

C'EST QUOI LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE ?

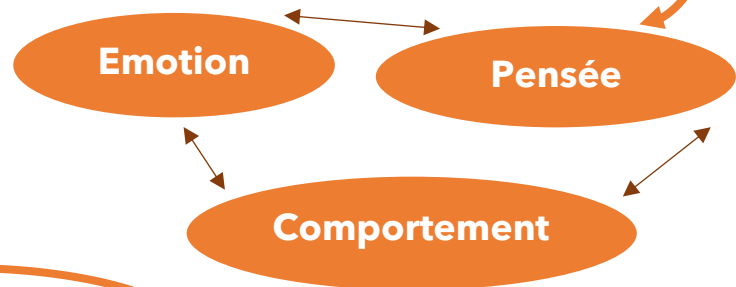


La **thérapie cognitivo-comportementale**, ou TCC, est un des plusieurs traitements psychologiques qui entrent dans la grande catégorie de la **psychothérapie**. La force de la TCC réside dans le fait que ce traitement psychologique a été développé avec l'aide de la **recherche scientifique**. Cela signifie que des psychologues ont testé quelles méthodes fonctionnant le mieux pour solutionner certains problèmes spécifiques (les troubles anxieux ou la dépression par exemple) en effectuant des études scientifiques.

La TCC combine les progrès scientifiques effectués dans deux domaines de la psychologie : la **psychologie du comportement** (années 1930 jusqu'aux années 1960) et la **psychologie cognitive** (entre les années 1970 et 1980). Ces deux branches de connaissances furent graduellement fusionnées, car les psychologues ont réalisé que **nos pensées, nos comportements et nos émotions sont interconnectés**, comme le montre la figure ci-dessous. La TCC est basée sur l'idée selon laquelle nos **pensées sont responsables de nos émotions** et de notre manière d'agir.

Les psychologues qui utilisent l'approche de la TCC tentent de modifier avec la personne ce qu'elle pense et comment elle agit, dans le but ultime de les aider à se sentir mieux.

Le but de la TCC est d'enseigner à la personne souffrant de problèmes psychologiques des **façons de penser et d'agir qui peuvent soulager leur souffrance**. Plusieurs études scientifiques ont démontré qu'elles aident la majorité des personnes.



LES PRINCIPES CLÉS DE LA TCC



Collaborative

Le psy a pour objectif d'établir une **relation collaborative**, afin d'aider son patient à **mieux comprendre son propre problème**. Cela est rendu possible grâce à certaines méthodes, notamment le questionnement, l'évaluation des hypothèses... Le tout est toujours fait avec **cordialité, empathie et authenticité** de la part du psy. Il sollicite les idées et les opinions de la personne qui cherche de l'aide. À son tour, le rôle du patient est de poser des questions, d'apprendre et de mettre en œuvre les nouvelles façons de penser et d'agir.

Adaptée à l'individu

Le but de la TCC n'est pas de dicter comment ils devraient penser ou se sentir, car nous sommes tous des individus avec des **personnalités** et une **gamme d'expériences uniques**. La personne elle-même est la meilleure juge de comment elle se sent au moment présent et de comment elle voudrait se sentir dans le futur. Elle vise à adapter la thérapie aux buts de la personne qui consulte et de l'aider à trouver la meilleure façon de se sentir mieux, toujours en utilisant des méthodes dont l'efficacité a été prouvée par plusieurs études.

Centrée sur le moment

La TCC cible la problématique et les symptômes principaux qui causent la détresse, afin de **soulager la souffrance de la personne**. Ainsi, cette thérapie est centrée sur le moment présent. Des techniques et des concepts thérapeutiques sont enseignés. Une fois qu'il y a réduction des symptômes, les enjeux et croyances de l'individu peuvent être abordés.

Reconnaissance de la personne

Étant donné que nous sommes tous uniques, la TCC se caractérise par une approche basée sur le **questionnement socratique** et le **raisonnement inductif**, afin d'aider le patient à mieux se connaître.

Votre psy vous posera beaucoup de questions pour comprendre votre problème, pour vous amener à vous connaître vous-même et pour vous aider à acquérir de nouvelles notions. En outre, parce que nous sommes tous distincts et rationnels, la TCC ne cherche pas à affirmer que certaines croyances que possèdent les gens sont erronées. Une approche rationnelle est plutôt employée, dans le cadre de laquelle des preuves sont recueillies et des hypothèses sont testées, afin d'évaluer la réalité. La TCC nous encourage à **évaluer nos pensées et nos croyances avec objectivité** et à les tester en recueillant des preuves. Pour le patient ayant mal jugé un fait important, l'assimilation de cette nouvelle information pourrait mener à un changement de croyances.

Basée sur l'enseignement d'habilités et de techniques

La TCC a pour but d'enseigner à l'individu des habilités et des techniques dont la science a démontré l'efficacité, pour soulager les symptômes liés à la problématique en question. Ces méthodes visent à changer les modes de pensée erronée, ainsi qu'à encourager l'adoption de comportements qui aideront la personne à changer la manière dont elle se sent.

Axée sur l'importance des exos à domicile

Il est peu probable qu'une séance hebdo d'une heure avec un psy se traduise en des changements importants. Le vrai travail se fait en dehors des séances de thérapie, dans les moments où vous pouvez.

Un petit conseil ! Rappelez-vous que « la pratique mène à la perfection » ALORS, pratiquez! pratiquez! ce que votre psy vous enseigne. « Les devoirs » sont essentiels. Des études ont démontré que ceux qui complètent les devoirs avec constance obtiennent des résultats plus durables que ceux qui ne les font pas, et ils les obtiennent plus rapidement.

BUT ULTIME ...

Devenez votre propre psychologue !

Si votre psychologue a fait un bon travail, vous devez devenir votre propre psychologue! Cela signifie que vous pouvez vous rappeler et appliquer ce que vous avez appris, si jamais vous développez de nouveaux problèmes dans l'avenir. Si nécessaire, vous pouvez toujours planifier des sessions supplémentaires avec votre psychologue à l'occasion, afin de réviser ce que vous avez appris ou pour obtenir son aide.