

COMMENT SE DÉROULE UNE THÉRAPIE

Une thérapie basée sur l'interactivité et la collaboration

- Le thérapeute répond à vos questions
- Le langage utilisé est explicite et compréhensible
- Une véritable collaboration entre le patient et le thérapeute dégage des objectifs concrets et réalistes
- Un ensemble d'outils et de démarches actives sont conjointement mis en œuvre pour atteindre ces objectifs

Principes de la thérapie

L'approche du problème est globale, le comportement humain est en perpétuelle interaction avec les émotions et les pensées, les TCC interviennent sur ces trois composantes :

- **Le comportement**

En situation clinique, le thérapeute considère qu'un comportement dysfonctionnel (par exemple une phobie) a été appris dans certains contextes, puis maintenu par les contingences de l'environnement. Le thérapeute s'attache à remplacer le comportement inadapté selon le souhait du patient. Il définit avec lui les buts à atteindre et construit une stratégie adaptée qui favorisera ce nouvel apprentissage.

- **Les pensées automatiques ou cognitions**

Aux techniques comportementales se sont ajoutées les approches cognitives, qui considèrent non pas le seul comportement observable, mais aussi les idées que se fait l'individu à propos de lui-même ("Je dois être parfait pour être aimé des autres") et de son environnement ("Les autres doivent être justes"). Les cognitions sont des dialogues intérieurs rigides à l'origine d'émotions et de comportements. Les TCC interviennent dans la prise de conscience de ces pensées dysfonctionnelles et la recherche d'alternatives.

- **Les émotions**

Ce n'est pas la situation vécue qui crée l'émotion (tristesse, joie, colère, peur...) mais l'interprétation que l'on s'en fait. Les TCC interviennent dans la prise de conscience et l'identification des émotions afin de se les approprier.

Techniques thérapeutiques

En fonction du patient et des résultats publiés pour des troubles similaires, le thérapeute peut utiliser des techniques variées comportementales et/ou cognitives (entretiens cognitifs, désensibilisation systématique, techniques d'exposition variées, entraînement aux habiletés sociales (affirmation de soi ; jeux de rôle...), apprentissage de la relaxation, prescription de tâche...).

En permanence le travail est collaboratif, progressif et soumis à l'approbation et à la participation active du patient (mode égalitaire).

La motivation au changement est essentielle à la réussite de la thérapie.

Déroulement de la thérapie

La durée d'une thérapie est généralement courte (de quatre à six mois au rythme d'une séance par semaine)

Les thérapies comprennent 4 étapes :

1. Analyse du problème

Quelle est la nature du problème ? quelle est son importance ?

Quand se produit-il exactement ? dans quelles circonstances ? depuis quand ? avec quelle fréquence ?

Toutes ces échanges permettent de faire l'analyse fonctionnelle du trouble. C'est sur la base de cette vision commune que patient et thérapeute se mettent d'accord sur des objectifs, et sur la manière de les atteindre.

2. Définition d'un objectif de traitement

Dans cet objectif, des tâches d'auto-observation peuvent être prescrites et l'utilisation de questionnaires peut s'avérer nécessaire. Progressivement le thérapeute et le patient formulent des hypothèses communes sur les troubles en cause, leurs facteurs de déclenchement et de maintien. L'objectif et les moyens à mettre en œuvre sont définis clairement : c'est **le contrat thérapeutique** qui scelle la collaboration à venir.

3. Mise en place d'un programme de traitement

Différentes techniques thérapeutiques sont employées.

Chaque technique répond à un aspect du problème analysé : **comportemental** (les comportements ou les évitements), **cognitif** (les pensées) ou **émotionnel**.

Le thérapeute développe chez le patient la capacité d'autoréguler ses comportements.

4. Évaluation des résultats

Selon le contrat thérapeutique, les mesures répétées effectuées avant, pendant et après le traitement sont alors synthétisées marquant la clôture de la thérapie en règle générale et permettant de préparer l'**après-thérapie**.

C'est aussi l'occasion de construire de nouveaux projets de vie et d'apporter des outils pour les faciliter et, dans certains troubles, de mettre en place des stratégies pour éviter les rechutes.

*Cet article a été téléchargé à partir du lien : <http://psy76.fr/comment-se-deroule-une-therapie/>
L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : psy76.fr*