

# INTRODUCTION AUX THERAPIES COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES

Docteur Marc Willard

Strasbourg



- Les TCC représentent l'application de la psychologie scientifique à la psychothérapie.
- Méthodologie expérimentale
- Théories de l'apprentissage
- Modèle cognitif
- Place des émotions

# QUI PRATIQUE LES TCC

- Association française : [AFTCC.ORG](http://AFTCC.ORG)
- Association européenne : [EABCT.COM](http://EABCT.COM)
- Association américaine : [AABCT.COM](http://AABCT.COM)

# INTERET ET EFFICACITE

- Conférence de consensus de l'OMS en 1989
- Rapport INSERM 2004



# Evolutions des publications scientifiques

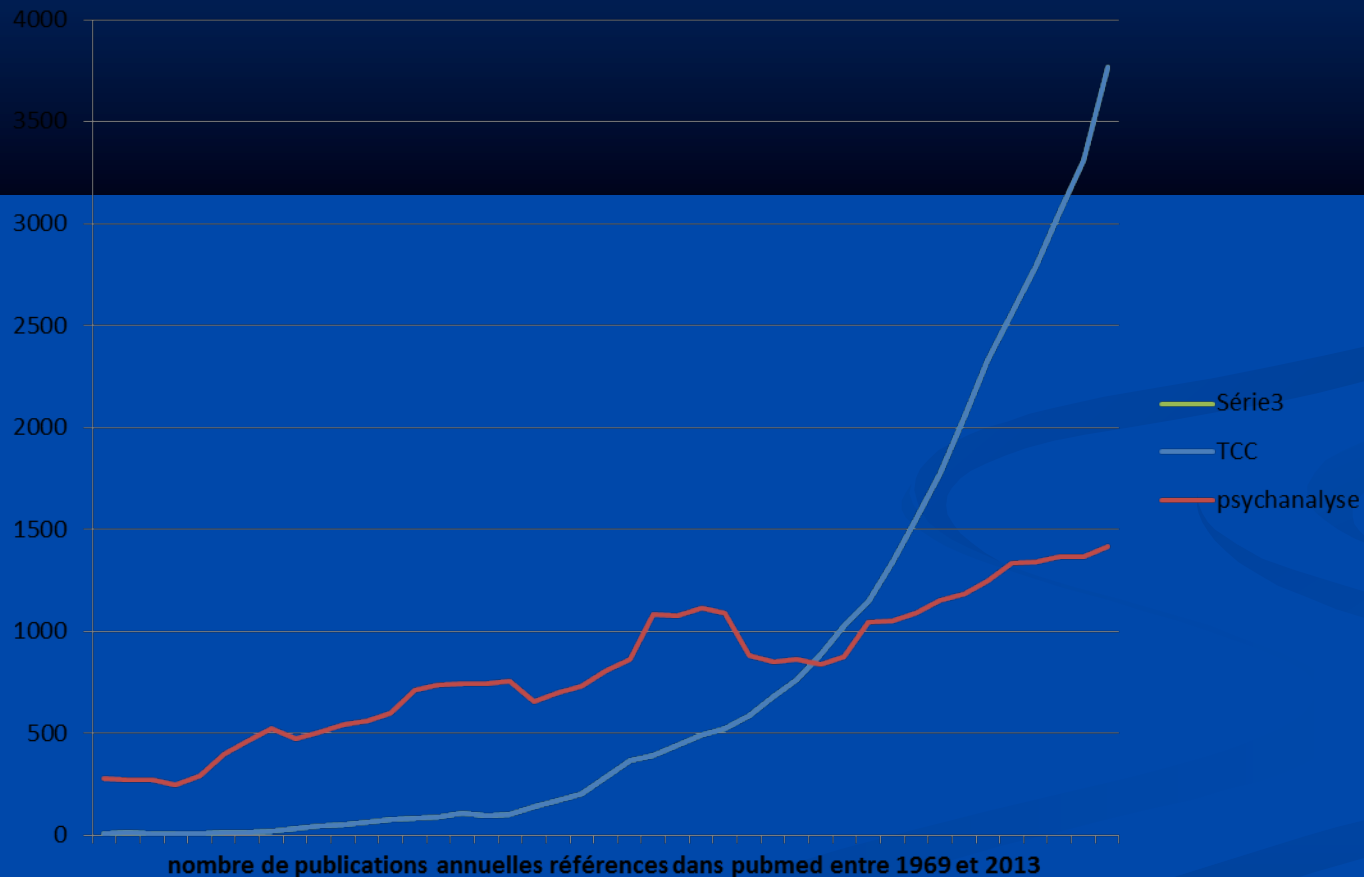
- Recherche dans pubmed toutes les publications comprenant dans leur résumé ou leur titre les expressions:
  - cognitive bahavioral therapy OU cognitive behavioural therapy OU cognitive therapy OU behavioral therapy OU behavioural therapy
  - psychoanalysis OU psychodynamic



