

# **LES THERAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES (TCC)**

# LES TCC

- **Des bases théoriques (psychologie expérimentale, apprentissage, sciences cognitives...)**
- **Des techniques spécifiques (stratégies thérapeutiques, style relationnel...)**
- **Une méthodologie définie (analyse fonctionnelle, évaluation, validation...)**

# PLAN

1. **STYLE RELATIONNEL ET THÉRAPEUTIQUE**
2. **TECHNIQUES**
3. **INDICATIONS ET RESULTATS**
4. **CONCLUSIONS ET QUESTIONS**

# **PREMIERE PARTIE**

## **STYLE RELATIONNEL ET THÉRAPEUTIQUE**

## LE PATIENT...

- Participe à la constitution de l'alliance thérapeutique
- est « expert » dans son problème
- Joue un rôle actif
- Détermine lui-même ses objectifs de changement et ses solutions
- S'exerce entre les séances

## LE THERAPEUTE...

- Est « expert » dans les techniques de TCC,
- Fournit des informations,
- Questionne selon un type de dialogue appelé dialogue socratique,
- Utilise la reformulation et le recadrage et pratiques,
- Renforce et encourage.

## LA THÉRAPIE...

- Est basée sur l'étude des paramètres comportementaux, cognitifs, émotionnels et environnementaux
- Se situe dans l'ici et le maintenant
- Inscrit la plainte dans l'histoire du patient et dans sa personnalité
- Prescrit des tâches comme expériences de changement
- Nécessite une collaboration entre patient et thérapeute

## **L'ALLIANCE**

- **Collaboration interactive et empathique**
- **Questionnement incitatif**
- **Hypothèses à vérifier dans la vie quotidienne**

# **DEUXIEME PARTIE**

## **PRINCIPALES TECHNIQUES**

# PRINCIPALES TECHNIQUES THERAPEUTIQUES EN TCC

- **Exposition**
- **Restructuration cognitive**
- **Entraînement aux compétences sociales  
(affirmation de soi)**
- **Relaxations comportementales**

# L'EXPOSITION

- **PRINCIPE**

Se confronter, selon certaines règles, aux stimuli anxiogènes, afin de diminuer la réponse anxieuse associée

- **REGLES**

Pour être efficace, l'exposition sera :

- \* progressive
- \* prolongée
- \* répétée
- \* complète

## **DIFFERENTS TYPES D'EXPOSITION**

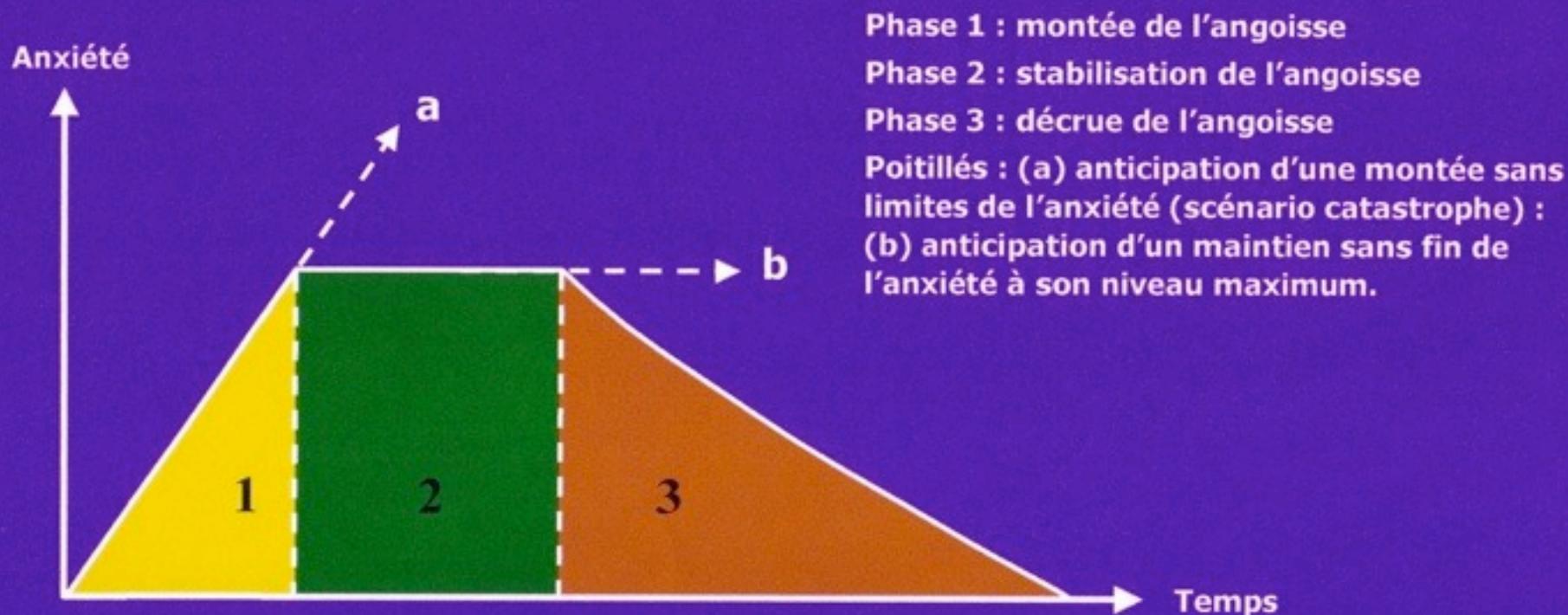
**Exposition situationnelle  
ou  
Exposition intéroceptive**

