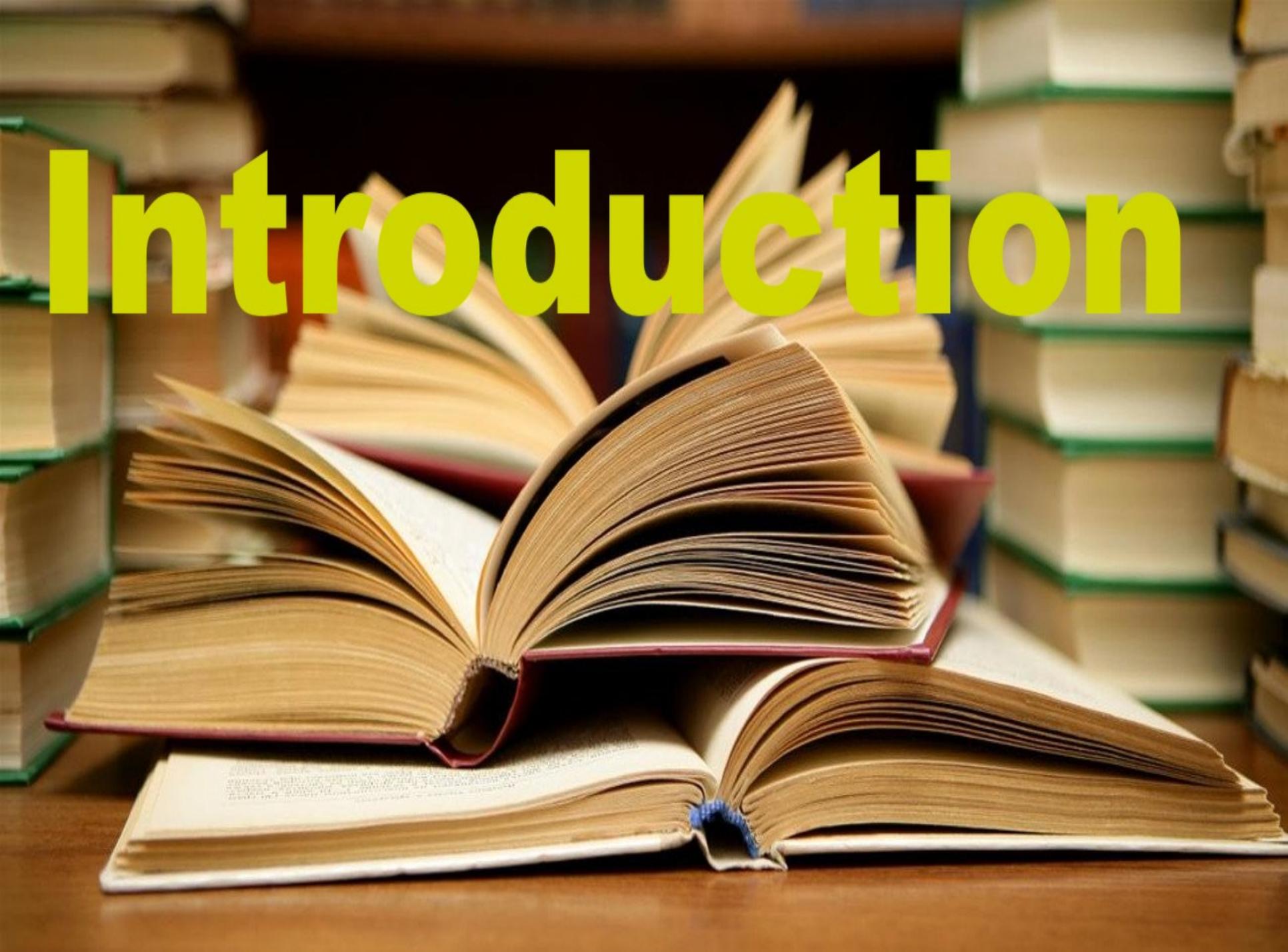


# Les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)

Pr. Abdel Halim Boudoukha  
Professeur des Universités, Psychologue Clinicien & Psychothérapeute  
[abdelhalim.boudoukha@free.fr](mailto:abdelhalim.boudoukha@free.fr)