La courbe montre le rapport des publications faisant référence aux TCC par rapport à l'ensemble des publications sur les 2 types de thérapie.

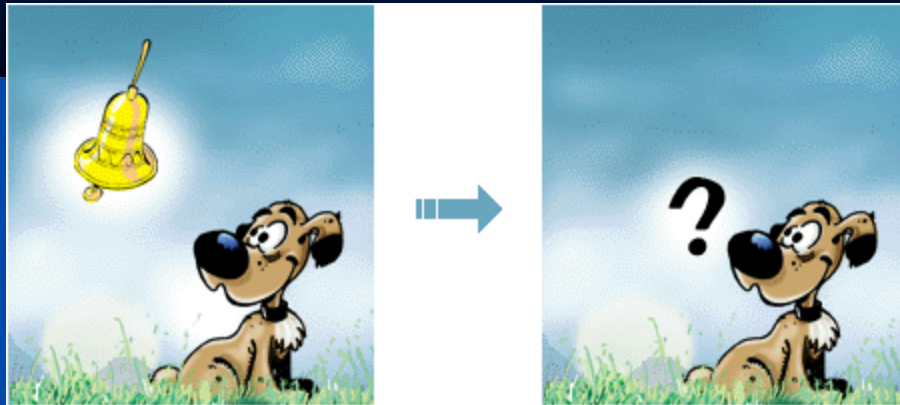
L'accélération des publication en TCC date de 1987  
Les deux familles de thérapie atteignent une égalité de publications en 2001

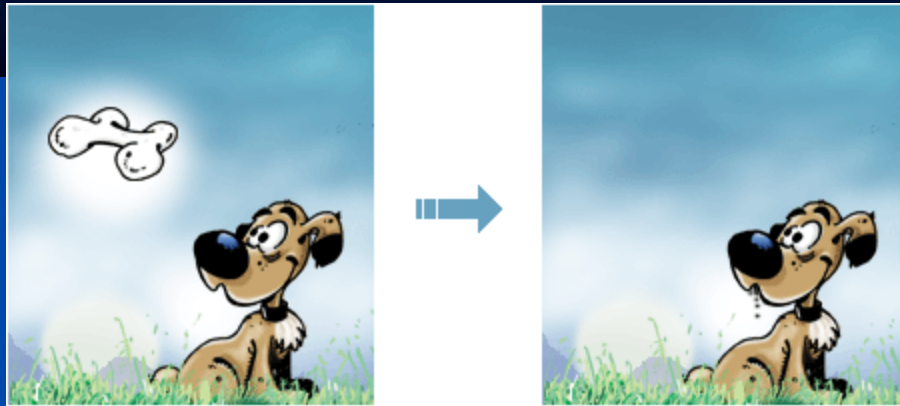
# Nombre de publications annuelles concernant les TCC référencées dans pubmed