**Exposition en imagination  
ou  
Exposition in vivo**

**Exposition  
avec prévention de la réponse**

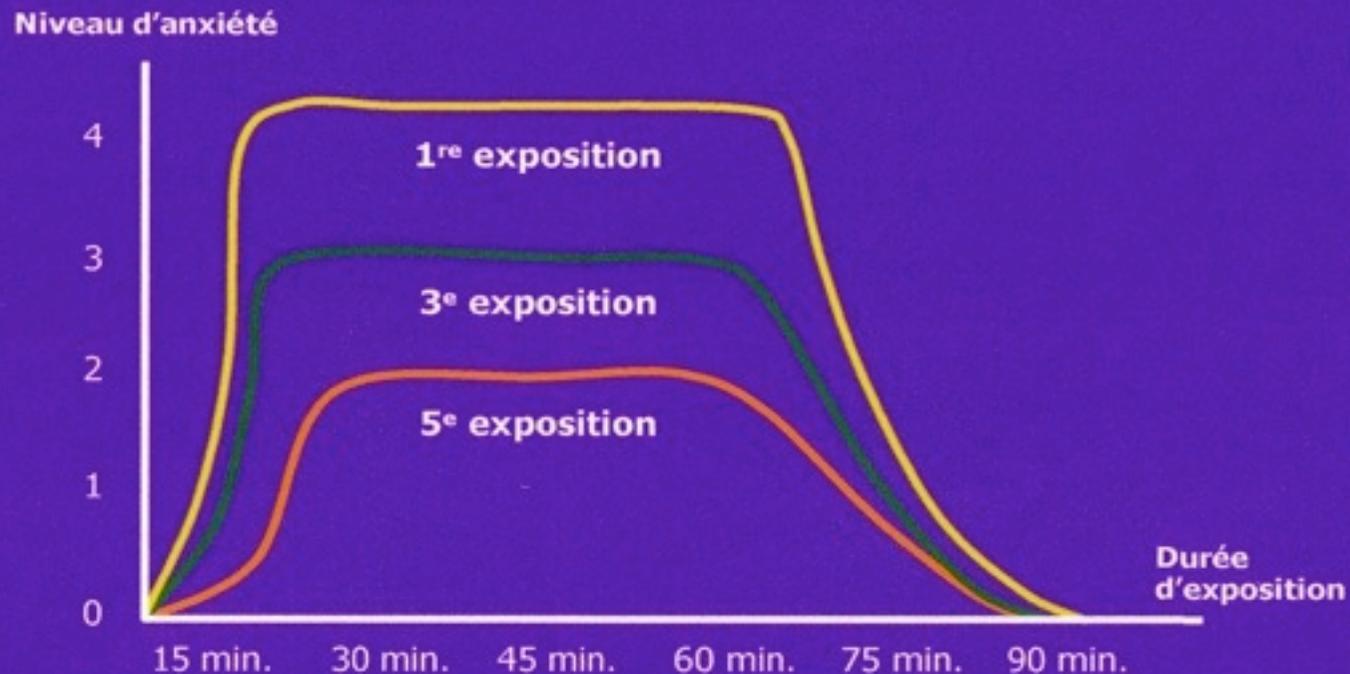
**etc...**

## LA DIMINUTION DE LA RÉPONSE ANXIEUSE LORS D'UNE SÉANCE D'EXPOSITION



**Intensité de l'anxiété lors d'une séance d'exposition**

## LA DIMINUTION DE LA RÉPONSE ANXIEUSE LORS DE SÉANCES RÉPÉTÉES D'EXPOSITION



**Évolution du niveau d'anxiété lors de séances d'exposition prolongée au stimulus anxiogène**

## LE MODELE THEORIQUE DE LA THERAPIE COGNITIVE

1) Travail sur le traitement de l'information

2) Trois variables cognitives :

- Cognitions : « je n'y arriverai pas »
- Distorsions : « j'ai tout raté »
- Schémas : « si je ne fais pas tout parfaitement, je n'obtiendrai pas l'amour des autres »

3) But de la thérapie cognitive : l'identification des schémas et leurs modifications

## LES MECANISMES D'ACTION DE LA THERAPIE COGNITIVE

### 1) La thérapie cognitive permet :

- De prendre conscience de son discours intérieur,
- De le discuter.

### 2) Le patient identifie la réaction circulaire entre

- situation,
- vécu émotionnel,
- pensée (cognition )
- comportement

### 3) Bénéfices :

- diminuer la souffrance émotionnelle
- recouvrer une liberté de comportements

# **LES ETAPES DE LA THERAPIE COGNITIVE**

- 1. Je prends conscience de la réaction en chaîne : situation – pensée – émotions – comportement**
- 2. J'identifie mes pensées dans moments difficiles**
- 3. J'examine rationnellement mes pensées défaitistes**
- 4. Je planifie mes activités progressivement**
- 5. Je prends conscience de mes biais de pensée, de mes jugements arbitraires**
- 6. J'identifie mes différents schémas cognitifs pour ensuite les discuter**

## L'AFFIRMATION DE SOI

- Les comportements relationnels :
  - rôle important
  - perturbés dans de nombreuses pathologies
- Regroupés en trois grandes catégories :
  - ▼ Les comportements passifs
  - ▼ Les comportements agressifs
  - ▼ Les comportements affirmés
- L'affirmation de soi :
  - réduire les comportements passifs et agressifs,
  - développer des comportements affirmés.