# Introduction



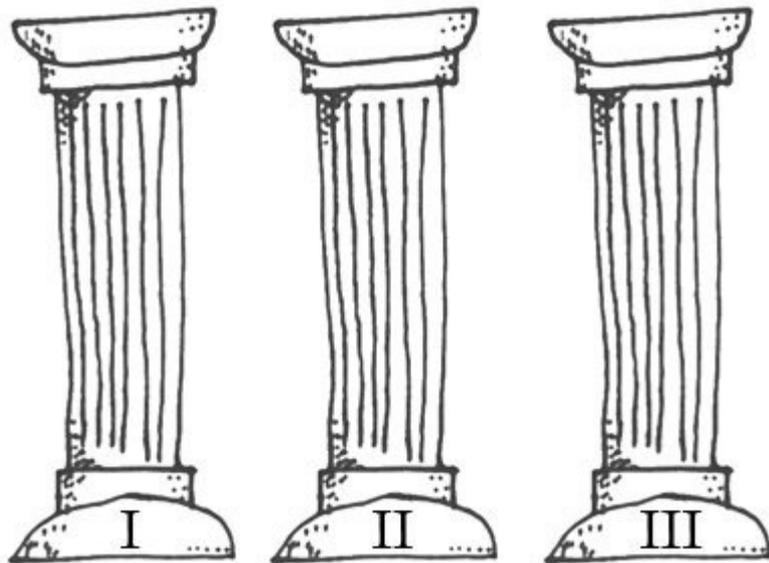
# **Les TCC sont des psychothérapies validées par de très nombreuses recherches scientifiques :**

**Elles insistent sur la rigueur scientifique dans la démarche clinique ;**

**Elles sont reconnues pour leur efficacité thérapeutique ;**

**Elles sont utilisées en première instance pour les troubles mentaux légers à modéré (anxiété, dépression modérée)**

**La Haute Autorité de la Santé – HAS - recommande l'utilisation des TCC dans la plupart des troubles psychiques et neuro-développementaux.**



# Les piliers des TCC



# **L'alliance thérapeutique**

**➔ Le thérapeute TCC développe une relation de collaboration avec le patient ;**

**➔ Ils définissent ensemble les objectifs de la thérapie ;**

**➔ Le thérapeute TCC écoute et échange avec le patient durant les séances**



# L'Analyse Fonctionnelle

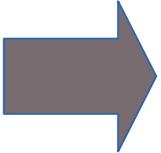
➔ **Le thérapeute TCC identifie les facteurs qui causent ou maintiennent la souffrance ;**

➔ **Il en parle avec le patient, ils échangent ;**

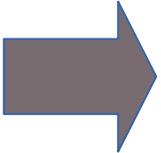
➔ **Il propose un plan thérapeutique que le patient valide (contrat).**



# Changer pour un mieux-être

 **Le thérapeute TCC aide le patient à changer activement :**

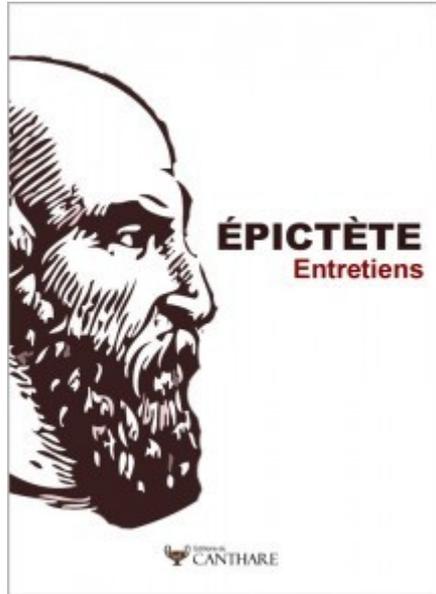
- ses comportements inadaptés,**
- ses pensées/croyances inadaptées,**
- Tout ce qui fait souffrance...**

