

# 1 Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale ?

Pendant la majeure partie du XX<sup>e</sup> siècle, la psychanalyse était le type de psychothérapie le plus répandu. Les clients devaient voir un thérapeute plusieurs fois par semaine, souvent pendant plusieurs années. Dans les années 1970, un grand nombre de nouvelles formes de psychothérapie ont fait leur apparition ; plusieurs duraient quelques semaines ou quelques mois seulement.

En 1979, le magazine Time annonçait qu'il y avait près de 200 types de psychothérapie. En 2010, ce nombre se situerait entre 400 et 500. Toutefois, une comparaison directe révèle que seules quelques méthodes thérapeutiques sont très efficaces pour régler les problèmes pour lesquels les gens demandent généralement de l'aide comme la dépression, l'anxiété, les phobies et le stress. De plus en plus, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est reconnue comme la « norme d'excellence », c'est-à-dire le meilleur type de thérapie pour ce genre de problèmes, comme l'ont confirmé plus de 375 études cliniques effectuées depuis 1977 et les directives de traitement internationales actuelles, qui reposent sur les connaissances des experts du domaine. Par exemple, le National Institute of Mental Health (NIMH) des États-Unis et le National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) du Royaume-Uni ont conclu que, parmi les divers traitements psychologiques de l'anxiété et

de la dépression, la rcc est le traitement psychologique de première ligne recommandé.

Il a été démontré que la rcc est efficace pour tous les groupes d'âge, de la petite enfance à l'âge d'or, peu importe le niveau d'instruction, le revenu et l'origine ethnique des clients. Elle s'est également avérée efficace lors de séances individuelles et de groupe.

## Introduction à la TCC

La rcc est fondée sur une méthode intensive de courte durée (de six à vingt séances) axée sur la résolution de problèmes. C'est une thérapie rapide, pratique et orientée vers un but qui permet aux clients de développer à long terme les habiletés nécessaires pour rester en santé.

La rcc met l'accent sur le moment présent et les problèmes qui surviennent au quotidien. Elle aide les clients à examiner la façon dont ils interprètent et évaluent ce qui se passe autour d'eux et les effets de cette perception sur leur expérience émotionnelle.

La rcc ne met pas l'accent sur les expériences et les événements vécus pendant l'enfance, mais ceux-ci peuvent être examinés pour aider les clients à comprendre et à régler les troubles émotionnels qui se sont manifestés au début de leur vie et à comprendre les effets possibles de ces expériences sur la façon dont ils réagissent aux événements.

Selon les principes de la rcc, ce que nous ressentons est lié à notre perception d'une situation et non simplement à la nature de cette situation. Cette idée a son origine dans les anciennes philosophies orientales et occidentales. Elle a été intégrée à l'approche psycho-

thérapeutique générale au début des années 1960. Dans ses premiers ouvrages, Aaron T. Beck, le père de la rcc, a décrit les schémas de pensées négatives associés à la dépression (p. ex., être critique à l'égard de soi, du monde et de l'avenir). Il a également décrit des moyens de cibler et d'atténuer les pensées négatives afin d'améliorer l'humeur. Plus tard, M. Beck et ses collègues se sont concentrés sur le contenu des pensées et le processus de pensée associés à l'anxiété ainsi que sur les moyens de traiter les problèmes d'anxiété. Depuis sa création, la rcc est devenue une des méthodes thérapeutiques les plus répandues.

## Comment la TCC se déroule-t-elle ?

Lors d'une rcc, vous apprenez à reconnaître, à remettre en question et à modifier les pensées, les attitudes, les croyances et les suppositions liées à vos réactions émotionnelles et comportementales problématiques dans certaines situations.

En prenant note de vos pensées lors de situations qui causent un bouleversement émotionnel, vous apprenez que votre façon de penser peut aggraver des problèmes émotionnels comme la dépression et l'anxiété. La rcc vous montre comment atténuer ces problèmes en :

- reconnaissant les distorsions de vos pensées ;
- considérant vos pensées comme des idées de ce qui se passe et non comme des faits ;
- prenant du recul par rapport à vos pensées afin de voir la situation sous un autre angle.

Pour que la rcc soit efficace, vous devez être prêt à discuter de vos pensées, de vos croyances et de vos comportements et participer

aux exercices pendant les séances. Pour obtenir les meilleurs résultats, vous devez également faire les exercices prévus à la maison.

## Quels troubles peuvent être traités par la TCC ?

La tcc est efficace pour traiter un grand nombre de troubles psychologiques, notamment les suivants :

- les troubles de l'humeur comme la dépression et le trouble bipolaire ;
- les troubles de l'anxiété, y compris certaines phobies (p. ex., la peur des animaux, des hauteurs, des lieux clos), le trouble panique, la phobie sociale (trouble d'anxiété sociale), le trouble d'anxiété généralisée, le trouble obsessionnel-compulsif et le trouble de stress post-traumatique ;
- la boulimie et la frénésie alimentaire ;
- la dysmorphophobie (image du corps) ;
- les troubles liés à l'utilisation d'une substance (p. ex., le tabac, l'alcool et d'autres drogues).

La tcc peut également venir en aide aux personnes :

- qui font une psychose ;
- s'arrachent des cheveux ou se grattent constamment ou qui ont des tics ;
- qui ont des problèmes sexuels ou des difficultés relationnelles ;
- insomniaques ;
- atteintes du syndrome de fatigue chronique ;
- souffrant de douleurs chroniques (persistantes) ;
- ayant des problèmes interpersonnels de longue date.

Lors de la rcc, on utilise une méthode semblable pour traiter des problèmes émotionnels différents. Toutefois, la méthode et les stratégies utilisées varient et sont adaptées au problème.

## Pourquoi la TCC est-elle efficace ?

La rcc est une méthode thérapeutique efficace parce qu'elle :

- est structurée ;
- est axée sur la résolution de problèmes et orientée vers un but ;
- enseigne des stratégies et permet de développer des habiletés qui ont fait leurs preuves ;
- met l'accent sur l'importance d'établir une relation saine axée sur la collaboration entre le thérapeute et le client.

Pour décrire le fonctionnement de la rcc, le présent guide mettra l'accent sur l'utilisation de cette thérapie pour traiter les personnes ayant un trouble émotionnel.