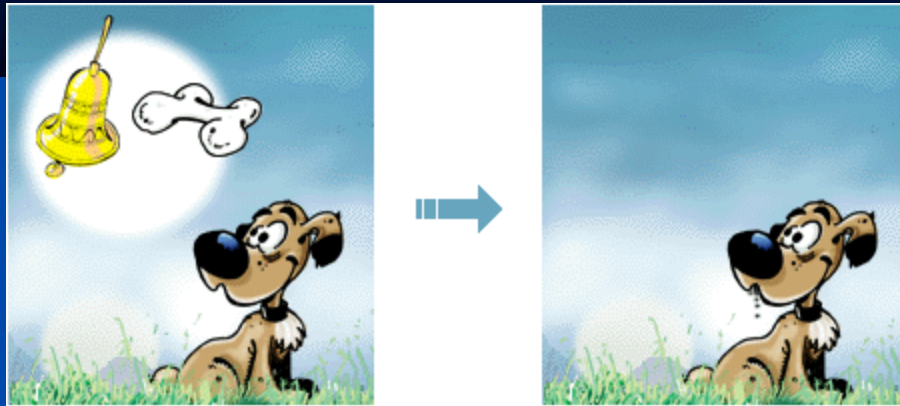


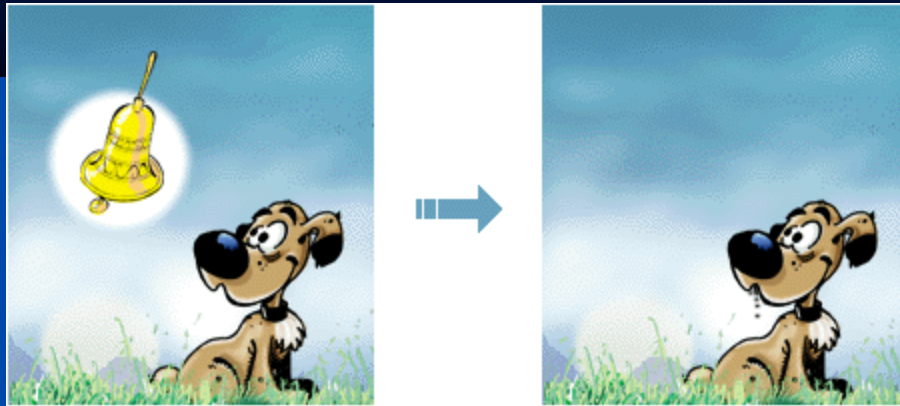
# L'APPRENTISSAGE

- Conditionnement répondant (Pavlov)
- Conditionnement opérant (Skinner)
- Imitation (Bandura)