 **Il aide également le patient à prévenir les épisodes pathologiques (rechutes...)**



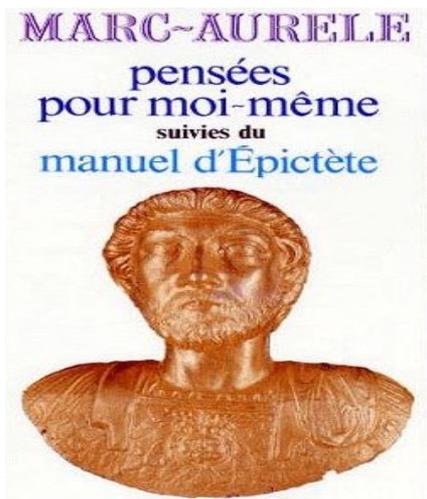
Origines **des TCC**

# La Rome Antique



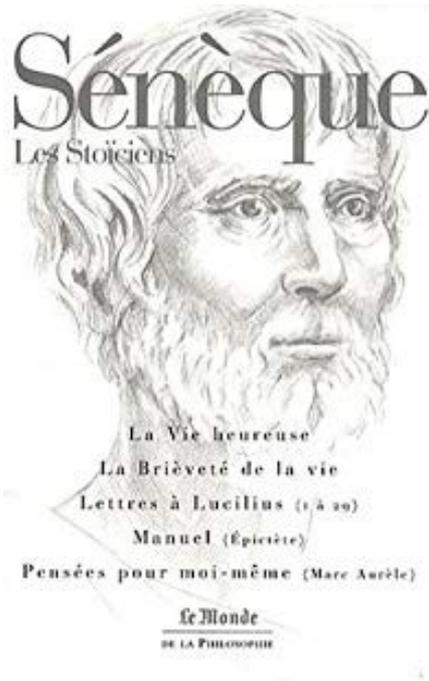
**« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont »**

**« n'attends pas que les événements arrivent comme tu le souhaites. Décide de vouloir ce qui arrive et ... tu seras heureux »**



**« La colère et le chagrin nous font beaucoup plus de mal que les choses même dont nous nous plaignons, et qui les font naître. »**

# La Rome Antique



**« En m'examinant... j'ai découvert en moi des défauts très apparents que je pouvais toucher du doigt, d'autres qui se dissimulent dans des régions profondes, d'autres enfin qui ne sont pas continuels, mais reparaissent seulement par intervalles » ;**

# le 20<sup>ème</sup> siècle

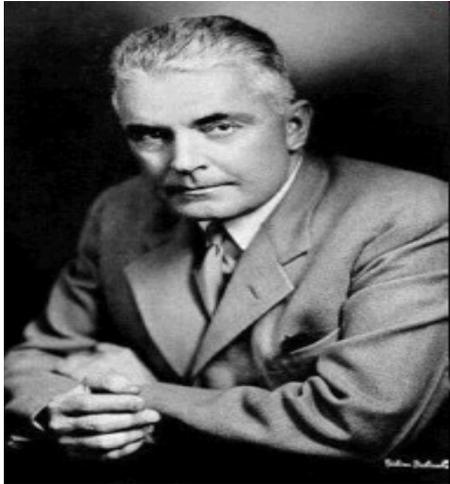
**Deux grandes vagues vont construire les TCC et une troisième plus récente :**

- **Début du 20<sup>e</sup> : les théories de l'apprentissage et la thérapie comportementale ;**
- **Année 40-70 : les théories cognitives et la psychothérapie cognitive ;**
- **Plus récemment : les théories émotionnelles et la thérapie**



# **La vague comportementale : théories de l'apprentissage**

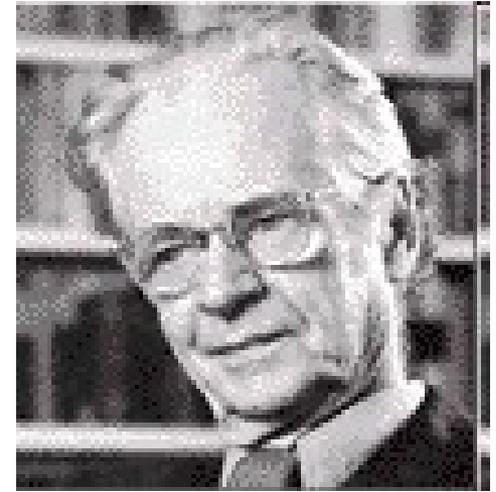
**Elle se développe en réaction aux approches « mentalistes »**



