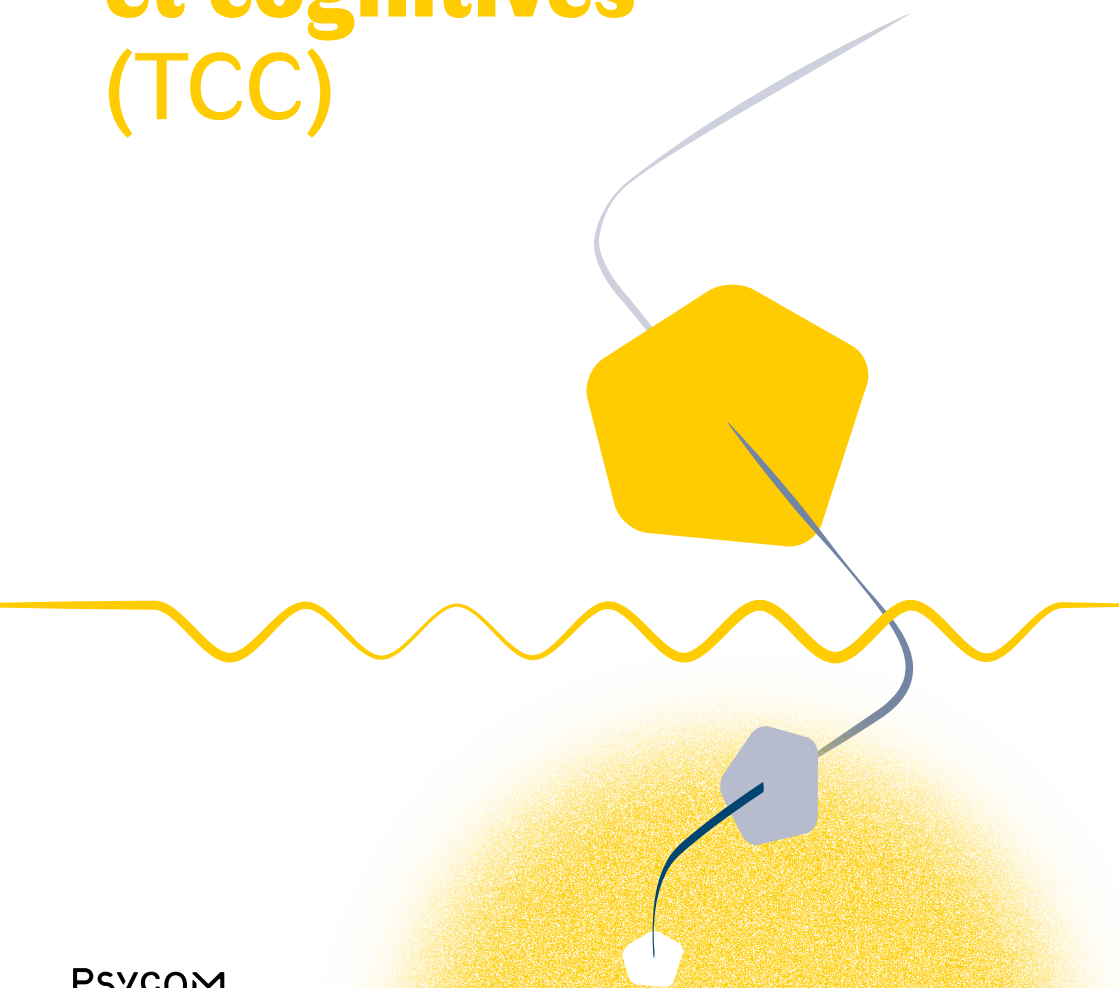


# Thérapies **comportementales et cognitives** (TCC)



PSYCHOTHÉRAPIES

# Thérapies comportementales et cognitives (TCC)



## SOMMAIRE

Quelques repères	3
Principes fondamentaux	4
Qui sont les thérapeutes ?	5
Les TCC dites de 3 <sup>e</sup> vague	5
Quelques points clés	6
Élaboration de la brochure	6
Adresses utiles	6
En savoir plus	7
Sources	7

## Quelques repères

**Une thérapie comportementale et cognitive (TCC) est une thérapie brève, validée scientifiquement<sup>1</sup>** qui porte sur les interactions entre pensées, émotions et comportements. Ces thérapies se concentrent sur les problèmes actuels de la personne, tout en prenant en compte leurs causes historiques. Elles aident à progressivement dépasser les symptômes invalidants et visent à renforcer les comportements adaptés.

