

# LA TCC - UNE FAÇON D'EXPLORER

## Objectifs

Ce dépliant est destiné à ceux qui veulent en savoir plus sur la thérapie cognitivo-comportementale ou TCC. Il traite de son mode d'action, ses indications, ses effets directs et secondaires ainsi que des traitements alternatifs. Au cas où vous ne trouvez pas la réponse à vos questions, vous trouverez ci-dessous une liste de références à d'autres sources d'informations.

## Qu'est-ce que la TCC?

C'est une façon d'explorer:

- votre perception de vous-même, du monde en général et des autres
- comment votre comportement influence vos pensées et vos émotions.

La TCC peut vous aider à modifier votre façon de penser (l'aspect cognitif) et votre façon d'agir (l'aspect comportemental). Ces changements devraient améliorer votre état émotionnel. Contrairement à d'autres traitements, cette thérapie est centrée sur vos troubles psychiques actuels. Au lieu d'analyser votre passé, pour trouver les causes de vos symptômes, cette forme de thérapie vous aide à trouver des techniques pratiques pour agir contre vos symptômes.

La TCC aide les personnes qui souffrent de:

- troubles anxieux
- dépression
- crises de panique
- agoraphobie et autres phobies (y compris l'agoraphobie et la phobie sociale)
- stress
- boulimie
- troubles obsessionnels-compulsifs
- syndrome de stress post-traumatique
- trouble bi-polaire
- psychose

La TCC peut aussi vous aider si vous souffrez de crises de colère, si vous avez mauvaise opinion de vous-même, ou si vous avez des problèmes physiques, comme la douleur ou la fatigue.

## La mode d'action

La TCC vous aide à mieux comprendre vos symptômes, en les décrivant et les décomposant en plusieurs éléments. Cela facilite la compréhension des mécanismes psychologiques à l'œuvre et leurs effets.

Ces éléments peuvent être divisés comme suit:

- Lors d'une situation de crise on a des pensées, des émotions, des sensations physiques qui nous font agir d'une manière particulière.

Chaque élément peut influencer l'autre. Votre façon de percevoir un problème peut influencer vos sensations physiques et émotionnelles et par conséquent influence votre comportement.

Il y a plusieurs façons de réagir à une situation. L'une peut être négative et l'autre positive. Cela dépend de votre perception de cette situation.

**Par exemple:** Vous avez passé une mauvaise journée et vous êtes de mauvaise humeur. Vous sortez faire du shopping. Dans la rue, par hasard, vous rencontrez quelqu'un que vous connaissez et qui apparemment vous ignore complètement.

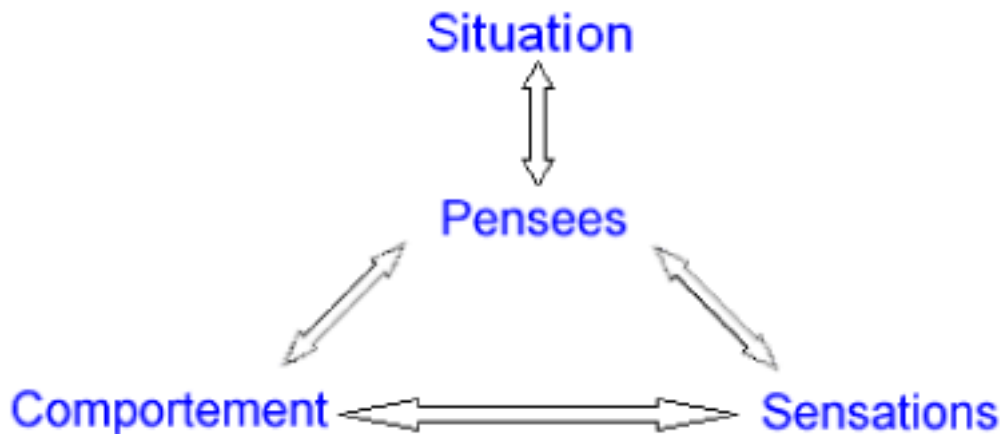
	<b>Négative</b>	<b>Positive</b>
<b>Pensées</b>	Il m'a ignore donc il est fâché et ne m'aime pas	Il a l'air préoccupé; j'espère qu'il va bien
<b>Emotions</b>	Déprimé, attristé, rejeté	Inquiet pour la personne
<b>Sensations</b>	Crampes abdominales	Confortable
<b>Physiques</b>	Manque d'énergie, nausée	
<b>Comportement</b>	Retour à la maison et on ignore l'événement	On l'appelle pour en savoir plus

Dans l'exemple donné ci-dessus, on constate que la même situation a été interprétée à travers deux perspectives différentes. La réaction et la succession d'événements différent eux aussi à cause du processus mental liant **pensées, émotions et comportement**.