**John B. Watson**



**Ivan Pavlov**



**Burrhus F. Skinner**

**L'être humain est surtout façonné par l'environnement : c'est l'apprentissage**

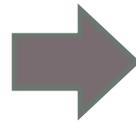


# Phobie des chiens (conditionnement)

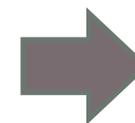
Modèle hypothético-déductif



**A**  
**Antécédents**



**B**  
**Comportement**



**C**  
**Conséquences**

**Alors que je me promenaïs, J'ai été poursuivi par un chien agressif, qui aboyait et qui m'a mordu**

**Depuis, je suis très attentif, dès que je vois un chien j'ai très peur et je cours me cacher ...**

**Je ne sors que quand je n'ai pas le choix, ou accompagné. sinon je reste chez moi**

# La thérapie d'exposition

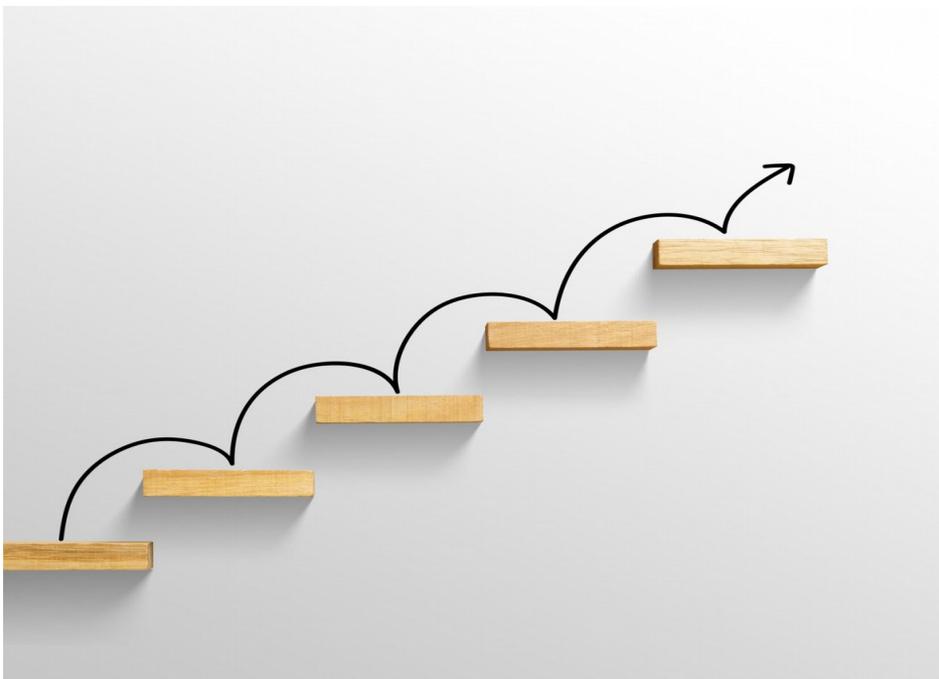


**Mary Cover Jones**



**Joseph Wolpe**

**Le patient va « désapprendre » ou « déconditionner » progressivement sa phobie avec l'aide du thérapeute**

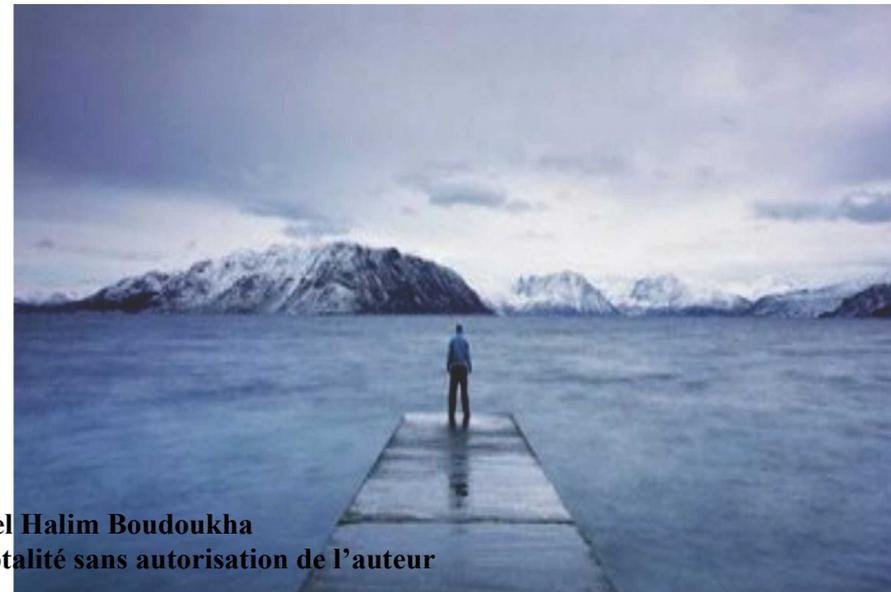


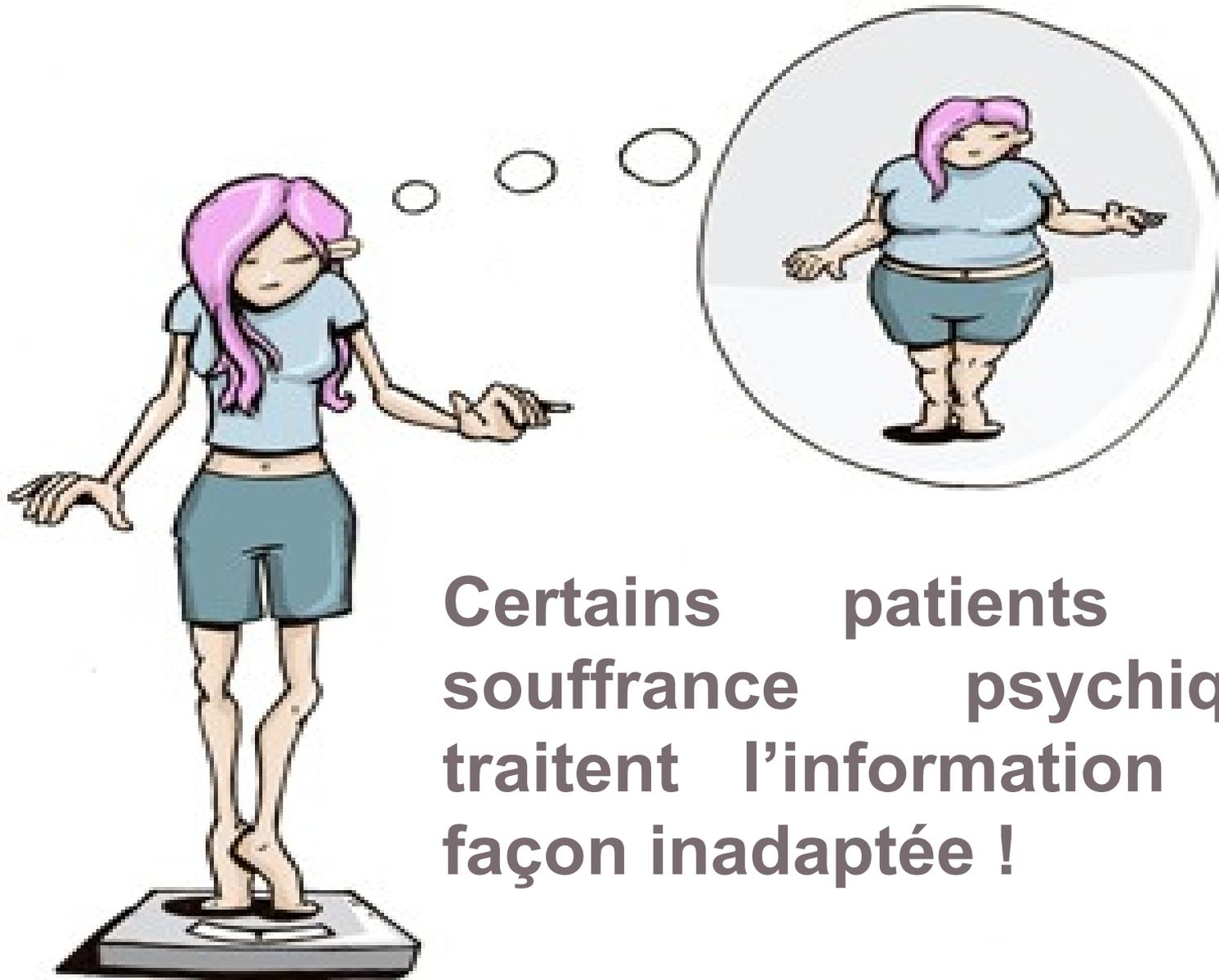
## Avantages :