Une TCC s'appuie sur différentes techniques qui aident la personne à identifier les mécanismes à l'origine de ses difficultés, à expérimenter de nouveaux comportements et à sortir ainsi progressivement de cercles vicieux qui perpétuent et aggravent la souffrance psychique.

### Objectif d'une TCC

**Elle aide la personne à mieux comprendre les schémas de pensées négatives à l'origine de comportements inadaptés (ex : phobie) qui peuvent être source de détresse psychique.**

Au cours de la thérapie, et avec l'aide du thérapeute, la personne va tenter d'identifier, de comprendre les schémas cognitifs et de renforcer ses comportements adaptés.

La TCC vise à, progressivement, dépasser les symptômes invalidants, tels les rituels, les vérifications, le stress, les évitements, les inhibitions, les réactions agressives, les cognitions erronées, les pensées automatiques dysfonctionnelles ou la détresse à l'origine de souffrance psychique. Par ailleurs, une TCC vise à accompagner la personne dans

l'acquisition de compétences utiles pour faire face à de nouvelles difficultés.

### Pour qui, pour quoi ?

Étroitement liées à la recherche scientifique, les thérapies comportementales et cognitives sont efficaces pour différents troubles tels que :

- **les troubles anxieux** (TOC, phobie sociale, phobie spécifique, troubles anxieux généralisés, agoraphobie et trouble panique, état de stress post-traumatique) – associées ou non à un traitement médicamenteux ;
- **les troubles de l'humeur** – seules pour les formes plus atténuées et associées à un traitement médicamenteux (thymorégulateurs ou antidépresseurs) pour les formes les plus sévères ;
- **les troubles psychotiques et les troubles envahissant du développement** notamment sur les aspects de remédiation, d'acquisition des habiletés sociales et de la gestion des émotions.

Les TCC sont indiquées pour toute personne en souffrance, enfant, adolescent, adulte, et personne âgée, désireuse de retrouver un mode de vie autonome et suffisamment motivée pour s'investir dans un programme de soin qui nécessite une implication pendant et entre les séances.

<sup>1</sup> Inserm, 2004, p. 185-253.

## Principes fondamentaux

Une TCC se veut :

- interactive ;
- pédagogique et explicite ;
- collaborative et égalitaire.

Après avoir identifié l'origine de la souffrance de la personne, le thérapeute et le patient déterminent ensemble des objectifs concrets et réalistes ainsi que les techniques qui permettront de les atteindre.

### Une étape clé de la TCC : l'analyse fonctionnelle

Elle permet d'explorer avec le patient ce qui se passe dans les moments difficiles (situation d'anxiété, de conflits, de détresse émotionnelle...) et, en particulier, comment ses émotions, ses pensées et ses comportements se renforcent.

L'analyse fonctionnelle permet d'identifier les comportements problématiques, d'envisager les outils et buts à atteindre, ainsi qu'une stratégie thérapeutique adaptée.

Cette étape incontournable de la thérapie comportementale est réalisée en début de thérapie et peut être repensée à tout moment, face à de nouveaux « comportements problématiques » ou en cas de difficultés ou de blocages dans la thérapie.

### Déroulement d'une séance

Une séance dure généralement entre trente minutes et une heure, suivant un ordre du jour préalablement défini par le patient et le thérapeute. Cet ordre du jour précise les

thèmes et stratégies qui seront abordés et utilisés pendant la séance.

Au-delà de la séance en elle-même, l'ordre du jour permet de déterminer les exercices que la personne devra réaliser chez elle entre deux séances.

### Les exercices : des techniques fondamentales en TCC

Spécifiques pour chaque trouble, ils sont structurés et évalués cliniquement :

- **les exercices comportementaux** visent un apprentissage de nouveaux comportements tels que l'affirmation de soi par exemple ;
- **les exercices cognitifs** ciblent les pensées inadaptées et irréalistes en apprenant à les modifier, à construire et à stabiliser de nouvelles façons de penser plus adaptées ;
- **les exercices émotionnels** développent l'acceptation et la conscience des différentes émotions pour apprendre à mieux les réguler ;
- **les exercices corporels** permettent d'apprendre à se détendre physiquement et psychologiquement.