Prenant l'exemple présenté à gauche, on constate que la personne s'est précipité sur une conclusion négative sans preuve du contraire. Comme on le voit, les conséquences qui ont suivies (émotions et les sensations inconfortables et un comportement délétère) sont sérieuses.

Si vous rentrez à la maison déprimé, vous allez probablement méditer sur l'incident et vous sentir encore plus mal. Si vous contactez cette personne il y'a une bonne chance que vous allez vous sentir mieux. Si vous ne les contactez pas vous n'aurez pas la chance de clarifier les choses – et cela vous fera sentir encore plus mal.

**Voici un schéma simplifié du cycle liant les quatre éléments:**



Ce 'cercle vicieux' peut avoir des effets délétères sur votre état mental. Il lie de façon malencontreuse deux événements entre eux et vous amène à établir des convictions peu réalistes et désagréables sur vous-même, les autres et le monde. Cela se passe surtout en temps de crise parce que c'est dans ces moments pareils que l'on ne prend pas le temps de réfléchir et que l'on interprète les choses d'une façon extrême et négative.

La TCC peut vous aider à rompre ce cercle vicieux de pensées, émotions et comportement. En décortiquant les éléments de ce cycle vous pourrez (par des techniques inculqués pendant les séances) modifier votre état émotionnel. Avec le temps, le patient trouvera ses propres astuces lui permettant de substituer ces pensées/comportement pour d'autres plus adéquats.

### *Évaluation des '5 aspects'*

Cela est une autre méthode de lier les 5 éléments déjà mentionnés. Elle met l'accent sur nos relations et nous invite à comprendre comment ces relations nous influencent pour le meilleur et pour le pire. D'autres éléments comme les problèmes financiers, le travail et le logement sont aussi importants. Si vous faites du progrès dans un aspect de votre vie, il est probable que d'autres aspects suivront.

### **Qu'est ce que la TCC en pratique?**

#### **Les consultations**

La TCC est composée de consultations individuelles ou en groupe. Elle est aussi accessible à travers la lecture de livres spécialisés ou de programmes informatiques interactifs.

Lors des séances individuelles:

- Vous rencontrerez un thérapeute pour 5 à 20 sessions, chaque une ou deux semaines. Chaque séance dure entre 30 et 60 minutes.
- Le thérapeute utilisera les premières 2 à 4 séances pour voir si vous êtes confortable avec cette forme de thérapie et si vous en tirerez les bénéfices.
- Le thérapeute vous posera des questions sur votre passé et votre vie courante. Il est vrai que la TCC met l'accent sur le présent, mais il est important pour le

thérapeute de connaître un peu votre passé pour pouvoir mieux comprendre l'impact des symptômes sur votre vie.

- Vous déciderez des priorités à court, moyen et long terme.
- En général vous commencerez vos séances par une discussion avec le thérapeute sur le contenu de la séance.

## **La thérapie**

Avec le thérapeute vous décortiquerez le problème en éléments distincts comme dans l'exemple précédent. Pour aider ce processus, le thérapeute vous demandera de tenir un journal quotidien. Le journal vous aidera à identifier votre mode de pensée, émotions, sensations physiques et comportement.

Ensemble vous analyserez:

- les éléments négatifs
- les connections entre ces éléments et leur impact sur vous.

Le thérapeute vous aidera à modifier et remplacer ces pensées et comportements.

C'est bien sur facile à dire, plus difficile à faire. Après avoir identifié les aspects à changer le thérapeute vous donnera un 'programme d'exercices mentaux' - Vous pratiquerez ces exercices quotidiennement.

Vous pouvez par exemple:

- remettre en question une pensée triste ou négative et la remplacer par une autre positive et plus réaliste que vous avez reconnu à travers la TCC;
- reconnaître que vous allez commettre un acte qui aura un effet négatif et à la place faire quelque chose de plus positif.

A chaque séance vous présenterez votre progrès depuis la dernière séance. Votre thérapeute vous aidera en suggérant les activités qui vous sont le plus convenables.

On ne forcera pas le traitement contre votre volonté. Vous déciderez du rythme à suivre et du niveau qui vous convient. Un avantage de la TCC est que la pratique et le développement des techniques n'est pas limité aux séances. Cela rend le traitement plus efficace à long terme.