## **L'ENTRAINEMENT A L'AFFIRMATION DE SOI**

- **Travail sur des situations précises**
- **Jeu de rôle**
- **Feed-back**
- **Répétitions du jeu de rôle**
- **Mises en application en situations réelles**

## **LES DOMAINES DE L’AFFIRMATION DE SOI**

- **Entrer en contact avec des personnes inconnues**
- **Faire des demandes et savoir refuser (dire non)**
- **Exprimer ses émotions négatives (critiquer) et positives (complimenter)**
- **Répondre à des critiques et à des compliments**
- **Mener efficacement une conversation**

# **LA RELAXATION : LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES**

- **RELAXATIONS « COMPORTEMENTALES »**  
Modifier la réponse physiologique
- **RELAXATIONS « PSYCHOLOGIQUES »**  
Modifier les états de conscience
- **RELAXATIONS « PHILOSOPHIQUES »**  
Connaître une expérience spirituelle

# **OBJECTIFS DES RELAXATIONS COMPORTEMENTALES**

**La diminution de l'activité sympathique, et donc de l'activation physiologique observée en état de stress ou d'anxiété :**

- ▼ **diminution consommation O<sub>2</sub>**
- ▼ **diminution pression artérielle**
- ▼ **diminution rythme cardiaque**
- ▼ **diminution rythme respiratoire**
- ▼ **diminution lactates artériels**
- ▼ **augmentation ondes alpha à l'EEG**
- ▼ **etc...**

# **LES TECHNIQUES DE RELAXATION COMPORTEMENTALE : LA RELAXATION SIMPLE**

- **Position confortable**  
  
allongée, assise, voire debout
- **Détente des muscles supérieurs**  
  
frontaux, masséters  
épaules, bras, poings
- **Respiration contrôlée**  
  
lente, abdominale (diaphragmatique)

# **LES TECHNIQUES DE RELAXATION COMPORTEMENTALE : LES RELAXATIONS COMPLÈTES**

- **LE TRAINING AUTOGENE  
(Schultz)**
  
- **LA RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE  
(Jacobson)**

# **TROISIEME PARTIE**

## **INDICATIONS ET RESULTATS**

# DIAGNOSTIC

## BASE SUR L'ANALYSE FONCTIONNELLE

- **Recueil objectif des faits**
- **Hypothèse de travail cohérente**
- **Déterminer une cible thérapeutique prioritaire**

# EVALUATION DES RESULTATS

- Examiner les modifications observées
- Déterminer la spécificité du changement obtenu
- Vérifier les hypothèses de départ

# TCC DANS LES TROUBLES ANXIEUX ET DEPRESSIFS

<u>TROUBLE</u>	<u>EXEMPLES DE TECHNIQUES</u>
Dépression	Thérapie cognitive et programme comportemental
Phobie Sociale	Exposition et restructuration cognitive (en groupe si possible), si besoin affirmation de soi
Trouble panique	Exposition intéroceptive et restructuration cognitive
Agoraphobie	Exposition in vivo
TOC	Exposition avec prévention de la réponse et restructuration cognitive
Phobies spécifiques	Exposition in vivo, TRV
Trouble anxieux généralisé	Relaxation, exposition en imagination, et restructuration cognitive
PTSD	Exposition, restructuration cognitive, EMDR

# QUELQUES INDICATIONS ET RESULTATS DES TCC (1)

Expertise collective INSERM 2004

<b>PATHOLOGIES</b>	<b>ETUDES RETENUES</b>	<b>PRINCIPAUX RESULTATS</b>
<b>TROUBLES ANXIEUX</b>		
Agoraphobie	2 méta-analyses	Efficacité prouvée de la TCC
Trouble panique	1 méta-analyse	Efficacité prouvée de la TCC ; diminution significative des attaques de panique
Trouble de l'anxiété généralisée	1 méta-analyse	Efficacité prouvée de la TCC ; maintien de l'effet après la fin du traitement
Phobie sociale	3 méta-analyses	Efficacité prouvée de la TCC ; maintien de l'effet au cours du suivi
Stress post-traumatique	2 méta-analyses	Efficacité prouvée de la TCC ; maintien au suivi ; efficacité prouvée de l'EMDR (simple variante de la TCC)
Trouble obsessionnel compulsif	3 méta-analyses	Efficacité prouvée de la TCC
Phobie spécifique	6 études contrôlées	Présomption d'efficacité de la TCC
<b>TROUBLES DE L'HUMEUR</b>		
Dépression d'intensité moyenne ou légère en ambulatoire	3 méta-analyses	Efficacité prouvée de la TCC
Dépression hospitalisée	1 méta-analyse	Efficacité prouvée de la TCC
Dépression du sujet âgé	1 méta-analyse	Efficacité prouvée de la TCC
Trouble bipolaire sous médicaments psychotropes	1 méta-analyse	Présomption d'efficacité de la TCC

## QUELQUES INDICATIONS ET RESULTATS DES TCC (2)

Expertise collective INSERM 2004

<b>SCHIZOPHRENIE</b>		
Schizophrénie chronique sous neuroleptique	3 meta-analyses	Efficacité prouvée de la TCC
Schizophrénie en période aiguë sous neuroleptiques	1 méta-analyse	Présomption d'efficacité de la TCC
<b>TROUBLES DE LA PERSONNALITE</b>		
Personnalité borderline	2 méta-analyses, 5 études contrôlées	Efficacité prouvée de la TCC
Personnalité évitante	1 étude contrôlée	Présomption d'efficacité de la TCC
Alcoolodépendance	2 méta-analyses, 1 revue	Efficacité prouvée de la TCC
<b>TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE</b>		
Boulimie	4 méta-analyses	Efficacité prouvée de la TCC à court terme
Hyperphagie boulimique	6 études contrôlées	Présomption d'efficacité de la TCC
Anorexie	1 étude contrôlée post-hospitalisation	Présomption d'efficacité pour la prévention des rechutes après reprise de poids
<b>TROUBLES ANXIEUX ET DEPRESSIFS DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT</b>		
Troubles dépressifs d'intensité modérée	2 méta-analyses	Présomption d'efficacité de la TCC
Troubles anxieux	6 études contrôlées	Présomption d'efficacité de la TCC mais pas d'études spécifiques par type de trouble

