

**MANUEL D'ACCOMPAGNEMENT POUR UNE
THÉRAPIE
COGNITIVO-COMPORTEMENTALE**

AVANT-PROPOS

La psychothérapie que vous débutez maintenant s'inspire d'un type de psychothérapie nommée thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Celle-ci a surtout été développée au cours du vingtième siècle par des chercheurs et des cliniciens dans le domaine de la santé. Elle a fait l'objet de multiples recherches et elle s'est rapidement répandue au point où c'est actuellement une des formes de thérapie les plus connues et les plus utilisées dans le monde entier.

La TCC est une thérapie active, directive, structurée et limitée dans le temps. On peut la concevoir comme une forme d'entraînement à penser et à agir de façon mieux adaptée lorsque vos émotions, vos pensées ou vos comportements sont sources de souffrance. *Comme pour la plupart des entraînements, les résultats sont le fruit d'une pratique régulière et prolongée.*

Les textes qui vont suivre ont pour but de vous faciliter la tâche. Ils ont été conçus pour servir de complément au travail patient-thérapeute. Ce dernier vous indiquera le moment opportun pour les lire en cours de thérapie et sur quels aspects insister davantage selon vos besoins. Si certains passages ne vous semblent pas clairs ou pas évidents, n'hésitez pas à lui en faire part.

On peut prendre connaissance de l'ensemble de cette démarche en consultant la table des matières qui suit. Soulignons ici que les différents chapitres doivent être abordés à tour de rôle en commençant par le premier, chacun correspondant à une étape qui tient compte de l'ensemble de la démarche. Votre thérapeute peut toutefois en disposer autrement selon le contexte ou les besoins de la thérapie.

Notons pour terminer que ce manuel demeure un **document de travail** en voie d'élaboration. Il n'a pas la prétention d'être complet et il peut faire l'objet de discussions, de corrections ainsi que de modifications futures. Nous l'avons rendu disponible sur notre site dans le but de le partager mais aussi pour lui permettre de progresser. Vos commentaires et suggestions seront toujours les bienvenus.

Bonne lecture et bon travail!

Louis Chaloult, Jean Goulet et Thanh-Lan Ngo.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos

PREMIÈRE PARTIE

LA RESTRUCTURATION COGNITIVE

*Identifier et modifier vos pensées,
vos émotions et vos comportements*

Introduction

Chapitre 1 : Définition des termes événement, émotion, pensée et comportement

Chapitre 2 : Les quatre grandes familles d'émotions

Chapitre 3 : Le principe de base de la thérapie cognitivo-comportementale

Chapitre 4 : Qu'est-ce que la restructuration cognitive?

Chapitre 5 : Vue d'ensemble sur le tableau d'enregistrement des pensées (TEP)

Chapitre 6 : Description plus élaborée du tableau d'enregistrement des pensées :
1^{ière} étape

Chapitre 7 : Description plus élaborée du tableau d'enregistrement des pensées :
2^{ième}, 3^{ième} et 4^{ième} étapes

DEUXIÈME PARTIE

LA THÉRAPIE COGNITIVE INTROSPECTIVE

*Identifier et modifier
vos attitudes et vos croyances*

Introduction

Chapitre 8 : Comprendre les croyances

Chapitre 9 : Les attitudes dysfonctionnelles de base

Chapitre 10 : Quelques croyances dysfonctionnelles parmi les plus fréquentes

Chapitre 11 : Comment identifier et modifier vos croyances dysfonctionnelles

Pour terminer...