



**Thérapie**

**comportementale**

**et cognitive (TCC)**



# Thérapie

## comportementale et cognitive

### SOMMAIRE

<b>Qu'est-ce qu'une TCC?</b>	p. 03
<b>Objectifs d'une TCC</b>	p. 03
<b>Pour qui, pour quoi?</b>	p. 03
<b>Principes fondamentaux</b>	p. 04
Une étape clé de la TCC : l'analyse fonctionnelle	p. 04
Déroulement d'une séance	p. 04
Les exercices: des techniques fondamentales en TCC	p. 05
Durée d'une TCC	p. 05
<b>Qui sont les thérapeutes?</b>	p. 05
<b>Les TCC en quelques dates</b>	p. 05
<b>Quelques points clés</b>	p. 06
<b>Élaboration de la brochure</b>	p. 06
<b>Adresses utiles</b>	p. 06
<b>En savoir plus</b>	p. 07

## Qu'est-ce qu'une TCC ?

**Une TCC est une thérapie brève, validée scientifiquement<sup>1</sup> qui porte sur les interactions entre pensées, émotions et comportements.** Ces thérapies se concentrent sur les problèmes actuels de la personne, tout en prenant en compte leurs causes historiques. Elles aident à progressivement dépasser les symptômes invalidants et visent à renforcer les comportements adaptés.

Une TCC s'appuie sur différentes techniques qui aident le patient à identifier les mécanismes à l'origine de ses difficultés, à expérimenter de nouveaux comportements et à sortir ainsi progressivement de cercles vicieux qui perpétuent et aggravent la souffrance psychique..

## Objectif d'une TCC

**Elle aide la personne à mieux comprendre les schémas de pensées négatives à l'origine de comportements inadaptés (ex : phobie) qui peuvent être source de détresse psychique.**

Au cours de la thérapie, et avec l'aide du thérapeute, la personne va tenter d'identifier, de comprendre les schémas cognitifs et de renforcer ses comportements adaptés.

La TCC vise à, progressivement, dépasser les symptômes invalidants, tels les rituels, les vérifications, le stress, les évitements, les inhibitions, les réactions agressives, les cognitions erronées, les pensées automatiques dysfonctionnelles ou la détresse à l'origine de souffrance psychique. Par ailleurs une TCC vise à accompagner la personne dans l'acquisition de compétences utiles pour faire face à de nouvelles difficultés.

## Pour qui, pour quoi ?

Étroitement liées à la recherche scientifique, les thérapies comportementales et cognitives sont efficaces pour différents troubles tels que :

- **les troubles anxieux** (TOC, phobie sociale, phobie spécifique, troubles anxieux généralisés, agoraphobie et trouble panique, état de stress post-traumatique) - associées ou non à un traitement médicamenteux
- **les troubles de l'humeur** - seules pour les formes plus atténuées et associées à un traitement médicamenteux (thymorégulateurs ou antidépresseurs) pour les formes les plus sévères
- **les schizophrénies et des troubles envahissant du développement** notamment sur les aspects de remédiation, d'acquisition des habiletés sociales et de la gestion des émotions.

(1) INSERM, 2004, pp. 185-253

**Les TCC sont indiquées pour toute personne en souffrance, enfant, adolescent, adulte, et personne âgée, désireuse de retrouver un mode de vie autonome et suffisamment motivée pour s'investir dans un programme de soin qui nécessite une implication pendant et entre les séances.**

## Principes fondamentaux

Une TCC se veut :

- interactive
- pédagogique et explicite
- collaborative et égalitaire

Après avoir identifié l'origine de la souffrance de la personne, le thérapeute et le patient déterminent ensemble des objectifs concrets et réalistes ainsi que les techniques qui permettront de les atteindre.

### **Une étape clé de la TCC : l'analyse fonctionnelle**

Elle permet d'explorer avec le patient ce qui se passe dans les moments difficiles (situation d'anxiété, de conflits, de détresse émotionnelle...) et en particulier comment ses émotions, ses pensées et ses comportements se renforcent.

**L'analyse fonctionnelle permet d'identifier les comportements problématiques, d'envisager les outils et buts à atteindre ainsi qu'une stratégie thérapeutique adaptée.**

Cette étape incontournable de la thérapie comportementale est réalisée en début de thérapie et peut être repensée à tout moment, face à de nouveaux « comportements problèmes » ou en cas de difficultés ou de blocages dans la thérapie.