Les résultats et les progrès issus de la pratique de ces exercices réalisés pendant et entre les séances sont évalués afin de décider de la poursuite ou de la fin de la TCC.

### Durée d'une TCC

Il s'agit de thérapies brèves allant généralement de quelques semaines à quelques mois.

Néanmoins, il est parfois nécessaire, en fonction de l'ancienneté et de la gravité du trouble, de prolonger la thérapie sur des périodes définies en commun.

La durée des séances est de 30 minutes à 1 heure en thérapie individuelle, et de 1 heure à 2 h 30 en groupe, à raison d'une à deux séances par semaine, quand cela est possible.

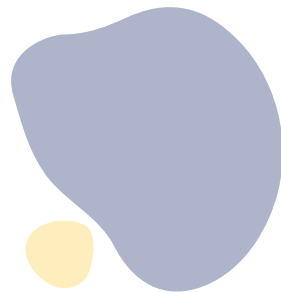
## Qui sont les thérapeutes ?

La formation universitaire qui permet de pratiquer les TCC dure 2 à 3 ans. Elle s'adresse tant à des psychiatres, qu'à des médecins généralistes, des psychologues, des infirmiers, des orthophonistes, des psychomotriciens ou des éducateurs spécialisés.

### Où trouver ces thérapeutes ?

Il est recommandé de choisir un ou une psychothérapeute après s'être informé auprès de son médecin traitant ou de ses proches et de s'être renseigné sur la technique proposée par le thérapeute et les tarifs pratiqués. Les thérapies proposées au sein d'établissements publics sont prises en charge par la Sécurité sociale.

L'engagement dans la relation thérapeutique doit être basé sur un sentiment de confiance.



## Les TCC dites de 3<sup>e</sup> vague

### TCC s'appuyant sur la pleine conscience

Dans cette méthode, il s'agit de prendre conscience du fonctionnement de son esprit et de focaliser son attention sur le moment présent pour envisager une nouvelle attitude à l'égard de ses pensées et émotions.

Selon Jon Kabat-Zinn<sup>2</sup>, la pleine conscience se définit comme le fait de « porter son attention d'une certaine manière : délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur ». Cette méthode a pour objectif d'accéder à une plus grande acceptation de soi et des événements.

### La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

Elle favorise l'acceptation des pensées, des images, des émotions, des sensations désagréables. Elle vise à améliorer la flexibilité psychologique, c'est-à-dire la capacité à être en contact avec les émotions et les pensées du moment présent tout en poursuivant ses actions en accord avec ses objectifs ou ses valeurs.

<sup>2</sup> Fondateur de la clinique de réduction du stress et du centre pour la pleine conscience en médecine de l'université médicale du Massachusetts.

## Quelques points clés

Une TCC :

- repose sur le modèle cognitivo-comportemental qui analyse les situations-problèmes en les décomposant en pensées, émotions et comportements, et en examinant la façon dont ils s'influencent ;
- est brève et limitée dans le temps ;
- se concentre sur le problème qui préoccupe le patient ;
- s'inscrit dans le présent ;
- implique une collaboration étroite entre patient et thérapeute ;
- implique le patient entre chaque séance ;
- est indiquée quel que soit l'âge et pour différents troubles psychiques.

## Élaboration de la brochure

Cette brochure est une synthèse des documents cités dans la rubrique « Sources ». Elle a été élaborée en 2016 par Céline Loubières (Psycom), en collaboration avec Thomas Villemonteix (psychologue clinicien, docteur en psychologie et enseignant à l'université Paris 8) et mise à jour en février 2021.

## Adresses utiles

### Annuaire Santé

Il recense les professionnels de santé enregistrés dans les répertoires nationaux RPPS et Adeli et leurs situations d'exercice. Ces données proviennent des autorités chargées de leur enregistrement (ordres professionnels et ARS pour les civils, service de santé des armées pour les militaires) : [annuaire.sante.fr](http://annuaire.sante.fr)

## Associations de psychothérapeutes professionnels

Ces associations nationales renseignent sur les psychothérapies, les formations et les coordonnées de leurs membres assurant des consultations privées ou publiques sur tout le territoire. Liste non exhaustive.