## **Qu'elle est l'efficacité de la TCC?**

C'est l'un des traitements les plus efficaces pour les conditions comme la dépression et les troubles anxieux quand ils sont un problème majeur.

C'est le traitement psychologique le plus efficace pour les dépressions d'ordre modéré et sévère.

Elle est aussi efficace que les antidépresseurs pour plusieurs types de dépressions.

## **Quels sont les traitements alternatifs et qu'elle est leur efficacité?**

La TCC est utilisée pour plusieurs conditions. Il n'est pas possible de les énumérer tous. On vous donnera quelques conseils sur les problèmes les plus courants, comme les troubles anxieux et la dépression.

- La TCC n'est pas pour tout le monde et une autre psychothérapie pourrait mieux vous convenir.
- La TCC est aussi efficace que les antidépresseurs pour plusieurs types de dépression. Il se peut qu'elle soit même relativement plus efficace pour les troubles anxieux.
- Pour les dépressions sévères, la TCC doit être utilisée en conjonction avec les médicaments. Les médicaments devraient vous aider à atteindre un état mental qui vous permette de recevoir la thérapie.
- Les tranquillisants ne doivent généralement pas être utilisés au long terme pour les troubles anxieux. La TCC est préférable.

## **Les limites de la TCC**

- La TCC n'offre pas une solution rapide. Un thérapeute est comme un entraîneur personnel qui conseille et encourage, mais ne peut pas 'agir' à votre place.
- Si vous êtes déprimé, il est souvent difficile de vous concentrer ou de vous motiver.
- Pour vaincre l'anxiété, il faut la confronter; vous pourriez vous sentir plus anxieux pendant un certain temps.
- Un bon thérapeute adaptera vos séances au rythme qui vous convient. Vous choisirez ce que vous faites ensemble et vous contrôlerez ainsi la situation.

## **Quelle est la durée du traitement?**

Un cours de traitement peut s'étaler sur une période allant de 6 semaines à 6 mois. Cela dépend de la nature de votre problème et de votre progrès. La TCC est plus ou moins disponible à travers la Grande-Bretagne et il y a la possibilité d'une liste d'attente avant de recevoir votre traitement.

## **Et si les symptômes revenaient?**

Il y a toujours un risque d'un retour de la dépression ou des troubles anxieux. Dans ce cas, les techniques que vous avez apprises au cours de votre traitement devraient vous aider à mieux contrôler vos symptômes. Il est important que vous continuiez à pratiquer les techniques TCC même lorsque vous vous sentez mieux et en l'absence de symptômes.

Certaines recherches suggèrent que la TCC est plus efficace que les antidépresseurs à empêcher un retour de la dépression. Il se peut que vous ayez recours à un cours de recyclage de temps en temps.

## **Quel sera l'impact de la TCC sur ma vie?**

La dépression et l'anxiété sont très désagréables. Elles peuvent sérieusement avoir des effets négatifs sur votre qualité de vie. La TCC peut vous aider à contrôler vos symptômes. Il est improbable qu'elle ait un impact négatif sur votre vie à part le temps que vous devrez consacrer à la thérapie.

### **Comment est-ce que je peux profiter de la TCC?**

Parlez à votre médecin généraliste. Il pourrait vous conseiller quelqu'un qui a suivi une formation dans la TCC - par exemple, un psychologue, une infirmière, un assistant social ou un psychiatre.

Vous pourriez essayer de vous aider vous-même - avec un livre, un programme sur l'internet ou sur l'ordinateur. La TCC vous aidera peut-être davantage si vous avez aussi le soutien d'un professionnel.

### **Que se passe-t'il si je ne veux pas de cette thérapie?**

Vous pouvez toujours consulter votre docteur à propos de traitements alternatifs. Vous pouvez aussi:

- vous informer en plus de détails sur ce traitement et d'autres avant de prendre votre décision;
- essayer avant d'acheter, un livre ou un cd-rom pour quelques jours;
- attendre pour voir si vos symptômes s'améliorent sans traitement. Vous pouvez toujours recevoir la TCC à une date ultérieure.

### **Changement d'attitude: 10 faits clés sur la TCC**

Changez votre façon de penser et d'agir	Regardez les événements d'un autre point de vue
Travail de base: "C'est en forgeant qu'on devient forgeron"	Je peux le faire. S'aidez soi-même
Action: les actes disent plus que les paroles	Expérience: réexaminez vos convictions
Le besoin: identifiez le problème	Notez le: afin de marquer votre progrès
Objectifs: avancez en progressant	
Évidence: démontre que la TCC peut vous aider	