### **Déroulement d'une séance**

Une séance dure généralement entre trente minutes et une heure, suivant un ordre du jour préalablement défini par le patient et le thérapeute. Cet ordre du jour précise les thèmes et stratégies qui seront abordés et utilisés pendant la séance.

Au-delà de la séance en elle-même, l'ordre du jour permet de déterminer les exercices que la personne devra réaliser chez elle entre deux séances.

## Les exercices : des techniques fondamentales en TCC

Spécifiques pour chaque trouble, ils sont structurés et évalués cliniquement :

- **les exercices comportementaux** visent un apprentissage de nouveaux comportements tels que l'affirmation de soi par exemple ;
- **les exercices cognitifs** ciblent les pensées inadaptées et irréalistes en apprenant à les modifier, à construire et à stabiliser de nouvelles façons de penser plus adaptées ;
- **les exercices émotionnels** développent l'acceptation et la conscience des différentes émotions pour apprendre à mieux les réguler ;
- **les exercices corporels** permettent d'apprendre à se détendre physiquement et psychologiquement.

Les résultats et les progrès issus de la pratique de ces exercices réalisés pendant et entre les séances sont évalués afin de décider de la poursuite ou de la fin de la TCC.

## Durée d'une TCC

**Il s'agit de thérapies brèves allant généralement de quelques semaines à quelques mois.**

Néanmoins, il est parfois nécessaire, en fonction de l'ancienneté et de la gravité du trouble, de prolonger la thérapie sur des périodes définies en commun.

La durée des séances est de 30 min à 1h en thérapie individuelle, et de 1h à 2h30 en groupe, à raison d'une à deux séances par semaine, quand cela est possible.

## Qui sont les thérapeutes ?

La formation universitaire qui permet de pratiquer les TCC dure 2 à 3 ans. Elle s'adresse tant à des psychiatres, qu'à des médecins généralistes, des psychologues, des infirmiers, des orthophonistes, des psychomotriciens ou des éducateurs spécialisés.

**Les associations AFFORTHECC et AFTCC proposent un annuaire national des professionnels formés aux TCC.**

## Les TCC en quelques dates

**1920 :** Première vague qui se concentre sur les comportements.

**1950 :** Tout en continuant à s'intéresser aux comportements la deuxième vague s'intéresse à l'attention, la mémoire, la perception, la représentation, le raisonnement ou les structures cognitives.

**1990 :** Cette troisième vague se concentre sur l'affectivité et développe des méthodes centrées sur l'émotion telles que la TCC basée sur la pleine conscience ou la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).

## TCC de troisième vague

### TCC s'appuyant sur la pleine conscience

Dans cette méthode il s'agit de prendre conscience du fonctionnement de son esprit et focaliser son attention sur le moment présent pour envisager une nouvelle attitude à l'égard de ses pensées et émotions.

Selon Jon Kabat-Zinn<sup>2</sup>, la pleine conscience se définit comme le fait de « porter son attention d'une certaine manière : délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur ». Cette méthode a pour objectif d'accéder à une plus grande acceptation de soi et des événements.

### La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

Elle favorise l'acceptation des pensées, des images, des émotions, des sensations désagréables. Elle vise à améliorer la flexibilité psychologique, c'est-à-dire la capacité à être en contact avec les émotions et les pensées du moment présent tout en poursuivant ses actions en accord avec ses objectifs ou ses valeurs.

## Quelques points clés

Une TCC :

- repose sur le modèle cognitivo-comportemental qui analyse les situations-problèmes en les décomposant en pensées, émotions, et comportements et en examinant la façon dont ils s'influencent
- est brève et limitée dans le temps
- se concentre sur le problème qui préoccupe le patient
- s'inscrit dans le présent
- implique une collaboration étroite entre le patient et le thérapeute
- implique le patient entre chaque séance
- est indiquée quel que soit l'âge et pour différents troubles psychiques

## Élaboration de la brochure

Cette brochure est une synthèse des documents cités dans la rubrique « En savoir plus ». Elle a été élaborée par Céline Loubières (chargée de mission Psycom), en collaboration avec Thomas Villemonteix (psychologue clinicien, docteur en psychologie et enseignant à l'Université Paris 8).

