

**QU'EST-CE QUE LA THÉRAPIE
COGNITIVO-COMPORTEMENTALE?**

Royal College of Psychiatrists

La thérapie cognitivo-comportementale

Objectifs

Ce dépliant est destiné à ceux qui veulent en savoir plus sur la 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 aide les personnes qui souffrent de troubles anxieux, dépression, crises de panique, agoraphobie et autres phobies (y compris l'agoraphobie et la phobie sociale), stress, boulimie, troubles obsessionnels-compulsifs, syndrome de stress post-traumatique, trouble bipolaire, psychose.

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:

- un événement
- des pensées
- des émotions
- des sensations physiques
- des actions

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. Vous sortez magasiner. Dans la rue, par hasard, vous rencontrez quelqu'un que vous connaissez et qui semble vous ignorer complètement.

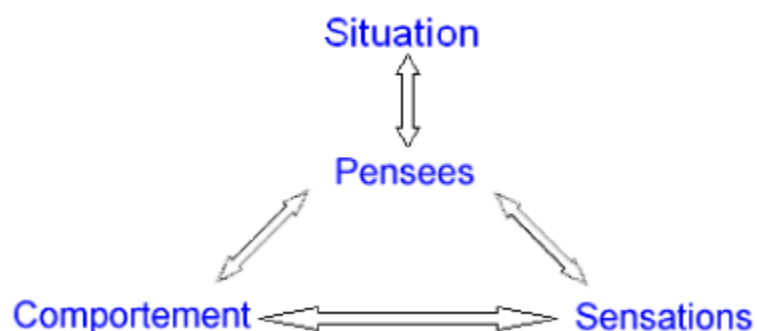
	Négative	Positive
Pensées	Il m'a ignoré donc il est fâché et ne m'aime pas	Il a l'air préoccupé; j'espère qu'il va bien
Emotions	Déprimé, attristé, rejeté	Inquiet pour la personne
Sensations	Crampes abdominales	Confortable
Physiques	Fatigue, nausée	

	Négative	Positive
Comportement	Retour à la maison et éviter cette personne	On l'appelle 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. Conséquemment, 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 conséquemment, on peut se sentir encore plus mal.

Voici un schéma simplifié du cycle liant les quatre éléments:



Ce 'cercle vicieux' peut avoir des effets nuisibles sur vos émotions. Il peut créer de nouvelles situations qui peuvent empirer votre état. Vous pourrez avoir une perception irréaliste et contre-productive de vous-même. En cas de détresse, on peut avoir

tendance à sauter aux conclusions et à interpréter les événements de façon extrême et contre-productive.

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 (par exemple, « Etre bien dans sa peau » de David Burns ou « Surmonter la dépression » de Dennis Greenberger et Christine Padesky) ou de programmes informatiques interactifs (ex. <https://moodgym.anu.edu.au/welcome>; <http://www.lltff.com>).

Si vous êtes en thérapie individuelle:

- Vous rencontrerez un thérapeute pour 5 à 20 sessions, chaque semaine ou à toutes les deux semaines. Chaque séance dure entre 30 et 60 minutes.
- Pendant les premières 2 à 4 séances, on pourra voir si vous êtes confortable avec cette forme de thérapie et si elle vous aide.
- 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.
- En général vous commencerez vos séances par une discussion avec le thérapeute sur le contenu de la séance.

La thérapie

Avec le thérapeute vous allez décortiquer le problème en éléments distincts comme dans l'exemple précédent. Le thérapeute vous demandera de tenir un journal quotidien. Le journal vous aidera à identifier votre mode de pensée, vos émotions, vos sensations physiques et comportements.

Ensemble vous observerez vos pensées, émotions et comportements pour voir s'ils sont:

- Irréalistes ou contre-productifs
- Les liens entre ces éléments et leur impact sur vous

S'il ya lieu, le thérapeute vous aidera à ré-évaluer ces pensées et comportements.