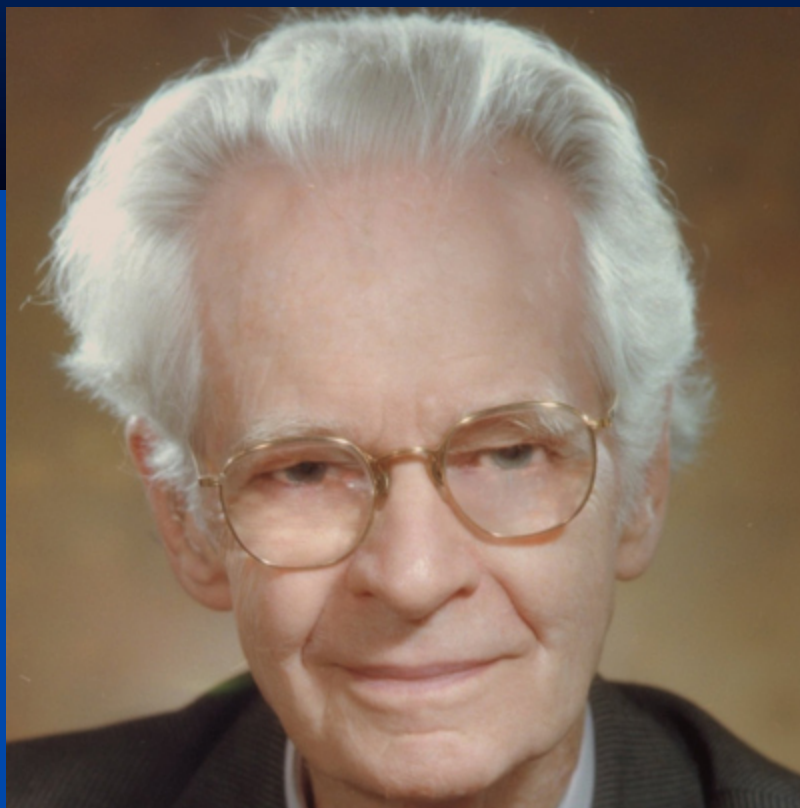
# John WATSON

- Le petit Albert

# Mary COVER JOHN

- Le petit Peter





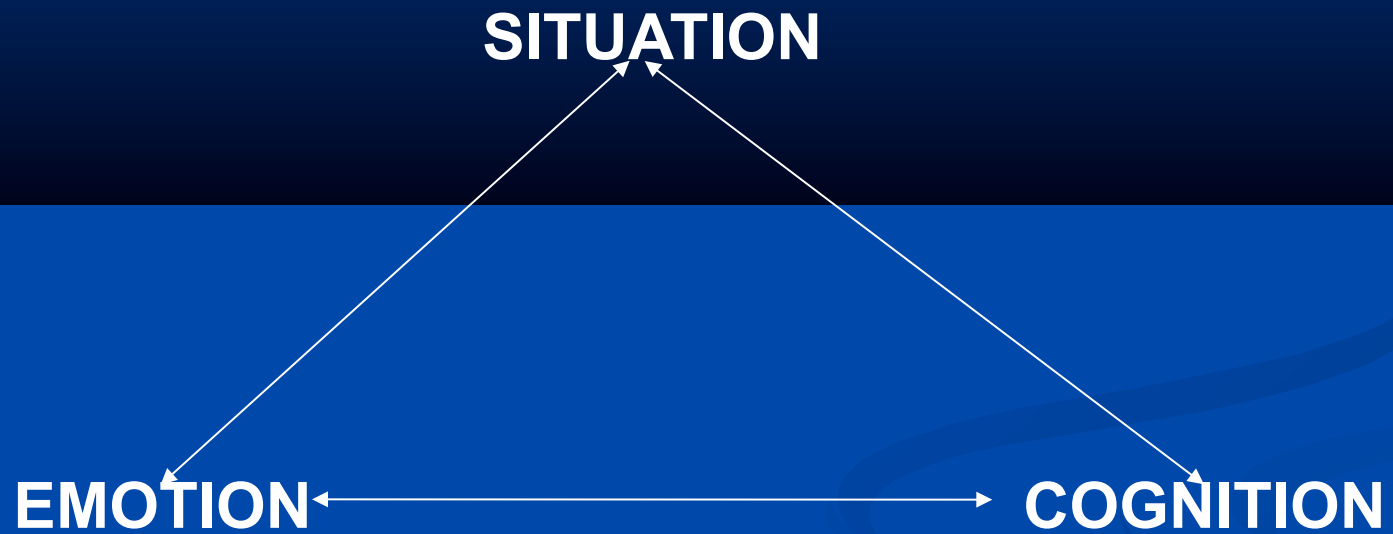
Docteur Marc WILLARD-  
Formacat 2015

# RENFORCEMENT

- POSITIF : ajout d'un stimulus agréable
- NEGATIF : suppression d'un stimulus désagréable

# APPRENTISSAGE SOCIAL

- Par observation et imitation
- Vicariant
- Albert Bandura



# LE PATIENT

- Participe à la constitution de l'alliance thérapeutique
- Est expert dans son problème
- Joue un rôle actif
- Détermine lui-même ses objectifs de changement et ses solutions
- S'exerce entre les séances

