



Contact presse : Christine Duchêne  
christineduchene@free.fr, 06 73 82 52 00 ou 09 52 44 53 30

## La Thérapie Neurocognitive et Comportementale, un ouvrage incontournable pour la prise en charge neurocomportementale des troubles psychologiques et psychiatriques

Découvrez ce manuel pratique novateur publié par le Dr Jacques Fradin  
et Camille Lefrançois de l'IME aux éditions De Boeck (304 pages, 30€)

Comment prendre en charge sur le plan neurocomportemental les troubles anxio-dépressifs sévères ou récidivants tels que la phobie sociale, les Troubles Anxieux Généralisés, les Troubles Obsessionnels Compulsifs ou encore les troubles psychotiques ?

Véritable manuel de pratique clinique publié aux éditions De Boeck – collection Carrefour Des Psychothérapies, le livre **La Thérapie Neurocognitive et Comportementale** offre un regard inédit sur le diagnostic de ces divers troubles et propose des techniques thérapeutiques novatrices qui ont montré leur efficacité sur de nombreux cas cliniques, dont certains étaient jugés incurables.

Très complet, il est structuré de manière à satisfaire non seulement les lecteurs en attente de **fondements théoriques** (bases scientifiques, concepts...), mais aussi ceux recherchant des **outils praticables** dans leur quotidien professionnel (études de cas cliniques, fiches diagnostiques, exercices pratiques...).

### La Thérapie Neurocognitive et Comportementale, à la croisée des neurosciences et des TCC

La « Thérapie Neurocognitive et Comportementale » (TNC) s'appuie sur plus de **25 années de recherches pluridisciplinaires** (psychologie cognitive, neurosciences cognitives, psychologie clinique, éthologie, etc.) **et d'expérience clinique** menées par l'Institut de Médecine Environnementale (IME) sous la direction du Dr Jacques Fradin, co-auteur de cet ouvrage de référence.

Cette démarche scientifique et clinique vise à construire des **protocoles et pratiques thérapeutiques** aussi universels et ciblés que possible, afin d'être **plus efficaces, fiables, compréhensibles, faciles et motivants** (aussi bien pour le patient que pour le thérapeute), **rapides** (donc économiquement accessibles à tous) **et durables**.

La TNC s'inscrit dans la lignée des Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC) et intègre les apports des neurosciences dans les outils diagnostics ou thérapeutiques qu'elle développe. Amorce d'une quatrième vague, Elle se situe ainsi **à la croisée des TCC et des sciences du cerveau** :

- TCC 1<sup>ère</sup> vague en tant que thérapie comportementale de l'évitement ou des troubles de l'assertivité,
- TCC 2<sup>ème</sup> vague en tant que thérapie neurocognitive des modes de pensée irrationnels et dysfonctionnels,
- TCC 3<sup>ème</sup> vague en tant que thérapie des attitudes plus que de la résolution de problèmes,
- Neurosciences cognitives pour revisiter, intégrer et optimiser la démarche.

**Le présent livre traite essentiellement de la dimension comportementale** de cette nouvelle thérapie, qui constitue le cœur de son efficacité thérapeutique... à une époque où les dernières avancées en Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) en ont surtout développé les dimensions cognitive et émotionnelle (3<sup>ème</sup> vague).

Cette dimension de la TNC vient étendre, renforcer et réactualiser la première vague, comportementaliste et construite autour de l'affrontement des peurs (phobies et troubles de l'assertivité). Elle intègre également le principe opérationnel de la neuropsychologie et de la médecine, à savoir la synergie complexe mais étroite entre le structurel (génétique/épigénétique, métabolique, neuronal, physiopathologique...) et le fonctionnel (psychocomportemental, émotionnel, psychosocial...).

### De la théorie à la pratique pour une prise en charge novatrice, ciblée et efficiente

Depuis le début des années 1990, la TNC a fait l'objet de multiples publications allant des articles scientifiques aux livres de vulgarisation en passant par des ouvrages destinés aux thérapeutes. Cependant, **La Thérapie Neurocognitive et Comportementale** est le tout premier ouvrage de l'IME à :

- développer certains **concepts et outils novateurs** (en particulier dans le champ des phobies sociales et des addictions comportementales),
- offrir un **support théorique mais aussi très pratique** adapté aux praticiens,
- faire part de l'avancée des **travaux de recherche** des différentes disciplines attenantes à la psychothérapie.

Ses objectifs sont multiples :

- présenter les **techniques TNC** appliquées aux troubles psychologiques et psychiatriques, qui permettent une **prise en charge thérapeutique complète ou** viennent **en complément** d'autres techniques thérapeutiques,
- proposer une **synthèse de la théorie sous-jacente** à ces techniques TNC, laquelle permet une plus grande fiabilité des diagnostics effectués ainsi qu'une meilleure maîtrise des outils thérapeutiques,
- présenter une **nouvelle grille de lecture diagnostique plus précise** de certains troubles psychiatriques\* dont la symptomatologie s'avère parfois équivoque au vu des grilles de lecture usuellement considérées,
- fournir des **outils très opérationnels** (études de cas cliniques, fiches diagnostiques, exercices pratiques...) pour une meilleure appropriation des techniques et prise en charge des patients par les praticiens,
- dessiner de **nouvelles perspectives de recherche scientifique et de développement** de techniques thérapeutiques cognitives et comportementales.

