



Thérapies cognitivo-comportementales

🕒 paru le 13/05/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Les thérapies cognitivo-comportementales sont des méthodes de traitement issues de la psychiatrie ; elles associent la thérapie cognitive et les thérapies comportementales. La thérapie cognitive part du principe que la vie émotionnelle et les actes d'une personne sont influencés par ses pensées (cognition). Les thérapies comportementales sont axées sur le comportement : la façon dont une personne agit détermine aussi beaucoup comment elle se sent. Le point de départ des thérapies cognitivo-comportementales est donc le suivant : les pensées d'une personne influencent son comportement et comment elle se sent, et vice-versa.

Les thérapies cognitivo-comportementales amènent la personne à comprendre et lui apprennent à maîtriser son comportement, et, si nécessaire, à le modifier. Il est important de comprendre le mode de pensée. L'approche consiste en des entretiens avec un psychologue ou un psychiatre et des tâches et exercices à faire chez soi et dans la vie réelle.

Le but ultime est toujours d'apprendre à mieux gérer ses problèmes émotionnels, tels que la peur, la colère, la tristesse ou la culpabilité. Pendant la thérapie, on essaie parfois aussi de mieux comprendre certains événements du passé. Pourraient-ils expliquer les idées anormales et/ou les comportements d'aujourd'hui ? Néanmoins, les thérapies cognitivo-comportementales sont beaucoup plus centrées sur le présent que sur le passé.

Grâce aux exercices pendant la consultation, dans la vie réelle et les tâches à effectuer chez soi, on arrive progressivement à avoir de nouvelles pensées et des comportements plus positifs. Les recherches montrent que le changement de comportement et le changement des pensées vont main dans la main. Les deux formes de psychothérapie utilisent les mêmes méthodes, comme des exercices et des tâches à faire chez soi.

Les thérapies cognitivo-comportementales sont efficaces, en particulier dans la dépression, le trouble d'anxiété généralisée, le trouble panique, la phobie sociale, le stress post-traumatique, la dépression et l'anxiété chez l'enfant.

Que pouvez-vous faire ?

L'objectif est l'auto-surveillance. Cela signifie que vous prenez le contrôle de vos sentiments, de vos pensées et de votre propre comportement. Vous y réussirez de mieux en mieux à mesure que vous effectuez les tâches entre les séances de thérapie (devoirs).

Vous prenez le contrôle en notant soigneusement un certain nombre de choses. Si vous avez vécu une situation qui a provoqué une vive réaction émotionnelle, commencez par examiner quelles images et quelles pensées vous sont venues à ce moment-là. Avec qui étiez-vous, que faisiez-vous, quand était-ce, où étiez-vous ? Quels étaient vos sentiments à ce moment-là ? Quelle était la force de vos sentiments (sur une échelle de 0 à 100) ? Essayez de vous souvenir des pensées et images automatiques que vous aviez alors. Vous apportez vos notes lors du rendez-vous suivant chez le médecin ou le psychologue.

En savoir plus ?

- [Thérapies cognitivo-comportementales \(TCC\) – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Psychothérapie cognitive' \(2009\), mis à jour le 25.08.2017 et adapté au contexte belge le 29.12.2019 – ebpracticenet](#)