

Thérapie Comportementale et Cognitive

Objectifs

Ce document est destiné à ceux qui veulent en savoir plus sur la thérapie comportementale et cognitive, ou *thérapie cognitivo-comportementale*, ou *TCC*. Il traite de son mode d'action, ses indications, ses effets directs et secondaires ainsi que des traitements alternatifs.

Qu'est-ce que la TCC ?

C'est une façon d'explorer : votre perception de vous-même, du monde en général et des autres ; comment votre comportement influence vos pensées et vos émotions.

La TCC peut vous aider à modifier votre façon de penser (l'aspect cognitif) et votre façon d'agir (l'aspect comportemental). Ces changements devraient améliorer votre état émotionnel. Contrairement à d'autres traitements, cette thérapie est centrée sur vos problèmes actuels. Au lieu d'analyser votre passé, pour trouver les causes de vos symptômes, cette forme de thérapie vous aide à trouver des techniques pratiques pour vous sentir mieux maintenant.

La TCC peut vous aider si vous présentez un trouble neurodéveloppemental, tel qu'un trouble du spectre de l'autisme ou un trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.

La TCC peut vous aider si vous souffrez de troubles anxieux (phobies, attaques de paniques, agoraphobie, anxiété sociale, anxiété généralisée, *etc.*), de dépressions, de stress, de troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, *etc.*), de troubles obsessionnels-compulsifs, de stress post-traumatique, de troubles bipolaires, de troubles psychotiques, d'addictions.

La TCC peut aussi vous aider si vous souffrez de crises de colère, si vous avez une faible estime personnelle, ou si vous avez des problèmes physiques, comme la douleur ou la fatigue.

Le mode d'action

La TCC vous aide à mieux comprendre vos problèmes en les décomposant en plusieurs éléments. On peut alors plus voir plus facilement les liens entre ces éléments et leur impact sur vous. Ces éléments peuvent être divisés comme suit :

- une situation ;
- des pensées ;
- des émotions ;
- des sensations physiques ;
- des comportements.

Chaque élément peut influencer l'autre. Votre façon de percevoir un problème peut influencer vos sensations physiques et émotionnelles et, par conséquent, influencer votre comportement.

Il y a plusieurs façons de réagir à une situation. Cela dépend de votre perception de cette situation qui peut être aidante ou nuisible.

Par exemple : Vous avez passé une mauvaise journée et vous êtes de mauvaise humeur. Dans la rue, par hasard, vous rencontrez quelqu'un que vous connaissez et qui semble vous ignorer complètement.

	Négatif	Positif
Pensées	Il m'a ignoré donc il est fâché et ne m'aime pas	Il a l'air préoccupé ; j'espère qu'il va bien.
Emotions	Déprimé, attristé, rejeté	Inquiet pour la personne
Sensations physiques	Crampes abdominales, fatigue, nausées	Confortable
Comportements	Rentrer à la maison et éviter cette personne	L'appeler pour en savoir plus

Dans cet exemple, on constate que la même situation a été interprétée de deux façons différentes. Les pensées ont eu un impact sur les émotions et les comportements. Les résultats sont donc différents dans les deux cas.

Dans la colonne gauche, on constate que la personne a sauté aux conclusions sans vérifier les faits. Par conséquent, elle a des émotions inconfortables et des comportements qui peuvent accentuer l'état d'anxiété et de dépression. Si on revient à la maison déprimé, on peut avoir tendance à ruminer sur ce qui s'est passé et se sentir encore plus déprimé. Si on contacte l'autre personne, on peut se sentir mieux. Si on évite l'autre personne, on ne pourra pas vérifier nos perceptions la concernant et par conséquent, on peut se sentir encore plus mal.

La TCC peut vous aider à briser ce cercle vicieux de pensées, émotions et comportement. En décortiquant les éléments de ce cycle vous pourrez (par des techniques enseignées pendant les séances) modifier votre état émotionnel. Avec le temps, vous trouverez vos propres trucs pour mieux faire face à ces problèmes.

Qu'est-ce que la TCC en pratique ?

Les consultations

La TCC se fait en groupe et en individuel. Elle est aussi accessible à travers la lecture de livres spécialisés ou de programmes informatiques interactifs.