- **Troubles psychiques (phobie, anxiété, autisme....)**
- **Chez l'enfant, l'adolescent, l'adulte et l'âgé**

## Limites :

- **Certains troubles ne sont pas encore étudiés**
- **Quid de l'implication des processus psychiques (cognitifs) ?**





**Certains patients en souffrance psychique traitent l'information de façon inadaptée !**



# **La vague cognitive : traitement de l'information**

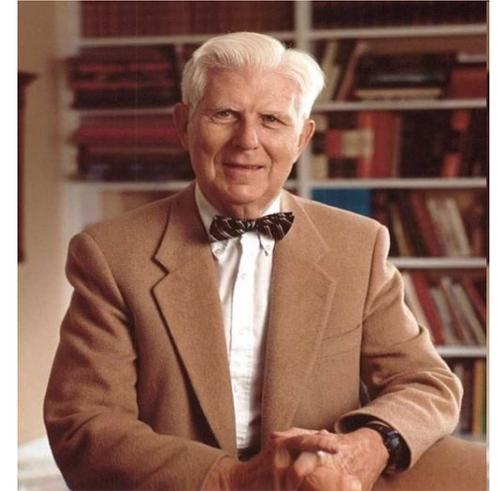
# Que se passe-t-il lorsque l'on ne vit pas personnellement les événements ... mémoire, souvenirs, ?



**Albert Bandura**



**Albert Ellis**



**Aaron T. Beck**

**La vague cognitive réintègre les aspects mentaux : la subjectivité, les pensées, les sentiments, les dialogues intérieurs...**

Document réservé Pr Abdel Halim Boudoukha

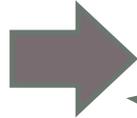
Ne peut être utilisé partiellement ou en totalité sans autorisation de l'auteur

# La dépression

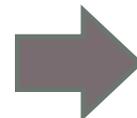


## O - Processus psychiques subjectifs

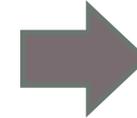
A



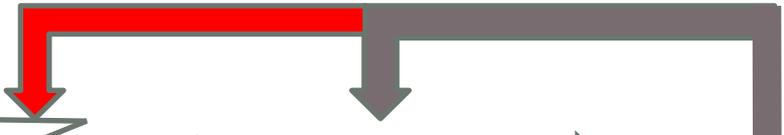
ma  
« tête »



B



C

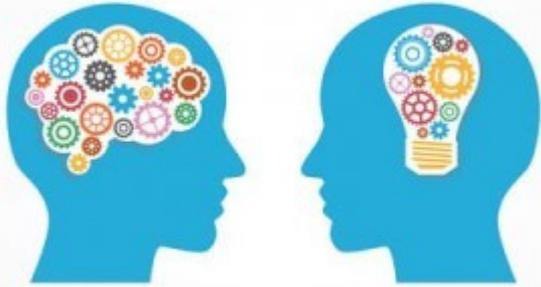


**Je vis une  
rupture  
sentimentale**

**T'es nul, Tu ne vaux rien,  
Personne ne t'aime  
Tu ne t'en sortiras jamais,  
Tu rates tout,  
Il n'y a rien à attendre de  
l'avenir**