# **QUATRIEME PARTIE**

## **CONCLUSIONS ET QUESTIONS**

# PLACE DES TCC

- **L'une des grandes approches en psychiatrie**
- **Utilisées seules ou en association avec ces autres approches, médicamenteuses ou psychothérapeutiques**

**MERCI DE VOTRE ATTENTION !**

**Questions**

**Adresses et contacts utiles**

**Bibliographie**



# QUI PRATIQUE LES TCC ?

**Pratiquées dans le monde entier**

- **Association française :       ATFCC.org**
- **Association européenne :   EABCT.com**
- **Association américaine :   AABT.org**

**Plus de 1.000 membres à l'AFTCC**

**Environ 20 % à 30 % des psychiatres français se réclament des TCC**

# COMMENT SE FORMER AUX TCC ?

Institut d'enseignement de l'AFTCC

[www.aftcc.org](http://www.aftcc.org)

Institut d'enseignement de l'AFFORTHECC

[afforthecc@aol.com](mailto:afforthecc@aol.com)

Nombreux DU en province et à Paris

## L'ESSENTIEL SUR LES TCC

Les thérapies comportementales et cognitives représentent un mode de prise en charge psychologique qui *a largement fait preuve de son efficacité évaluée par de très nombreuses études contrôlées.*

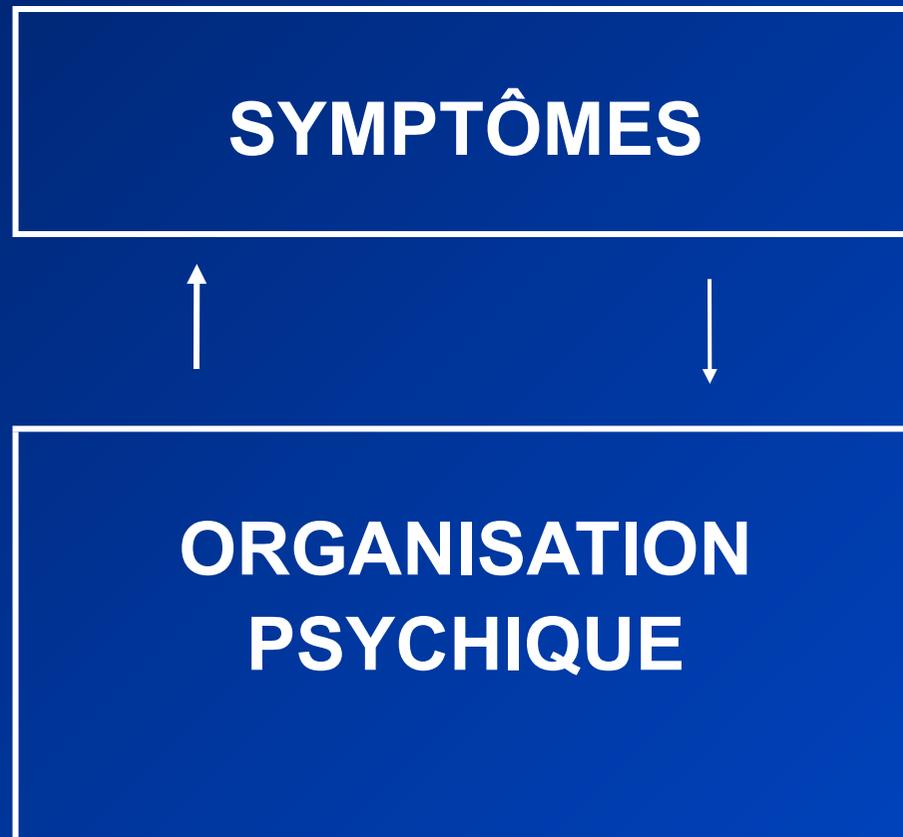
Elles se distinguent d'autres psychotérapies par certaines caractéristiques :

- La construction d'une alliance thérapeutique forte, où le caractère *participatif* et collaboratif de la relation thérapeute-patient est développé.
- L'utilisation de techniques d'entretien spécifiques : utilisation de questions ouvertes, pratique de reformulations, prescription de tâches au domicile,.. dont les buts sont l'apprentissage de techniques thérapeutiques et une meilleure mémorisation des échanges de la séance.
- La réalisation avant et après traitement d'une évaluation clinique et psychologique afin de mesurer les améliorations obtenues, et les différents changements opérés.
- Un des objectifs est l'acquisition par les patients de stratégies comportementales et cognitives, qu'ils peuvent *reproduire seuls, si besoin, après la thérapie*

# DEBATS AUTOUR DES TCC

- **Peut-on soigner des troubles complexes avec des outils « simples » ?**
- **Peut-on soigner sans un travail approfondi sur le passé ?**
- **Peut-on prétendre à des résultats durables avec une approche centrée sur l'ici et maintenant ?**
- **Peut-on soigner en travaillant principalement sur des symptômes accessibles (« superficiels ») ?**
- **Peut-on soigner en faisant l'économie de la notion de transfert ?**

# CIRCULARITE DANS L'APPROCHE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE



# LIMITES DES TCC

- **Encore peu de thérapeutes formés**
- **Tous les patients ne sont pas demandeurs de TCC**
- **Tous les patients ne sont pas répondeurs aux TCC**