L'ouvrage s'articule autour de trois thématiques : le « Comportement Automatique d'Évitement Social », le « Positionnement Grégaire » et la stratégie thérapeutique globale en TNC.

Ainsi, les auteurs s'attachent, tout d'abord, à décrire les caractéristiques et le traitement de ce que la TNC appelle le « **Comportement Automatique d'Évitement Social** » et estime être à l'origine de troubles tels que la phobie sociale, l'addiction comportementale, le syndrome d'amertume post-traumatique et certaines formes de dépression (de type réactionnel).

Ils exposent, ensuite, les caractéristiques et le traitement de ce que la TNC nomme « **Positionnement Grégaire** », dont les mécanismes semblent constitutifs des troubles de l'assertivité, des troubles paranoïaques, de la personnalité antisociale, et seraient aussi, plus largement, en lien avec de nombreux autres troubles psychiatriques (Troubles Obsessionnels Compulsifs, troubles bipolaires, schizophrénie, potentiellement des troubles de type Alzheimer, syndrome de Stockholm...).

Pour ces deux premiers sujets, les auteurs veillent à présenter les arguments scientifiques appuyant les hypothèses, les nouveaux outils thérapeutiques et les pistes de recherche proposés en TNC pour traiter ces troubles. Enfin, ils détaillent la **stratégie thérapeutique globale** à appliquer en TNC (modélisation, pédagogie, stratégie...).

## Un ouvrage de référence pour les professionnels en quête d'une nouvelle approche

Cet ouvrage est d'abord destiné aux praticiens (psychiatres, psychologues et psychothérapeutes) en quête d'un document de référence sur cette nouvelle approche, tant en termes de démarche diagnostique que de protocoles thérapeutiques structurés. Au-delà d'une large expérience clinique, ce livre s'enracine dans une revue de littérature transdisciplinaire, reliant les neurosciences à la psychologie et la psychiatrie.

Il s'adresse aussi aux chercheurs qui souhaitent évaluer cette nouvelle thérapie, dont les résultats cliniques sont prometteurs et pourraient faire reconsidérer notre compréhension de la psychopathologie.

Il fournit également une grille de lecture aux psychopraticiens et aux coachs déjà formés et utilisant les outils issus des TCC, qui leur permettra de faire un premier diagnostic et, selon les cas, gérer certains troubles ou orienter leurs patients ou clients vers des professionnels de santé adéquats.

## A propos de...



Jacques Fradin, Docteur en médecine, Comportementaliste et Cognitiviste (AFTCC), dirige l'Institut de Médecine Environnementale (IME), qu'il a fondé à Paris en 1987. L'IME propose des solutions innovantes s'appuyant sur 25 ans de recherche interdisciplinaire (Pôle Recherche – Laboratoire de Psychologie & Neurosciences) et d'expertise terrain (Pôle Conseil & Formation). Avec l'équipe du Laboratoire de Psychologie & Neurosciences, il mène des recherches en neurosciences, sciences et thérapies cognitives et comportementales, en coopération avec des chercheurs du C.R.N.L. (Inserm U1028 & CNRS UMR5292) et de l'Université de Montpellier 3 (Lab. Epsilon). Expert ou intervenant auprès d'entreprises et institutions, il est Chargé de cours dans plusieurs D.U. et assure la direction pédagogique d'un D.U. en psychonutrition, co-organisé par l'Université de Bourgogne et l'IME. Il est auteur ou co-auteur de nombreux articles et ouvrages, allant de la publication scientifique à la vulgarisation des sciences du cerveau et du comportement, dont **L'Intelligence du stress** (Eyrolles, 2008).

Camille Lefrançois, Ergonome, Psychologue et Docteur en Psychologie Cognitive, est chercheuse à l'IME depuis 2004 (Pôle recherche de l'IME/Laboratoire Psychologie & Neurosciences) et formatrice à la Thérapie Neurocognitive et Comportementale (TNC). Ses travaux de recherche portent plus particulièrement sur la gestion neurocognitive du stress et de l'adaptation en environnement complexe et à risque (pilotes de l'Armée de l'Air, stress professionnel, stress scolaire), les troubles de l'assertivité, les Troubles Obsessionnels Compulsifs, les comportements automatiques d'évitement social en lien avec les comportements addictifs, ainsi que les traits de personnalité de l'individu sain. Elle est auteure et co-auteure d'ouvrages et d'articles scientifiques ou de vulgarisation nationaux et internationaux, dont **L'Intelligence du stress**.