

TCC

THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES

TCC

INTRODUCTION

INTRODUCTION

- ✘ En France, les thérapies comportementales et cognitives (TCC) se développent dans les années 1970
 - + Pierre Janet serait à l'origine du traitement de stress post-traumatique
 - + Jean Cottraux s'intéresse à la dépression et l'anxiété
- ✘ Les TCC traitent l'anxiété, le stress, les phobies, les dépendances, etc.

TCC

PRINCIPES THÉRAPEUTIQUES

PRINCIPES THÉRAPEUTIQUES

- ✘ Chercher à modifier les facteurs déclencheurs du comportement et qui maintiennent les perturbations du comportement
- ✘ Objectif final de la thérapie : accroître les possibilités d'autogestion de l'individu en l'amenant à prendre conscience de ses possibilités

PRINCIPES THÉRAPEUTIQUES

- ✘ Les principes thérapeutiques des TCC sont issus des théories de l'apprentissage qui reposent sur les conditionnements
- ✘ Les TCC reposent sur la méthode expérimentale
 - + Objectif double
 - ✘ Comprendre et expliquer les troubles psychologiques
 - ✘ Modifier ces troubles
- ✘ Les TCC s'inspirent de la théorie du traitement de l'info
- ✘ Pour les TCC, les émotions sont le reflet psychologique et affectif des expériences de plaisir et de déplaisir

UTILISEES DANS LES TCC

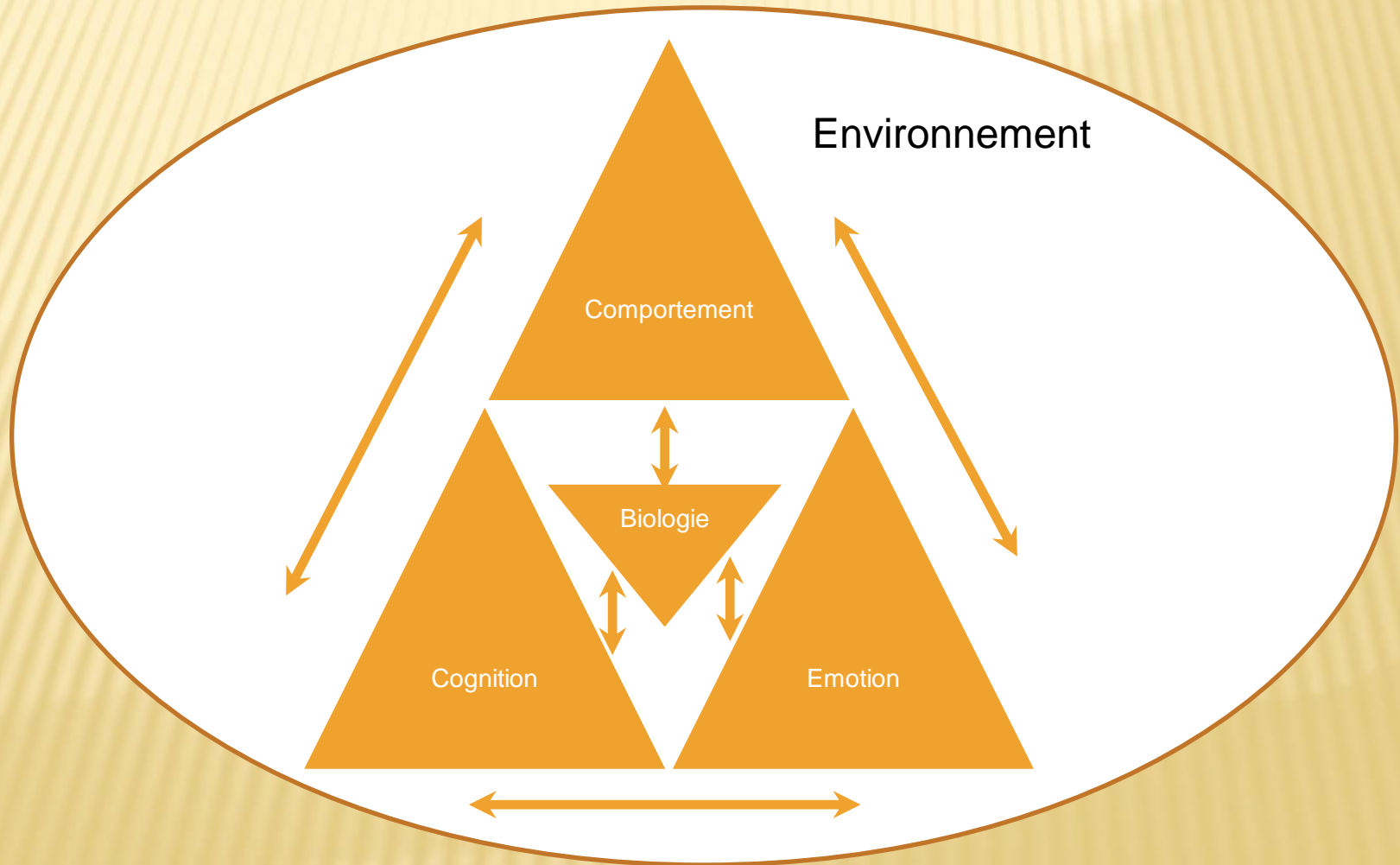
TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES

TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES

- ✘ Les techniques des TCC interviennent sur 3 niveaux : comportement – pensée - émotion
- ✘ Le milieu, l'environnement façonnent les réponses de l'organisme c'est-à-dire les comportements et les relations individu-milieu/individu – environnement peuvent être remodelées favorablement
- ✘ C'est le modèle interactionnel

TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES

× Modèle interactionnel



TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES

- ✘ La notion de comportement joue un rôle essentiel dans les TCC
- ✘ Le comportement est une séquence d'action orientée vers un but
- ✘ D'une façon générale quel que soit le trouble, on a tendance à développer un comportement qui permet d'éviter les situations anxiogènes
- ✘ Les TCC permettent d'assimiler un nouveau comportement donc une nouvelle séquence comportementale adaptée

TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES

- ✘ La notion de cognition dans les TCC renvoie aux processus conscients et inconscients, schémas cognitifs stockés dans la mémoire à long terme
- ✘ Ces schémas guident la perception sélective des informations de l'environnement. Ils servent de modèle : toute situation nouvelle sera interprétée en fonction de ces schémas plus anciens stockés en mémoire
- ✘ Conséquence : la situation nouvelle sera traitée en fonction de ces schémas

TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES

- ✘ Les émotions renvoient aux sensations physiques de plaisir ou de déplaisir en réponse aux stimulations de l'environnement
- ✘ De l'état physique, l'émotion se transforme sur le plan cognitif en affect qui fera qu'on peut dire si on se sent par exemple plutôt triste ou plutôt gai
- ✘ Cet affect se construit au niveau de la pensée, dépend de l'interprétation.
- ✘ Conséquence : ce n'est pas la situation qui crée forcément la tristesse mais l'interprétation qui est faite

TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES

- ✘ Les TCC s'appuient sur l'étude de la pensée automatique et des monologues intérieurs
- ✘ Beck souligne l'intérêt d'étudier les pensées automatiques qui sont l'accès aux émotions
- ✘ Pour Beck, il existe 4 grands types d'erreurs de la pensée
 - + Inférence arbitraire : tirer des conclusions sans preuve
 - + Généralisation à toutes situations à partir d'une expérience unique
 - + Maximalisation du négatif, minimisation du positif
 - + Personnalisation tout ramener à soi
 - ✘ Risque de nombrilisme négatif

TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES

- ✘ Les TCC s'appuient sur l'apprentissage
 - + Les 2 formes de conditionnement
 - ✘ Classique ou conditionnement pavlovien : apprentissage par substitution du stimulus
 - ✘ Opérant ou conditionnement skinnérien : apprentissage d'un comportement en fonction de ses conséquences
 - + La théorie de l'apprentissage social (Bandura) : la personne est active et en interaction avec l'environnement