- **Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC)** : [www.aftcc.org](http://www.aftcc.org)
- **Association francophone de formation et de recherche en thérapie comportementale et cognitive (AFFORTHECC)** : [www.afforthecc.org](http://www.afforthecc.org)
- **Association psychanalytique de France** : [associationpsychanalytiquedefrance.org](http://associationpsychanalytiquedefrance.org)
- **Institut francophone de formation et de recherche en thérapies comportementales et cognitives (IFFORTHECC)** : [www.ifforthecc.org](http://www.ifforthecc.org)
- **Institut de recherche comportementale et cognitive sur l'anxiété et la dépression (IRCCADE)** : [www.irccade.com](http://www.irccade.com)
- **Société psychanalytique de Paris (SPP)** : [www.spp.asso.fr](http://www.spp.asso.fr)
- **Société française de thérapie familiale (SFTF)** : [sftf.net](http://sftf.net)

## Associations d'entraide

Ces associations nationales regroupent des personnes vivant ou ayant vécu des troubles psychiques, et des proches. Elles proposent conseil, entraide et informations sur les groupes de parole et d'entraide disponibles sur tout le territoire. Liste non exhaustive.

- **Advocacy France**  
06 70 33 55 81 - [www.advocacy.fr](http://www.advocacy.fr)
- **Argos 2001**  
01 46 28 01 03  
[www.argos2001.fr](http://www.argos2001.fr)

- **Collectif schizophrénies**  
www.collectif-schizophrenies.com
- **Fédération nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPsy)**  
01 43 64 85 42 - www.fnapsy.org
- **France Dépression**  
07 84 96 88 28  
www.francedepression.fr
- **Promesses - PROfamille et Malades :**  
Éduquer, Soutenir, Surmonter Ensemble  
les schizophrénies - www.promesses-sz.fr
- **Schizo ? Oui !**  
01 45 89 49 44  
www.schizo-oui.com
- **Schizo jeunes**  
www.facebook.com/schizojeunes
- **Union nationale des amis et familles de malades et/ou handicapés psychiques (Unafam)**  
01 53 06 30 43  
écoute famille 01 42 63 03 03  
www.unafam.org
- **Groupes d'entraide mutuelle (GEM)**  
Espaces conviviaux où des personnes vivant ou ayant vécu des troubles psychiques s'entraident et organisent des activités culturelles, sportives et artistiques.

Liste disponible sur le site [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

## En savoir plus

- Psycom : [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- Techniques psychothérapeutiques :  
[www.techniques-psychotherapeutiques.org](http://www.techniques-psychotherapeutiques.org)
- Miviludes : [www.derives-sectes.gouv.fr](http://www.derives-sectes.gouv.fr)

## Sources

- André et Muzo C., *Je dépasse mes peurs et mes angoisses*, éd. Points, 2010.
- Cottreaux J., *Les thérapies comportementales et cognitives*, éd. Masson, 2011.
- Inserm, *Psychothérapies : trois approches évaluées*, 2004.
- Palazzolo J., *Les thérapies cognitives et comportementales*, Que sais-je ?, éd. Puf, 2016.
- Collection « Les ateliers du praticien », éd. Dunod.
- Collection « Psychothérapies », éd. Retz.



**Rédactrice en chef :** Aude Caria (Psycom)

**Rédaction :** Céline Loubières (Psycom)

**Relecture :** Thomas Villemonteix (Université Paris 8), Kevin S. (bénéficiaire d'une TCC, concerné par un trouble bipolaire), D<sup>r</sup> Alexandre Christodoulou (GHU Paris psychiatrie & neurosciences), D<sup>r</sup> Jeanne Vilain (GHU Paris psychiatrie & neurosciences)

Etat d'Esprit-Stratis

©Adobe Stock / ©Faune, Alice Savoie / Cnap

Impression Dupliprint



PEFC<sup>®</sup> 10-31-1316 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. /

[pefc-france.org](http://pefc-france.org)

# Thérapies comportementales et cognitives (TCC)

Psycom, une ressource publique nationale,  
pour que la santé mentale devienne l'affaire  
de toutes et de tous.

Psycom édite 6 collections  
de brochures d'information :

- Santé mentale et...
- Troubles psychiques
- Psychothérapies
- Médicaments psychotropes
- Soins, accompagnements  
et entraide
- Droits en psychiatrie



## PSYCOM

11, rue Cabanis  
75674 Paris Cedex 14  
contact@psycom.org  
www.psycom.org

# PSYCOM

AVEC LE SOUTIEN  
FINANCIER DE :