C'est bien sur facile à dire, plus difficile à faire. Après avoir identifié les aspects à changer le thérapeute vous donnera des tâches à domicile- vous mettrez en application ce que vous aurez appris en thérapie. Vous pourrez par exemple:

1. remettre en question une pensée triste ou négative et la remplacer par une autre plus utile et plus réaliste
2. réaliser que vous aller poser des gestes qui auront un effet négatif sur votre état émotionnel et choisir d'adopter un comportement qui sera plus aidant

A chaque séance, vous évaluerez 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 le traitement plus efficace à long terme et diminue les chances de rechute.

Qu'elle est l'efficacité de la TCC?

C'est l'un des traitements les plus efficaces pour les conditions comme la dépression et les troubles anxieux.

C'est le traitement psychologique le plus efficace pour les dépressions d'ordre modéré et sévère.

Elle est aussi efficace que les antidépresseurs pour plusieurs types de dépressions.

Quels sont les traitements alternatifs et qu'elle 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 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.

Quelle est la durée du traitement?

La thérapie peut s'étaler sur une période allant de 6 semaines à 6 mois. Cela dépend de la nature de votre problème et de votre progrès. La TCC est plus ou moins disponible à travers le Canada et il est possible que vous soyez placé sur une liste d'attente avant de recevoir votre traitement.

Et si les symptômes revenaient?

Il y a toujours un risque d'un retour de la dépression ou des troubles anxieux. Dans ce cas, les techniques que vous avez apprises au cours de votre traitement devraient vous aider à mieux contrôler vos symptômes. Il est important que vous continuiez à pratiquer les techniques TCC même lorsque vous vous sentez mieux et en l'absence de symptômes.

Certaines recherches suggèrent que la TCC est plus efficace que les antidépresseurs pour diminuer les risques de rechute en dépression. Il se peut que vous deviez reconsulter votre thérapeute au besoin.

Quel sera l'impact de la TCC sur ma vie?

La dépression et l'anxiété sont très désagréables. Elles peuvent avoir des effets négatifs sur votre qualité de vie. La TCC peut vous aider à contrôler vos symptômes. Il est improbable qu'elle ait un impact négatif sur votre vie à part le temps que vous devrez dédier à la thérapie.

Comment est-ce-que je peux profiter de la TCC?

Parlez à votre médecin généraliste. Il pourrait vous conseiller quelqu'un qui a suivi une formation dans la TCC - par exemple, un psychologue, une infirmière, un travailleur social ou un psychiatre.

Vous pourriez essayer de vous aider vous-même - avec un livre ou un programme d'auto-thérapie sur internet. La TCC vous aidera peut-être davantage si vous avez aussi le soutien d'un professionnel.

Que se passe-t'il si je ne veux pas de cette thérapie?

Vous pouvez toujours demander à votre médecin s'il y a d'autres formes de traitement. Vous pouvez aussi:

- vous informer au sujet de ce traitement et d'autres avant de prendre votre décision;
- essayer avant d'acheter, un livre ou un cd-rom pour quelques jours;
- attendre pour voir si vos symptômes s'améliorent sans traitement. Vous pouvez toujours recevoir la TCC à une date ultérieure.

Changement d'attitude: 10 faits clés sur la TCC

Changez votre façon de penser et d'agir	Recherche: démontre que la TCC peut vous aider
Tâches à domicile: "C'est en forgeant qu'on devient forgeron"	Perspective : Regardez les événements d'un autre point de vue
Action : les actes pèsent plus que les paroles	Je peux le faire. Auto-traitement
Le besoin: identifiez le problème	Expérience: testez vos croyances
Objectifs: cherchez à atteindre vos buts	Ecrivez le: afin de vous souvenir de vos progrès

© November 2009 Royal College of Psychiatrists. This leaflet may be downloaded, printed out, photocopied and distributed free of charge as long as the Royal College of Psychiatrists is properly credited and no profit is gained from its use. Permission to reproduce it in any other way must be obtained from the Head of Publications. The College does not allow reposting of its leaflets on other sites, but allows them to be linked to directly.