# PERSPECTIVES POUR LES TCC

- **Perfectionnement des techniques**
- **Diffusion auprès des praticiens et du grand public**
- **Articulation avec les autres approches (médicamenteuses, psychodynamiques...) :**
  - ▼ **Approches séquentielles**
  - ▼ **Combinaisons**

# TCC ET PSYCHO-EDUCATION

**Les TCC sont à la base des stratégies psycho-éducatives actuellement encouragées :**

- **Information sur le trouble**
- **Sur son traitement**
- **Sur les attitudes de santé active à pratiquer régulièrement**
- **Sur la gestion des symptômes**
- **Sur la prévention des rechutes**
- **Etc...**

**(schizophrénie, médecine comportementale...)**

# TCC ET MEDICATION

Association TCC et médicament (nombre d'études, positives ou négatives, encore restreint) :

- En simultané
- En séquentiel
- En dissocié

Utilisation des TCC ciblées sur la prise médicamenteuse :

- pour améliorer l'observance médicamenteuse (schizophrénie, maladie bipolaire)
- pour faciliter le sevrage (insomnie).

# RECOMMANDATIONS BIBLIOGRAPHIQUE DE L'AFTCC (mise à jour janvier 2005)

## 1) OUVRAGES GÉNÉRAUX SUR LES TCC

- \* André C, Les thérapies cognitives, Éditions Bernet-Danilo, Paris, 1998
- Bandura A, L'apprentissage social, Mardaga, Bruxelles, 1980
- Cottraux J, Les thérapies comportementales et cognitives, Masson, Paris, 1998
- \* Cottraux J, Les thérapies cognitives, Retz, Paris, 2001
- \* Ellis A & Harper H, L'approche émotive-rationnelle, Éditions de l'Homme, Montréal, 1992
- Ladouceur R, Fontaine O & Cottraux J, Thérapie comportementale et cognitive, Masson, Paris, 1993
- Mihaescu G, Séchaud MC, Delsignore A, Précis de thérapie comportementale et cognitive, Éditions Médecine et Hygiène, Chêne-Bourg (Suisse), 1998
- Nollet D & Thomas J, Dictionnaire de psychothérapie cognitive et comportementale, Ellipses, Paris, 2001
- Palazzolo J. Cas cliniques en TCC. Masson, Paris, 2004
- Samuel-Lajeunesse & coll, Manuel de Thérapie Comportementale et Cognitive, Dunod, Paris, 2004 (2ème éd)
- Séron X, Lambert JL & Van der Linden M, La modification du comportement : théorie, pratique, éthique, Mardaga, Bruxelles, 1977
- \* Van Rillaer J, La gestion de soi, Mardaga, Bruxelles, 1992
- \* Van Rillaer J, Les thérapies comportementales, Éditions Bernet-Danilo, Paris, 1998
- Wolpe J. Pratique de la thérapie comportementale, Masson, Paris, 1975
- Véra L & Mirabel-Sarron C. L'entretien en thérapie comportementale et cognitive, Dunod, Paris, 2004 (2ème éd)

## 2) TROUBLES ANXIEUX (première partie)

- \* Albert É & Chneiweiss L, L'anxiété, Éditions Odile Jacob, Paris, 2003 (3ème édition)
- André C, Psychologie de la peur, Odile Jacob, Paris, 2004
- \* André C & Muzo, Petites angoisses et grosses phobies, Seuil, Paris, 2002
- André C, Phobies et obsessions, Doin, Paris, 1998
- \* André C, La timidité, PUF, collection Que Sais Je ?, Paris, 1997
- \* André C & Légeron P, La peur des autres : trac, timidité et phobie sociale, Éditions Odile Jacob, Paris, 2000 (3e édition)
- \* Apfeldorfer, Pas de panique, Hachette, Paris, 1986
- \* Baker R, Les crises d'angoisse, Empreinte, Paris, 2001
- Bouvard M. Les troubles obsessionnels compulsifs. Paris, Masson, 2003.
- \* Chapelle F : Les TOC. Éditions Milan, Toulouse, 2004
- \* Chneiweiss L & Tanneau É, Maîtriser son trac, Éditions Odile Jacob, Paris, 2003
- \* Brillon P. Se relever d'un traumatisme. Quebecor, Québec, 2004.
- Brillon P. Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique. Quebecor, Québec, 2004.
- \* Cottraux J, Les ennemis intérieurs : obsessions et compulsions, Éditions Odile Jacob, Paris, 1988
- Cottraux J, Mollard E, Les phobies, perspectives nouvelles, PUF, Paris, 1986
- Cottraux J, Obsessions et compulsions, PUF, Paris, 1989
- \* Ellis A, Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine, Éditions de l'Homme, Montréal, 1999
- \* Émery JL, Maîtrisez vos peurs. Vaincre la panique et l'agoraphobie. Odile Jacob, Paris, 2002 (2ème éd).
- Émilien G, L'anxiété sociale, Mardaga, Sprimont, 2003