**Ne dors plus,  
Ne mange pas,  
Ne réponds  
pas aux  
sollicitations**

**Isolé,  
Désinséré  
, inactif...**

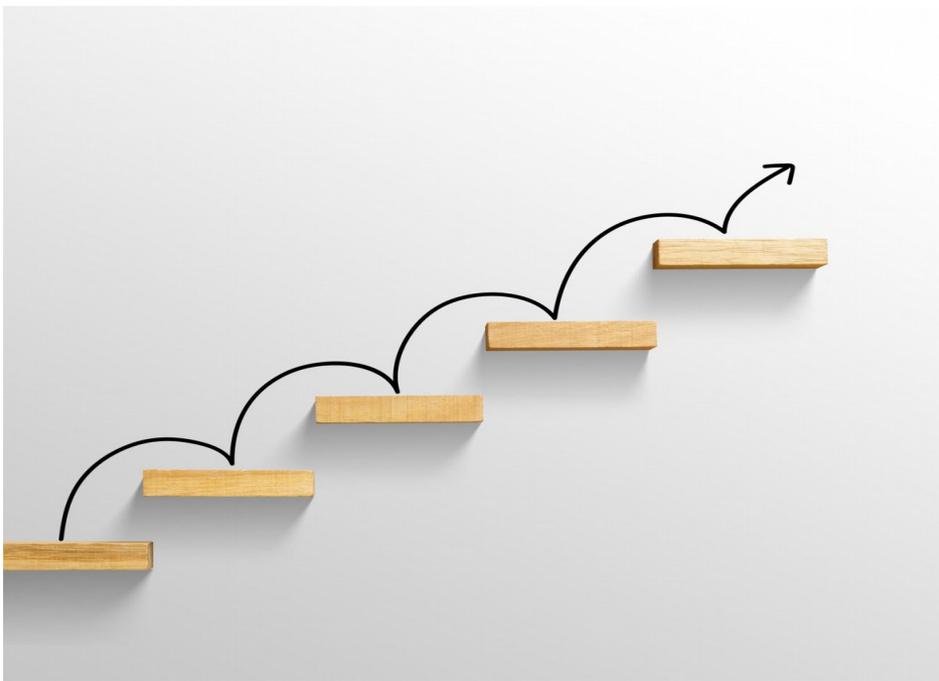


# **La thérapie cognitive vise :**

**À aider le patient à identifier les biais de  
pensées (croyances, jugements,  
schémas...),**

**À amener le patient à prendre de la  
distance, modifier, voir élaborer des  
cognitions plus adaptés**

**À accepter le monde et soi-même tel que  
l'on est, et non tel que l'on pense qu'on  
devrait être...**



## **Avantages :**

- **Presque tous les Troubles psychiques ;**
- **Efficacité démontrée par des milliers de travaux scientifiques,**

## **Limites :**

- **Lors de résistance au changement**
- **Quid de l'implication des processus émotionnels ?**





# La TCC concrètement

# **Une psychothérapie structurée et active**

- **Des objectifs sont formulés**
- **chaque séance permet un travail psychique sur ces objectifs**

