



Matinée d'Information à destination des professionnels qui accompagnent les personnes en situation de maladie psychique ou de handicap.

Organisée par l'ATCCO
(Association de Thérapie Cognitive et Comportementale de l'Ouest).

www.atcco.fr

Les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)

Abdel Halim Boudoukha, Ph.D.

Psychologue Clinicien

Professeur des Universités

abdelhalim.boudoukha@free.fr



Document réservé Pr Abdel Halim Boudoukha

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

Les TCC sont des psychothérapies dont les recherches scientifiques montrent l'efficacité

- Elles insistent sur la rigueur scientifique dans la démarche clinique ;
- Elles sont utilisées en première instance pour certains troubles (troubles mentaux légers)
- Elles sont reconnues pour leur efficacité thérapeutique ;
- La Haute Autorité de la Santé (H.A.S) recommande l'utilisation des TCC dans la plupart des troubles psychiques et neuro-développementaux.

Les principes de la TCC - I

Instaurer une 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.

Les principes de la TCC -2

Comprendre la souffrance

- Le thérapeute TCC identifie les symptômes et les facteurs qui causent ou maintiennent la souffrance (pensées, schémas, etc.) ;
- Cette analyse fonctionnelle est discutée avec le patient et sert à définir le plan thérapeutique

Les principes de la TCC -3

Agir : Changer pour un mieux-être !

- Le thérapeute aide le patient à changer activement :
 - ses comportements sources de souffrance ;
 - ses cognitions/croyances dysfonctionnelles ;
- Il aide également le patient à prévenir les épisodes pathologiques (rechutes...)

Document réservé Pr Abdel Halim Boudoukha

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

Conclusion

- Amène activement la personne à identifier, à évaluer et à discuter les pensées et les croyances source de souffrance ;
- Approche psychoéducative qui favorise l'autonomie et prévient les rechutes ;
- Psychothérapie structurée (vise des objectifs) ;
- Utilise une variété de techniques pour modifier les pensées, les émotions et les comportements (jeux rôle, exposition, visualisation)