## 2) TROUBLES ANXIEUX (deuxième partie)

- - Graziani P, Anxiété et troubles anxieux, Nathan, Paris, 2003.
- \* Hallowel EM, Comment contrôler l'inquiétude et l'utiliser efficacement, Éditions de l'Homme, Montréal, 1999
- Ladouceur R, Marchand A & Boisvert JM. Les troubles anxieux. Masson, Paris, 1999
- \* Ladouceur R, Bélanger L & Léger E. Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien. Odile Jacob, Paris, 2003
- \* Lamagnère F, Manies, peurs et idées fixes, Retz, Paris, 1994
- \* Marchand A & Letarte A. La peur d'avoir peur. Montréal, Stanké, 1993.
- Macqueron G, Roy S. La timidité : comment améliorer ses relations avec les autres. Paris, Odile Jacob, 2004.
- Mollard E. La peur de tout. Paris, Odile Jacob, 2003.
- Orlemans H & Van Den Bergh O, Phobies intéroceptives et phobies des maladies, PUF, Paris, 1997
- Palazzolo J, Cas cliniques en thérapies comportementales et cognitives, Paris, Masson, 2004
- \* Peyré F, Faire face au trouble panique, Retz, 2002
- Rappoport J, Le garçon qui n'arrêtait pas de se laver, Éditions Odile Jacob, Paris, 1991
- \* Sauteraud A. Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter. Odile Jacob, Paris, 2002 (2ème éd)
- Sauteraud A. Le TOC : le manuel du thérapeute. Odile Jacob, Paris, 2005
- \* Seguin-Sabouraud A, Survivre après un choc, Faire face au traumatisme psychologique, Odile Jacob, Paris, 2001
- Servant D, Attaques de panique et agoraphobie, Masson, 2001
- Servant D, Soigner les phobies sociales, Masson, 2002
- \* Servant D, Stress et anxiété, comment les surmonter, Odile Jacob, 2003
- \* Van Rillaer J, Peurs, angoisses et phobies, Éditions Bernet-Danilo, Paris, 1998
- Véra L & Mirabel-Saron C, Psychothérapie des phobies, Dunod, Paris, 2000.
- Véra L. TOC chez l'enfant et l'adolescent. Paris, Dunod, 2004.
- \* Zumbrennen R & Fouace J, Comment vaincre la peur de l'eau, Éditions de l'Homme, Montréal, 1999
- \* Zumbrennen R, Pas de panique au volant, Odile Jacob, Paris, 2002

### 3) TROUBLES DÉPRESSIFS

- \* André C, Vivre heureux. Psychologie du bonheur, Éditions Odile Jacob, Paris, 2003
- \* André C & Lelord F, L'estime de soi, Odile Jacob, Paris, 1999
- Bauer L & McBride L, Thérapie de groupe pour le trouble bipolaire, Médecine & Hygiène, Genève, 2001
- Bizzini L, Bizzini V, Favre C, Comment soigner la dépression gériatrique ?, Trajets, Genève, 1999
- Blackburn IM & Cottraux J, Thérapie cognitive de la dépression, Masson, Paris, 1988
- \* Burns D, Se libérer de l'anxiété sans médicaments, Lattès, Paris, 1996
- \* Cungi C & Note I. Faire face à la dépression. Retz, Paris, 1999
- \* Fauré C, Vivre le deuil au jour le jour, Albin Michel, Paris, 2004
- Mirabel-Sarron C, La dépression : comment en sortir, Odile Jacob, Paris, 2002

### 4) TROUBLES PSYCHOTIQUES

- Chambon O & Marie-Cardine M, Les psychothérapies cognitives dans l'institution, Médias Flash, Paris, 1998
- Chambon O & Marie-Cardine M, Psychothérapie cognitive des psychoses chroniques, Masson, Paris, 1994
- Chambon O & Marie-Cardine M, La réadaptation sociale des psychotiques chroniques : approche cognitivo-comportementale, PUF, Paris, 1992
- Chambon O, Perris C & Marie-Cardine M, Techniques de psychothérapie cognitive des psychoses chroniques, Masson, Paris, 1997
- Liberman RP, Réhabilitation psychiatrique des malades mentaux chroniques, Masson, Paris, 1991
- Pomini V et coll, Thérapie psychologique des schizophrénies, Mardaga, Liège, 1998

### 5) PERSONNALITÉ ET TEMPÉRAMENT

- \* Aron EN, Ces gens qui ont peur d'avoir peur, Masson, Éditions de l'Homme, Montréal, 2000
- Cloninger S, La personnalité, Flammarion, Paris, 1999
- Cottraux J & Blackburn IM, Thérapies cognitives des troubles de la personnalité, Masson, Paris, 1995
- Cottraux J, La répétition des scénarios de vie, Odile Jacob, Paris, 2001
- Debray Q & Nollet D, Les personnalités pathologiques, Masson, Paris, 1995
- Kagan J, La part de l'inné, Bayard, Paris, 2000
- \* Hahusseau S, Comment ne pas se gâcher la vie, Éditions Odile Jacob, Paris, 2003
- \* Lelord F & André C, Comment gérer les personnalités difficiles, Éditions Odile Jacob, Paris, 1996
- \* Lelord F & André C, La force des émotions, Éditions Odile Jacob, Paris, 2001
- Linehan MM, Traitement cognitivo-comportemental du trouble de personnalité état-limite, Médecine & Hygiène, Genève, 2000
- Linehan MM, Manuel d'entraînement aux compétences pour traiter le trouble de personnalité état-limite, Médecine & Hygiène, Genève, 2000
- \* Young JE & Klosko JS, Je réinvente ma vie, Éditions de l'Homme, Montréal, 1995
- Zuckerman M, La troisième révolution du cerveau. Psychobiologie de la personnalité, Paris, Payot 2003

## 6) TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES

- \* Apfeldorfer G, Maigrir c'est dans la tête, Odile Jacob, Paris, 1997
- Apfeldorfer G, Je mange donc je suis, Payot, Paris, 1991
- \* Apfeldorfer G, Anorexie, boulimie, obésité, Flammarion, Paris, 1995
- Apfeldorfer , Maigrir c'est fou !, Odile Jacob, Paris, 2000
- \* Mirabel-Sarron C, Bien manger, Bayard, Paris, 1999
- \* Nef F & Simon Y. Comment sortir de la boulimie, Odile Jacob, Paris, 2004
- Samuel-Lajeunesse B & Foulon C (éds). Les conduites alimentaires, Masson, Paris, 1994
- \* Perroud A. Faire face à l'anorexie et la boulimie. Retz, Paris, 2004.
- \* Perroud A. Faire face à la boulimie. Retz, Paris, 2002.
- \* Schmidt U & Treasure J. S'en sortir repas après repas, Estern, Paris, 1998
- Simon Y & Nef F. Comment sortir de l'anorexie, Odile Jacob, Paris, 2002

