

## **Prise en charge comportementale et cognitive individuelle**

### **Qu'est-ce que la *thérapie comportementale et cognitive (TCC)* ?**

La thérapie comportementale et cognitive est une prise en charge reposant sur une méthodologie directement issue de la méthode scientifique, appliquée au cas particulier d'une personne. La TCC peut aider les enfants, les adolescents et les adultes à modifier leur façon de penser (l'aspect cognitif) et leur façon d'agir (l'aspect comportemental). Contrairement à d'autres thérapies, cette méthode est centrée sur les difficultés actuelles. Au lieu d'analyser le passé, pour trouver les causes des problèmes, cette forme de thérapie aide à trouver des techniques pratiques pour se sentir mieux maintenant.

### **Le mode d'action**

La TCC aide les personnes à mieux comprendre leurs problèmes en les décomposant en plusieurs éléments : un événement, des pensées, des émotions, des sensations physiques et des actions. Chaque élément peut influencer l'autre : la façon de percevoir un problème peut influencer les sensations physiques et émotionnelles et, par conséquent, influencer les comportements. En décortiquant les éléments de ce cycle, les patients peuvent (par des techniques enseignées pendant les séances) améliorer leur état émotionnel.

### **En pratique**

Le patient rencontre un psychologue chaque semaine ou toutes les deux semaines pendant 40 à 60 minutes. Au début de la prise en charge, les premières rencontres ont pour objectif d'analyser le fonctionnement de la personne, de cibler ses difficultés et de définir des objectifs. Lors des séances suivantes, le thérapeute apprend des techniques au patient et lui donne des tâches à domicile : la personne met en application ce qu'elle apprend en séance dans sa vie quotidienne.

### **Quelle est l'efficacité de la TCC dans les Troubles Du Spectre de l'Autisme ?**

La TCC est l'un des traitements les plus efficaces pour réduire significativement certaines difficultés souvent associées aux troubles du spectre de l'autisme : dépression, troubles anxieux, colères explosives, etc. Elle est également efficace pour améliorer les compétences sociales et l'autonomie des personnes autistes et les aider à s'adapter à leur environnement.