# LE THERAPEUTE

- Est expert dans les techniques de TCC
- Fournit des informations
- Questionne selon un type de dialogue appelé dialogue socratique
- Utilise la reformulation et le recadrage
- Renforce et encourage

# LA THERAPIE

- Est basée sur l'étude des paramètres comportementaux, cognitifs, émotionnels et environnementaux.
- Se situe dans l'ici et le maintenant.
- Inscrit la plainte dans l'histoire du patient.
- Prescrit des tâches comme expérience de changement.
- Nécessite une collaboration entre le patient et le thérapeute.

# DIAGNOSTIC

## BASE SUR L'ANALYSE FONCTIONNELLE

- Recueil objectif des faits
- Hypothèse de travail cohérente
- Déterminer une cible thérapeutique prioritaire



# EVALUATION DES RESULTATS

- Examiner les modifications observées
- Déterminer la spécificité du changement obtenu
- Vérifier les hypothèses de départ

# PRINCIPALES TECHNIQUES

- Exposition
- Restructuration cognitive
- Affirmation de soi
- Relaxation comportementale
- Stratégie de résolution de problèmes

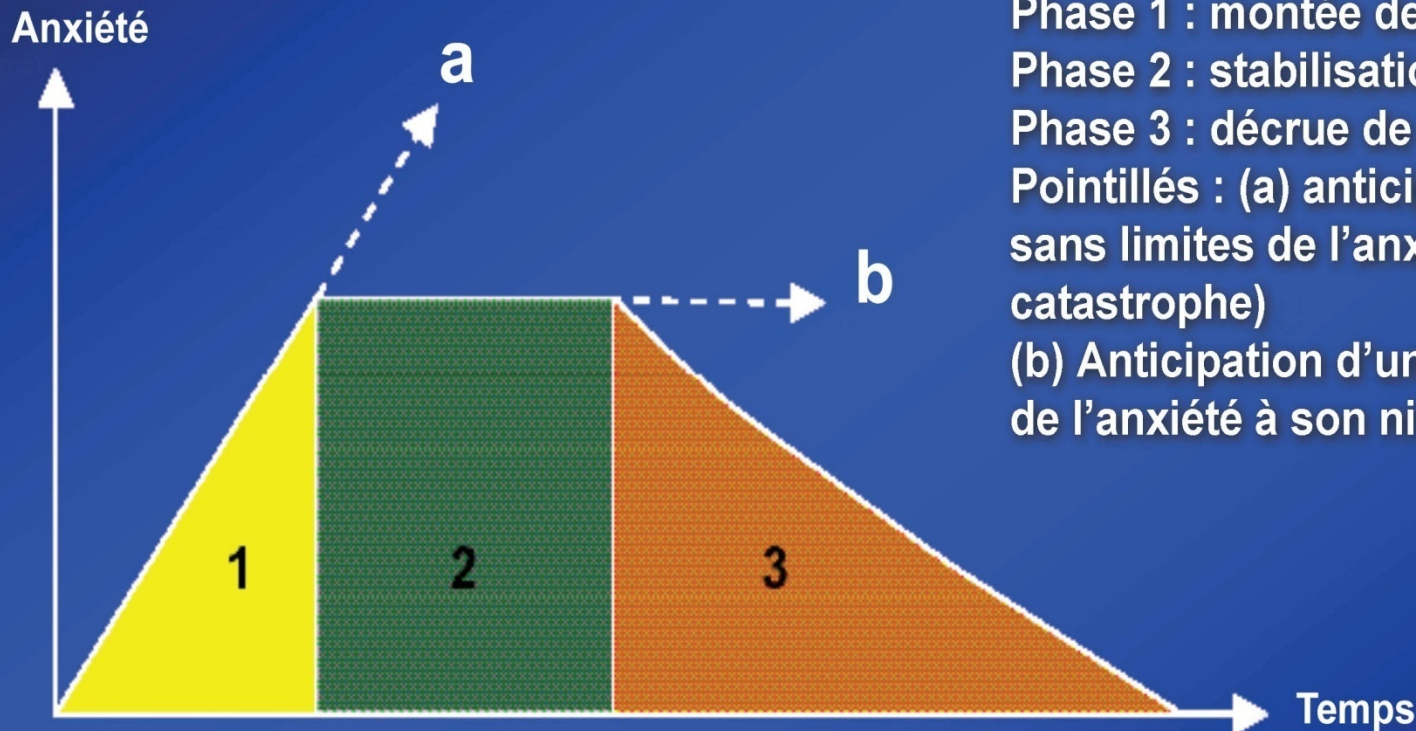
# EXPOSITION

- Se confronter selon certaines règles aux stimuli anxiogènes afin de diminuer la réponse anxieuse associée.
- Pour être efficace, elle sera
  - Progressive
  - Prolongée
  - Répétée
  - Complète

# Différents types d'exposition

- Situationnelles
- Intéroceptives
- En imagination
- In vivo
- Avec prévention de la réponse

# LA DIMINUTION DE LA REPONSE ANXIEUSE LORS D'UNE SEANCE D'EXPOSITION



Phase 1 : montée de l'angoisse  
Phase 2 : stabilisation de l'angoisse  
Phase 3 : décrue de l'angoisse  
Pointillés : (a) anticipation d'une montée sans limites de l'anxiété (scénario catastrophe)  
(b) Anticipation d'un maintien sans fin de l'anxiété à son niveau maximum.