Si vous êtes en thérapie individuelle :

- Vous rencontrerez un thérapeute chaque semaine ou toutes les deux semaines. Chaque séance dure entre 30 et 60 minutes.
- Pendant les 3 à 6 premières séances, vous pourrez voir si vous êtes confortable avec cette forme de thérapie et si elle pourrait vous aider.
- Le thérapeute vous posera des questions sur votre passé et votre vie actuelle. Il est vrai que la TCC met l'accent sur le présent, mais il est important pour le thérapeute de connaître un peu votre passé pour en comprendre les impacts sur vous.
- Vous déciderez des priorités à court, moyen et long terme.

La thérapie

Au début de la prise en charge, les 3 à 6 premières rencontres ont pour objectif d'analyser votre fonctionnement et de cibler vos difficultés. Avec le thérapeute vous allez décortiquer vos problèmes en éléments distincts comme dans l'exemple précédent. Après avoir identifié les aspects à changer, vous définirez avec le thérapeute des objectifs thérapeutiques spécifiques et un plan de thérapie.

Lors des séances, le thérapeute vous donnera des tâches à domicile. Vous mettrez en application ce que vous aurez appris en thérapie. Les tâches à domicile sont un élément central du processus TCC. Elles représentent votre opportunité de transférer vos nouvelles compétences comportementales, émotionnelles et cognitives aux situations quotidiennes dans lesquelles vos difficultés apparaissent réellement. C'est lors des tâches que vous pourrez faire l'expérience de votre changement. Vous pourrez par exemple :

- Lire des documents éducatifs ou thérapeutiques et y noter vos remarques ;
- Remplir des feuilles de travail ou un carnet de bord ;
- Pratiquer une méthode de relaxation ou une technique de respiration ;
- Remettre en question une pensée négative et la remplacer par une autre plus réaliste ;
- Vous confronter à des situations problématiques, dans la réalité ou en imagination ;
- Mettre en pratique de nouvelles compétences telles que des habiletés sociales ;
- Mettre en place des aménagements dans votre environnement.

A chaque séance, vous évalueriez votre progrès depuis la dernière séance. Votre thérapeute peut vous suggérer des modifications si certaines tâches vous semblent trop difficiles ou contre-productives.

On ne vous forcera pas à faire des choses que vous ne voulez pas faire. Vous déciderez du rythme à suivre et du niveau qui vous convient. Un avantage de la TCC est que vous pourrez mettre en application les techniques même après la fin de la thérapie. Cela rend la prise en charge plus efficace à long terme.

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.*
- La TCC est efficace pour améliorer les compétences sociales des personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme.
- Les méthodes d'apprentissage comportementales sont efficaces pour aider les personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme à s'adapter à leur environnement.

Quels sont les traitements alternatifs et quelle est leur efficacité ?

La TCC est utilisée pour plusieurs conditions. Il n'est pas possible de toutes les énumérer. Voici les alternatives lorsque vous souffrez de dépression ou d'anxiété :

- La TCC n'est pas pour tout le monde et une autre forme de psychothérapie pourrait mieux vous convenir
- La TCC est aussi efficace que les antidépresseurs pour plusieurs types de dépression. Il se peut qu'elle soit même relativement plus efficace pour les troubles anxieux.
- Pour les dépressions sévères, la TCC doit être utilisée en conjonction avec les médicaments. Les médicaments devraient vous aider à atteindre un état mental qui vous permette de participer à cette forme de thérapie.
- Les tranquillisants ne doivent généralement pas être utilisés à long terme pour les troubles anxieux. La TCC est préférable.

Les limites de la TCC

- La TCC n'offre pas une solution rapide. Un thérapeute est comme un entraîneur personnel qui conseille et encourage, mais il ne peut pas « agir » à votre place.
- Si vous êtes déprimé, il est souvent difficile de vous concentrer ou de vous motiver.
- Pour vaincre l'anxiété, il faut la confronter ; vous pourriez vous sentir plus anxieux pendant un certain temps.
- Un bon thérapeute adaptera vos séances au rythme qui vous convient. Vous choisirez ce que vous faites ensemble et vous contrôlerez ainsi la situation.