## 7) DIFFICULTÉS CONJUGALES ET SEXUELLES

- \* Boisvert JM & et Beaudry M, Psychologie du couple, Éditions du Méridien, Montréal, 1988
- Jarrousse N & Poudat FX, Couple : attirance et réussite, Ellébore, Paris, 1991
- \* Nazare-Aga I, Les manipulateurs et l'amour, Éditions de l'Homme, Montréal, 2000
- Poudat FX & Jarrousse N, Traitement comportemental des difficultés sexuelles, Masson, Paris, 1992
- Trudel G, La baisse du désir sexuel : méthodes d'évaluation et de traitement. Masson, Paris, 2003
- Trudel G, Les dysfonctions sexuelles : évaluation et traitement par des méthodes psychologique, interpersonnelle et biologique Presses de l'Université du Québec, Ste-Foy, 2000
- \* Poudat FX, Mieux vivre sa sexualité, Odile Jacob, Paris, 2004

## 8) TROUBLES DE L'ENFANT ET DU DÉVELOPPEMENT

- Attwood T, Le syndrome d'Asperger et l'autisme de haut niveau, Dunod, 2003
- \* Brunet C & Sarfati AC, Petits tracas et gros soucis de 1 à 7 ans, Albin Michel, Paris, 1999
- \* Brunet C & Sarfati AC, Petits tracas et gros soucis de 8 à 12 ans, Albin Michel, Paris, 2004
- \* Duclos G, L'estime de soi, un passeport pour la vie. Éditions de l'hôpital Sainte-Justine, Montréal, 2004 (2ème éd).
- Dumas J. Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent. De Boeck, Bruxelles, 1999.
- Frith U, L'énigme de l'autisme, Éditions Odile Jacob, Paris, 1996
- George G & Vera L, La timidité chez l'enfant et l'adolescent, Dunod, Paris, 1999
- \* George G. Mon enfant s'oppose. Odile Jacob, Paris, 2002 (2ème éd)
- \* George G. Ces enfants malades du stress. Anne Carrière, Paris, 2002.
- Habimana E et coll. Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent : approche intégrative. Montréal, Gaëtan Morin, 1999.
- Martin-Guehl C. L'enfant anxieux. Masson, Paris, 2003
- Mouren-Simeoni MC & Klein RG, Les dépressions chez l'enfant et l'adolescent, Expansion Scientifique, Paris, 1997
- Peeters, Autisme, de la compréhension à l'intervention, Dunod, Paris, 1996
- \* Pleux D. Peut mieux faire. Remotiver l'enfant pour l'école. Odile Jacob, Paris, 2001
- \* Pleux D, De l'enfant roi à l'enfant tyran, Odile Jacob, Paris, 2002
- \* Pleux D, Manuel d'éducation à l'usage des parents d'aujourd'hui, Odile Jacob, Paris, 2004
- Schopler, Reisler & Lansing, Stratégies éducatives de l'autisme et des autres troubles du développement, Masson, Paris, 1993
- \* Siaud-Facchin J, L'enfant surdoué, Odile Jacob, Paris, 2002
- Rogé B, Autisme, comprendre, agir, Dunod, Paris, 2003
- Thomas J & Willems G, Troubles de l'attention, impulsivité et hyperactivité chez l'enfant, Masson, Paris, 1997
- \* Vera L. Mon enfant est triste. Comprendre et aider l'enfant déprimé. Odile Jacob, Paris, 2001
- \* Vera L. TOC chez l'enfant et l'adolescent. Dunod, Paris, 2004
- Wagner AP, Gravier une montagne de soucis pour dominer ses TOC, Puit Fleuri, Paris, 2003

## 9) PERSONNE ÂGÉE

- Cappeliez P, Landreville P & Vézina J. Psychologie clinique de la personne âgée. Masson, Paris, 2000.
- Lesniewska HK, Alzheimer : thérapie comportementale et art-thérapie en institution. L'Harmattan, Paris, 2003.

## 10) MÉDECINE COMPORTEMENTALE

- André C, Lelord F & Légeron P, Chers patients : petit traité de communication à l'usage des médecins, Éditions du Quotidien du Médecin, Paris, 1997
- Bruchon-Schweitzer M & Dantzer R, Introduction à la psychologie de la santé, PUF, 1994
- \* Chneiweiss L, Dormir n'est plus un rêve, Albin Michel, Paris, 1993
- Cottraux J, Psychosomatique et médecine comportementale, Masson, Paris, 1981
- Dantzer R, L'illusion psychosomatique, Éditions Odile Jacob, Paris, 1989
- Fontaine O, Kulbertus H & Étienne AM, Stress et cardiologie, Masson, Paris, 1996
- Gordon T & Edwards S, Communiquer avec ses patients, Éditions de l'Homme, Montréal, 1997
- \* Lecendreux M, Le sommeil, Solar, Paris, 2002
- Lemoine P, Le mystère du placebo, Éditions Odile Jacob, Paris, 1996
- \* Morin M, Vaincre les ennemis du sommeil, Éditions de l'Homme, Montréal, 1998
- Queneau P & Osterman G, Soulager la douleur, Odile Jacob, Paris, 1998
- Razavi D & Delvaux N, Psycho-Oncologie, Masson, Paris, 1998
- Razavi D & Delvaux N, La prise en charge médico-psychologique du patient cancéreux, Masson, Paris, 1998
- Rémond A & Rémond A, Biofeedback, principes et applications, Masson, Paris, 1994
- \* Royant-Parola S, Comment retrouver le sommeil, Odile Jacob, Paris, 2002
- Servan-Schreiber D, Guérir, Robert Laffont, Paris, 2003