## Adresses utiles

**Agences régionales de santé (ARS)** - [www.ars.sante.fr](http://www.ars.sante.fr)

(2) Fondateur de la clinique de réduction du stress et du centre pour la pleine conscience en médecine de l'université médicale du Massachusetts.

## Associations de psychothérapeutes professionnels

Renseignent sur les psychothérapies, la formation et les adresses de leurs membres assurant des consultations privées. Liste non exhaustive.

## AFFORTHECC - Association francophone de formation et de recherche en thérapie comportementale et cognitive

41, Route de la Fruitière  
74650 Chavanod - 04 50 64 51 75  
afforthecc@wanadoo.fr -  
www.afforthecc.org (annuaire des membres actifs)

## Associations d'usagers et de proches

Liste non exhaustive.

Agorafolk, la communauté des agoraphobes optimistes  
news@agorafolk.fr  
www.agorafolk.fr

Argos 2001  
119, rue des Pyrénées - 75020 Paris  
01 46 28 01 03 ou 01 46 28 00 20  
argos.2001@free.fr - www.argos2001.fr

Association française des personnes souffrant de troubles obsessionnels et compulsifs (AFTOC)  
01 39 56 67 22 - contact@aftoc.org  
www.aftoc.org

Fédération nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPsy)  
33, rue Daviel - 75013 Paris  
01 43 64 85 42 - www.fnapsy.org

## AFTCC - Association française de thérapie

comportementale et cognitive  
27, rue de la Saïda  
75015 Paris  
01 45 88 35 28  
aftcc@wanadoo.fr www.aftcc.org  
(annuaire des membres actifs)

## IRCCADE - Institut de recherche comportementale et cognitive sur l'anxiété et la dépression

202, rue de Pessac  
33000 Bordeaux  
secretariat@irccade.com

MEDIAGORA France  
Phobies et anxiété  
www.mediagoras.fr

France dépression  
07 84 96 88 28  
info@france-depression.org

REV - Réseau français sur l'entente de voix  
admin@revfrance.org  
www.revfrance.org

Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques  
12, Villa Compoint - 75017 Paris  
01 53 06 30 43  
Ecoute famille 01 42 63 03 03  
secretariatdg@unafam.org  
www.unafam.org

## En savoir plus

Psycom : Brochures disponibles à la commande et en téléchargement -  
www.psycom.org

### Miviludes

Guide santé et dérives sectaires,  
Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) - www.miviludes.gouv.fr

- André C., Je dépasse mes peurs et mes angoisses, Points, 2010

- Cottreaux J., Les thérapies comportementales et cognitives, Masson, 2011
- INSERM, Psychothérapies : trois approches évaluées, 2004
- Palazzolo J., Les thérapies cognitives et comportementales, Que sais-je ?
- Collection Les ateliers du praticien, Dunod
- Collection Psychothérapies, Retz
- 35 livres pour mieux vivre, L'Express, n°3252 - 30 octobre 2013 (liste téléchargeable sur le site de l'AFTCC)

Le Psycom est un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale.



Le Psycom édite 6 collections de brochures d'information :


- Troubles psychiques
- Psychothérapies
- Médicaments psychotropes
- Soins, accompagnements et entraide
- Droits en psychiatrie
- Santé mentale et...

psycom 

11, rue Cabanis - 75674 Paris Cedex 14  
facebook.com/psycom.org - @Psycom\_actu  
www.psycom.org - contact@psycom.org



Imprimé sur papier PEFC - Imprimerie Groupe Drouin

© PSYCOM 09/2018 - Réalisation :  Communisme un. Autre !

**Rédactrice en chef:** Aude Caria (directrice, Psycom).

**Rédaction:** Céline Loubières (chargée de mission, Psycom)

**Relecture:** Thomas Villemonteix (psychologue clinicien, docteur en psychologie), Kevin S. (bénéficiaire d'une TCC, concerné par un trouble bipolaire), Dr Alexandre Christodoulou (psychiatre, EPS Maison Blanche), Dr Jeanne Vilain (psychiatre, EPS Maison Blanche)

**Illustration:** AdobeStock (libres de droits)