

Thérapie comportementale et cognitive

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une thérapie brève, validée scientifiquement, qui vise à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité.

La thérapie cognitivo-comportementale est une thérapie brève, validée scientifiquement, qui vise à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité. La TCC aide à progressivement dépasser les symptômes invalidants, tels que : les rites et vérifications, le stress, les évitements et les inhibitions, les réactions agressives, ou la détresse à l'origine de souffrance psychique.

Pour quels types de troubles ?

« Les TCC ont été largement étudiées dans les troubles anxieux. Leur efficacité est la mieux établie, en association ou non au traitement médicamenteux, dans le **trouble panique** et dans le **trouble anxieux généralisé**.

Elles sont également efficaces dans l'état de **stress post-traumatique**, dans les **troubles obsessionnels compulsifs**, dans les **phobies sociales** et **diverses phobies spécifiques**.

D'après une étude contrôlée, les psychothérapies brèves sont efficaces dans le traitement du trouble panique en association avec un antidépresseur pour prévenir les rechutes. Elles pourraient être également efficaces dans l'état de stress post-traumatique, et n'ont pas été étudiées dans d'autres troubles anxieux.» (Référence : Psychothérapie, trois approches évaluées, une expertise collective de l'Inserm, Paris 2004)

La TCC est également efficace dans le traitement de **troubles dépressifs**, tels que les états dysthymiques et les états dépressifs majeurs. Les **troubles du sommeil**, les **états de dépendances** (conduites addictives), **certaines aspects des troubles psychotiques**, les **troubles alimentaires** ainsi que des **troubles fonctionnels** rencontrés en médecine peuvent aussi être traités par la thérapie comportementale et cognitive.

Lorsque le trouble s'avère particulièrement sévère, la thérapie peut être combinée à un traitement médicamenteux, comme support transitoire et limité dans le temps.

Bien adaptée aux enfants, la TCC répond avec satisfaction aux **problèmes d'énurésie**, de **phobie scolaire**, aux **troubles oppositionnels et de conduite**, aux **troubles déficitaires et de l'attention** (hyperactivité).

La TCC est indiquée pour toute personne en souffrance, enfant, adolescent, adulte, et personne âgée, désireuse de retrouver un mode de vie plus en adéquation avec les exigences de la réalité, et suffisamment motivée pour s'investir en tant qu'acteur dans un programme de soin permettant d'endiguer ses difficultés.