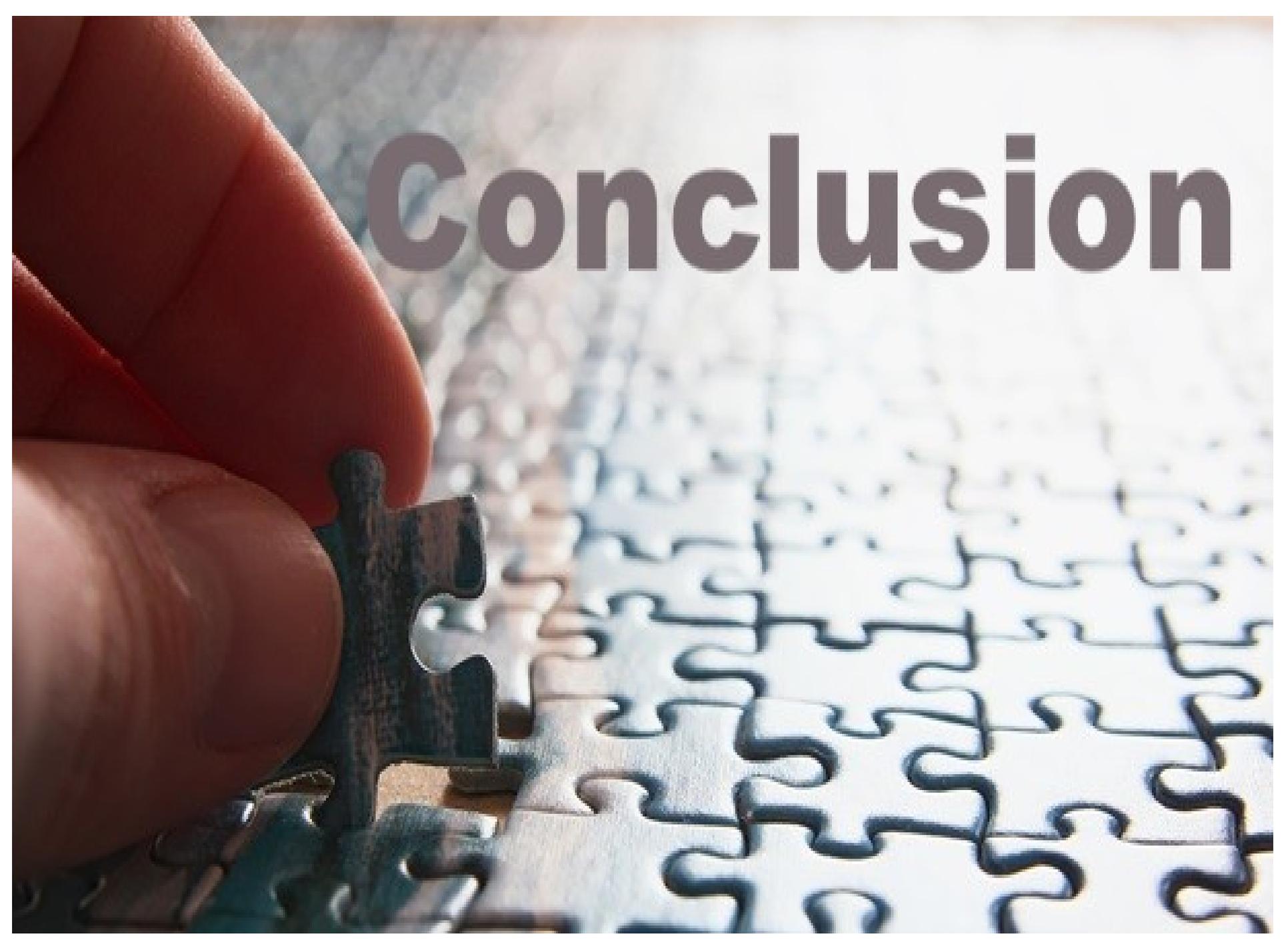
**Elle est brève et limitée dans le temps ;**

**Le style est collaboratif (travail d'équipe où le patient parle et le thérapeute lui répond)**

# **Elle est Basée sur le modèle hypothético-déductif :**

- le thérapeute apprend au patient à considérer ses propres convictions comme des hypothèses**
- prêter attention aux faits et ré-examiner les hypothèses selon des données nouvelles.**

# Conclusion



# Se sentir MIEUX...



# **Avec des thérapies validées**

- **L'adoption d'une procédure scientifique protège les praticiens d'une adhésion sans critique à des modes thérapeutiques passagers (ou « traitements miracles ») de troubles psychologiques.**
- **Les TCC sont légitimées par des arguments scientifiques et validées par des méthodes rigoureuses montrant leurs vertus curatives**



# Où trouver son thérapeute TCC ?

**En France et à l'étranger :**

**[https://www.aftcc.org/carte\\_membres](https://www.aftcc.org/carte_membres)**

**À Nantes et autour :**

**<http://www.atcco.fr/therapeutes.html>**

# Pour aller plus loin...

20  
21-22  
JUIN  
2019  
—  
NANTES

JOURNÉES RÉGIONALES DE THÉRAPIE  
COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE

ÉMOTIONS ET  
PSYCHOTHÉRAPIES :  
QUAND LES ÉMOTIONS  
DEVIENNENT TOXIQUES !



# Merci pour votre attention.