**Intensité de l'Anxiété lors d'une séance d'exposition**



# Modèle théorique de la thérapie cognitive

- Travail sur le traitement de l'information
- Trois variables cognitives
  - Cognitions
  - Distorsions
  - Schémas

# COGNITION

- Pensée ou image mentale dont on n'est pas forcément conscient à moins de se concentrer sur elle. Elle fonctionne malgré soi.

# PROCESSUS COGNITIFS

- Inférence arbitraire
- Abstraction sélective
- Surgénéralisation
- Personnalisation
- Maximalisation/minimalisation
- Raisonnement dichotomique



# LES SCHEMAS COGNITIFS

Croyance très forte, à propos de soi, apprise à un âge précoce. Le schéma est vécu comme confortable et rassurant.

# MECANISME D'ACTION

- Prendre conscience de son discours intérieur
- Identification de la réaction circulaire entre:
  - Situation
  - Cognition
  - Emotion
  - Comportement

# Observation des cognitions

- Questionnement direct
- Imagination d'une scène pénible
- Jeu de rôle
- Auto enregistrement

SITUATION

EMOTIONS

COGNITIONS

SITUATION	EMOTIONS	COGNITIONS
Le dimanche soir, après le départ des enfants	Triste, au bord des larmes	Me revoilà seule pour la semaine
Pas de réponse à un message laissé sur le répondeur d'une amie	Déçue, inquiète	Elle veut rompre les liens avec moi

# Combattre

- Examen de l'évidence
- Alternatives de pensée (décentration)
- Niveau de conviction
- Evaluation des émotions

SITUATION	EMOTIONS	PENSEES AUTOMATIQUES	PENSEES ALTERNATIVES	REEVALUATION

SITUATION	EMOTIONS	PENSEES AUTOMATIQUES	PENSEES ALTERNATIVES	REEVALUATION
La voiture ne démarre pas	Énervé, découragé, 60%	Je n'ai pas vraiment de chance, tout me lâche, je suis incapable de réparer quoi que de soit 60%	C'est la 1 <sup>ère</sup> fois qu'elle tombe en panne. Ce n'est pas grave, j'ai un bon garagiste 90%	Émotions 40%
				Pensées automatiques 30%



