

# THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES

Phobies, boulimie, addictions... Les thérapies comportementales et cognitives ou TCC sont de plus en plus recommandées pour traiter certains comportements handicapants au quotidien. Leur leitmotiv : apprentissage rapide et participation active du patient.

## Un travail sur les symptômes

Les thérapies comportementales et cognitives (ou TCC) sont définies comme des «thérapies actives» puisqu'elles s'appuient sur une démarche scientifique et sur la théorie de l'apprentissage afin de comprendre et traiter certains troubles psychologiques. Contrairement à la psychanalyse (thérapie analytique) qui vise surtout à trouver la cause profonde des troubles, elles servent simplement à modifier des comportements nocifs, à l'aide d'exercices pratiques et de mises en situation.

## Le principe

Ces thérapies se basent sur deux approches complémentaires : le **comportement** et la **cognition**, c'est-à-dire le processus de pensée et la conscience qu'a un individu de son environnement.

- L'approche comportementale consiste à agir au moyen d'expositions progressives à des situations actuelles redoutées et qui génèrent une anxiété.

- L'approche cognitive travaille davantage sur les pensées du patient, qui sont indépendantes de sa volonté et qui dépassent toute logique apparente.

L'efficacité de ces thérapies réside dans le fait qu'elles utilisent les deux approches simultanément pour venir à bout de schémas dysfonctionnels qui entretiennent ces troubles. Plus concrètement, un comportement déviant peut être corrigé grâce à une prise de conscience et un apprentissage concret de nouvelles habitudes. Le thérapeute a alors un rôle de guide et de modèle qu'il s'agira d'imiter.

Parmi les techniques les plus utilisées, on note la désensibilisation, les techniques de mise en situation, le conditionnement opérant, l'entraînement aux habiletés sociales et la thérapie familiale comportementale.

## Quels troubles peuvent-elles soigner ?

Les thérapies comportementales et cognitives ont montré une efficacité probante sur différents troubles : les phobies (agoraphobie, claustrophobie, arachnophobie, phobie sociale), les troubles obsessionnels compulsifs, les troubles anxieux, la boulimie, certaines dépressions, les cas de stress post-traumatiques, les troubles sexuels, les addictions, le sevrage tabagique...

## Comment se déroulent les séances ?

Elles durent le plus souvent entre 45 minutes et une heure et sont réalisées avec le thérapeute de façon individuelle ou bien en groupe (jeu de rôles dans les cas de phobie sociale, mise en situation face à une foule dans les cas d'agoraphobie, relaxation musculaire en cas d'anxiété). Les procédures sont objectives et donc reproductibles sur tous les patients atteints des mêmes troubles.

Une fois le trouble et les symptômes décrits par le patient, le thérapeute peut procéder à une analyse du schéma de pensée qui conduit au comportement, pour lui en proposer un autre. Le plus dur (mais aussi le plus efficace) est ensuite d'imaginer la situation ou de l'affronter directement. Progressivement, le cerveau va mémoriser un autre mode de pensée pour

remplacer le déviant. Résultat : une situation autrefois redoutée ne sera plus angoissante et pourra être aisément affrontée.

Bien sûr, pour que les séances soient efficaces, le changement de comportement doit être durable et associé à des exercices personnels faits en dehors du cabinet. Par exemple : prendre la parole en réunion, prendre l'ascenseur, toucher une araignée...

### **Faut-il les associer à un traitement médicamenteux ?**

Dans certains cas, il est tout à fait recommandé de combiner les séances avec la prise de médicaments pour soulager les symptômes. Pour soigner les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), les psychiatres peuvent prescrire des antidépresseurs, les seuls traitements efficaces à ce jour.

### **En pratique**

Les séances de thérapie comportementale et cognitive sont réalisées par des psychiatres et des psychothérapeutes ayant suivi une formation spécifique de trois années. Elles sont généralement conseillées une fois par semaine pendant au moins 6 mois, avec un coût variable de 40 à 150 euros. A noter aussi que les séances peuvent être en partie remboursées par la sécurité sociale, uniquement si elles sont dispensées par un médecin conventionné (psychiatre, médecin généraliste).

Pour trouver un praticien compétent, renseignez-vous auprès de la Fédération Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC) : <http://www.aftcc.org>