



FONDATION
Pierre Deniker
POUR LA RECHERCHE & LA PRÉVENTION EN
SANTÉ MENTALE

Thérapies comportementales et cognitives (TCC)

DÉFINITION

Les thérapies cognitives et comportementales sont des prises en charge de la souffrance psychique visant à dépasser progressivement les symptômes invalidants, tels que : les rites et vérifications, le stress, les évitements et les inhibitions, les réactions agressives, ou la détresse à l'origine de cette souffrance. Elles sont fondées sur l'apprentissage de nouveaux comportements, à partir de l'élaboration de pensées plus adéquates. Ce sont des thérapies brèves, validées scientifiquement qui s'appuient sur une relation active entre le thérapeute et son patient dans l'apprentissage de ces nouveaux comportements.

Ainsi, le postulat de base des TCC considère un comportement inadapté [par exemple une phobie] comme la résultante d'apprentissages liés à des expériences antérieures survenues dans des situations similaires, puis maintenus par les contingences de l'environnement. La thérapie visera donc, par un nouvel apprentissage, à remplacer le comportement inadapté par un comportement plus adapté correspondant à ce que souhaite le patient.

COMMENT CELA SE PASSE ?

L'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC) définit trois caractéristiques qui distinguent les thérapies comportementales et cognitives des autres thérapies :

- l'accent mis sur les causes actuelles du comportement problème ;
- le changement durable du comportement est évalué, et considéré comme un critère majeur de réussite de la thérapie ;
- les procédures de traitement sont décrites objectivement et sont donc reproductibles par d'autres thérapeutes pour des patients ayant des difficultés similaires.

EST-CE EFFICACE ?

Les études montrent une nette efficacité des TCC dans la prise en charge :

- des troubles anxieux : troubles obsessionnels compulsifs (TOC), phobie sociale, phobie spécifique, trouble anxieux généralisé (TAG), agoraphobie et trouble panique, état de stress post-traumatique (ESPT), associées ou non à un traitement médicamenteux,
- des troubles de l'humeur, associés aux antidépresseurs pour les formes les plus sévères ou seules dans les formes les



plus atténuées. La haute autorité de santé (H.A.S) recommande la pratique des T.C.C. dans la prise en charge d'un épisode dépressif isolé de l'adulte en ambulatoire (2006) et dans les troubles dépressifs récurrents ou persistants (2009). Son action en termes de prévention est aussi bien tertiaire que secondaire : en réduisant considérablement les incapacités fonctionnelles liées à la maladie dépressive, en améliorant les capacités à agir, les relations interpersonnelles et l'estime de soi du patient, elle permet de favoriser la réinsertion professionnelle et sociale.

- Dans la prise en charge de la schizophrénie et des troubles envahissants du développement (TED) notamment sur les aspects de remédiation, d'acquisition des habiletés sociales et de la gestion des émotions.

POUR EN SAVOIR PLUS :

L'AFTCC : www.aftcc.org/les-therapies-comportementales-et-cognitives

Psycom : www.psycom.org/Soins-accompagnements-et-entraide/Therapies/Therapie-comportementale-et-cognitive-TCC

Fiche « Dépression et TCC » dans le Livre Blanc de la dépression : <http://www.fondationpierredeniker.org/uploads/factSheets/4cb41aace73f52e262d038594da574b86a164bbc.pdf>