## 11) ADDICTIONS

- \* Aubin HJ, Dupont P, et Lagrue G, Comment arrêter de fumer ? Éditions Odile Jacob, Paris, 2003
- \* Adès J et Lejoyeux M. Encore plus ! Jeu, sexe, travail, argent. Odile Jacob, Paris, 2001
- \* Cungi C. Faire face aux dépendances. Retz, Paris, 2000
- \* Graziani P et Eraldi D, Comment arrêter l'alcool ? Odile Jacob, Paris, 2003
- Ladouceur R et coll. Le jeu excessif, Montréal, Éditions de l'Homme, 2000
- \* Lagrue G, Arrêter de fumer, Odile Jacob, Paris, 1998 et 2000

## 12) STRESS ET GESTION DU STRESS

- \* Albert É, Guide de la gestion du stress, City and York, Dublin, 1995
- \* André C, Lelord F, & Légeron P, Le stress, Privat, Toulouse, 1998
- \* André C, Légeron P & Lelord F, La gestion du stress, Éditions Bernet-Danilo, Paris, 1995
- \* Chneiweiss L & Tanneau É. Vivre sans stress. Le Cavalier Bleu, Paris, 2003.
- \* Cungi C, Savoir gérer son stress, Retz, Paris, 1998
- \* Cungi C, Savoir se relaxer, Retz, Paris, 2003
- Graziani P et Swendsen J. Le stress : émotions et stratégies d'adaptation. Paris, Nathan, 2004.
- \* Légeron P, Le stress au travail, Paris, Odile Jacob, 2001
- \* Paulhan I et Bourgeois M, Stress et coping, PUF, collection Nodules, Paris, 1995
- Van Rillaer J, Les colères, Bernet-Danilo, Paris, 1999

## 13) AFFIRMATION DE SOI ET RELATIONS AUX AUTRES

- \* Alberti RE & Emmons ML, S'affirmer : savoir prendre sa place, Le Jour Éditeur, Montréal, 1992
- \* Apfeldorfer G, Les relations durables, Odile Jacob, Paris, 2004
- \* Boisvert JM & et Beaudry M, S'affirmer et communiquer, Éditions de l'Homme, Montréal, 1979
- \* Fanget F. Affirmez-vous ! Odile Jacob, Paris, 2002 (2ème éd)
- \* Fanget F. Osez ! Odile Jacob, Paris, 2003
- \* Cungi C. Savoir s'affirmer, Retz, Paris, 2001 (2ème éd.)
- \* Nazare-Aga, Les manipulateurs sont parmi nous, Éditions de l'Homme, Montréal, 1997
- \* Nazare-Aga, Approcher les autres, est-ce si difficile ?, Éditions de l'Homme, Montréal, 2004

## 14) LECTURES COMPLÉMENTAIRES

- Beck , Prisonniers de la haine, les racines de la violence, Masson, Paris, 2002
- Joule RV & Beauvois JL, La soumission librement consentie, PUF, Paris, 1998
- Kagan J. Des idées reçues en psychologie. Odile Jacob, Paris, 2000
- Le Doux J, Neurobiologie de la personnalité. Odile Jacob, Paris, 2003
- \* Wiseman R, Notre capital chance, Lattès, Paris, 2003

## 15) RECHERCHE ET OUTILS D'ÉVALUATION

- Bouvard M & Cottraux J, Protocoles et échelles d'évaluation en psychiatrie et psychologie, Masson, Paris, 1996
- Bouvard M, Questionnaires et échelles d'évaluation de la personnalité, Masson, Paris, 1999
- Guelfi JD, Gaillac V & Dardennes R, Psychopathologie quantitative, Masson, Paris, 1995
- Perry JC et coll. Échelles d'évaluation des mécanismes de défense, Masson, Paris, 2004

## 16) PSYCHOTHÉRAPIES : TECHNIQUES, HISTOIRES ET DÉBATS

- Bouveresse J. Prodiges et vertiges de l'analogie. Raisons d'agir, Paris, 1999
- Chambon O & Marie-Cardine M, Les bases de la psychothérapie, Dunod, Paris, 2003 (2ème édition)
- \* Cottraux J, Les visiteurs du soi, Éditions Odile Jacob, Paris, 2004
- Duruz N & Gemart M (eds). Traité de psychothérapie comparée, Médecine & Hygiène, Genève, 2002.
- Expertise collective INSERM. Psychothérapie : trois approches évaluées. Paris, Les éditions Inserm, 2004.
- Mihaescu G, De l'erreur en psychothérapie, Médecine & Hygiène, Genève, 2000
- Sokal A & Bricmont J, Impostures intellectuelles, Éditions Odile Jacob, Paris, 1997
- Van Rillaer J, Les illusions de la psychanalyse, Mardaga, Liège, 1980
- \* Van Rillaer J, Psychologie de la vie quotidienne, Odile Jacob, Paris, 2003
- Widlöcher D, Les nouvelles cartes de la psychanalyse, Odile Jacob, Paris, 1996

## 17) REVUES :

- Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive. Depuis 1991, toute l'actualité scientifique en TCC, en 4 numéros par an, indexés à Psyc INFO et Pascal. Éditions Masson. Accessible sur le site : <http://www.masson.fr>
- Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive. 4 numéros par an. Accessible sur le site : <http://www.afforthecc.com>