SITUATION	EMOTIONS	PENSEES AUTOMATIQUES	PENSEES ALTERNATIVES	REEVALUATION
Le chef ne me demande pas de nouvelles à mon retour de congé maladie	Déçu, inquiet  70%	Il m'en veut de m'être arrêté, il me méprise parce que j'ai craqué 70%	Il a beaucoup de travail, il est réservé et ne veut pas paraître indiscret 80%	Émotions 50% Pensées automatiques 40%

# Identification des processus cognitifs

- Discours socratique
- Recherche des processus d'attribution
- Auto identification

# Différents types de schémas

- Dépendance et autonomie
- Affection ou attention
- Sentiment de déficience
- Attentes très élevées

# L'AFFIRMATION DE SOI

- Les quatre catégories de comportement :
  - Passif
  - Agressif
  - Manipulateur
  - Affirmé
  
- L'affirmation de soi :
  - Réduit les comportements passifs et agressifs
  - Développe les comportements affirmés

# RELAXATION

- Psychologiques  
Modifier les états de conscience
- Philosophiques  
Expérience spirituelle
- Comportementale :  
Modifier la réponse physiologique

# Technique de résolution de problèmes

- Identifier clairement et concrètement le problème
- Faire la liste de toutes les solutions potentielles
- Hiérarchiser les solutions
- Etudier pour chaque solution ses avantages et ses inconvénients
- Mettre en place la solution, constater les résultats
- Evaluer l'efficacité

# Cadre thérapeutique

- Thérapeute unique
- Répartie sur plusieurs mois
- Suivi mensuel
- Concerne les deux partenaires
- Rapport collaboratif fort et empathique

# Analyse fonctionnelle

- Organique
- Comportemental
- Cognitif
- Sensorialité
- Sexualité
  - Connaissances anatomiques et physiologiques
  - Les rôles masculins et féminins
  - Fantasmes
- Emotions
  - Vie amoureuse
  - Partenaire



- L'orgasme vaginal est le seul orgasme valable.
- L'orgasme doit toujours être simultané à celui du ou de la partenaire.
- L'attitude sexuelle féminine doit être passive ; l'attitude sexuelle masculine doit être active.
- La sexualité est entièrement innée : les relations sexuelles doivent donc être spontanées et ne nécessitent pas d'apprentissage.

- Les fantasmes sexuels sont interdits, surtout s'ils mettent en scène un(e) partenaire différent(e).
- Les difficultés sexuelles sont innées et représentent une fatalité biologique incontournable.
- Les difficultés sexuelles ont des causes psychologiques tellement profondes qu'elles ne peuvent être résolues que par une psychothérapie de très longue durée.

- La masturbation est une pratique honteuse et dangereuse.
- La vie sexuelle s'arrange forcément si la vie relationnelle du couple ou la vie professionnelle s'améliorent.
- Le corps ne doit pas être montré car il a des aspects repoussants ou choquants.

# Les techniques

- Psycho éducation
- Restructuration cognitive
- Relaxation
- Désensibilisation systématique
  - En imagination
  - In vivo

# MAIS AUSSI

- Améliorer la communication
- Phase progressive d'éveil des sens
- Abstinence sexuelle
- Et les bases des TCC : Reformuler, Recontextualiser, Résumer, Renforcer

- La psychothérapie ne doit pas être une technique non définie, s'adressant à des problèmes non précisés, avec des résultats non mesurables.
- VC Raimy (1949)

# Peut on définir une psychothérapie scientifique ?

- Relation thérapeutique
- Application de méthodes et techniques validées
- Evaluation

# BIBLIOGRAPHIE

- Réussir à surmonter les problèmes sexuels.

V. Ford-Inter Editions-2008

- Sexualité couple et TCC

F.X . Poudat Dunod-2011

- Manuel de thérapie comportementale et cognitive.

B. Samuel-Lajeunesse et coll.-Dunod-2008

- L'aide mémoire des TCC

F. Chapelle et coll. Dunod 2014