la personne elle-même est la meilleure juge de comment elle se sent au moment présent et de comment elle voudrait se sentir dans le futur. La TCC vise à adapter la thérapie aux buts de la personne qui consulte et de l'aider à trouver la meilleure façon de se sentir mieux, toujours en utilisant des méthodes dont l'efficacité a été prouvée par plusieurs études et recherches.

**Centrée sur le moment présent.** La TCC cible la problématique et les symptômes principaux qui causent la détresse, afin de soulager la souffrance de la personne. Ainsi, cette thérapie est centrée sur le moment présent. Des techniques et des concepts thérapeutiques sont enseignés. Une fois qu'il y a réduction du nombre de symptômes, les enjeux et croyances de l'individu peuvent être abordés.

**Misant sur la reconnaissance de la personne.** Étant donné que nous sommes tous uniques, la TCC se caractérise par une approche basée sur le questionnement socratique et le raisonnement inductif, afin d'aider le patient à mieux se connaître. Votre

psychologue vous posera beaucoup de questions pour comprendre votre problème, pour vous amener à vous connaître vous-même et pour vous aider à acquérir de nouvelles notions générales. En outre, parce que nous sommes tous distincts et rationnels, la TCC ne cherche pas à affirmer que certaines croyances que possèdent les gens sont erronées. Une approche rationnelle est plutôt employée, dans le cadre de laquelle des preuves sont recueillies et des hypothèses sont testées, afin d'évaluer la réalité et les croyances de la personne. La TCC nous encourage à évaluer nos pensées et nos croyances avec objectivité et à les tester en recueillant des preuves. Pour le patient ayant mal jugé un fait important, l'assimilation de cette nouvelle information pourrait mener à un changement de croyances. Par exemple, si une personne croit que tout le monde rit d'elle, l'approche de la TCC reconnaît que c'est peut-être vrai. Les preuves sont recueillies (par exemple : est-ce qu'il y a des moments où personne ne se moque de vous?), puis la croyance est réévaluée.

**Structurée et éducative.** Au début de chaque session, l'ordre du jour est établi, afin de structurer ce qui devrait être accompli et les sujets qui devraient être abordés dans la réunion en cours. Les points de l'ordre du jour peuvent inclure de la psychoéducation, de l'enseignement d'habiletés ou de techniques, un examen des problèmes récents ou une révision des devoirs. Il est important que le psychologue et le patient collabore pour établir l'ordre du jour, afin que la session soit utile et bénéfique pour la personne cherchant de l'aide.

**Basée sur l'enseignement d'habiletés et de techniques.** La TCC a pour but d'enseigner à l'individu des habiletés et des techniques dont la science a démontré l'efficacité, pour soulager les symptômes liés à la problématique en question. Ces méthodes visent à changer les modes de pensée erronée, ainsi qu'à encourager l'adoption de comportements qui aideront la personne à changer la manière dont elle se sent.

**Brève et limitée dans le temps.** La recherche a montré qu'on peut parvenir à une réduction des symptômes après seulement 10 à 16 séances hebdomadaires de TCC. En revanche, d'autres types de psychothérapie, telles que la psychanalyse, peuvent durer des années, sans fin en vue. Certes, bien que la TCC ait pour objectif de soulager les souffrances dans les plus brefs délais, il est possible qu'elle nécessite plus que 10 à 16 sessions, dépendant du problème. Le psychologue et le patient peuvent discuter ensemble du nombre de sessions qu'ils jugent nécessaires, en se basant sur plusieurs facteurs, dont la progression du patient qui suit la thérapie. Ils peuvent même décider de diminuer la fréquence des sessions, et donc de les tenir à toutes les deux semaines ou même mensuellement. Ainsi, contrairement à d'autres formes de psychothérapie, la TCC vise à avoir un début et une fin bien définis.

**Axée sur l'importance des devoirs.** Il est peu probable qu'une réunion hebdomadaire d'une heure avec un psychologue se traduise en des changements importants. Le vrai travail se fait en dehors des séances de thérapie, dans les moments où vous pouvez



**Un petit conseil:** Rappelez-vous que « la pratique mène à la perfection » Donc, pratiquez! pratiquez! pratiquez! ce que votre psychologue vous enseigne.

3

tester et mettre en pratique dans le monde réel les leçons qui vous ont été enseignées. Votre psychologue devrait suggérer des devoirs pour vous permettre d'appliquer ce que vous avez appris au cours du traitement. Ces exercices doivent être examinés au cours de la session de thérapie subséquente, afin de vous permettre d'obtenir des conseils. Les devoirs sont essentiels au bon fonctionnement de la TCC. Des études ont démontré que ceux qui complètent les devoirs avec constance obtiennent des résultats plus durables que ceux qui ne les font pas, et ils les obtiennent plus rapidement.

**Devenir votre propre psychologue.** Si votre psychologue a fait un bon travail, vous devez devenir votre propre psychologue! Cela signifie que vous pouvez vous rappeler et appliquer ce que vous avez appris, si jamais vous développez de nouveaux problèmes dans l'avenir. Si nécessaire, vous pouvez toujours planifier des sessions supplémentaires avec votre psychologue à l'occasion, afin de réviser ce que vous avez appris ou pour obtenir son aide.