

THÉRAPIE COGNITIVE, COMPORTEMENTALE ET ÉMOTIONNELLE

Les thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles ne visent pas à modifier en profondeur l'ensemble d'une personnalité, à travers une cure longue et contraignante. Elles ont pour but de modifier un comportement et/ou des pensées qui gâchent la vie de la personne.

Ces thérapies visent les comportements dont nous voudrions bien nous débarrasser mais qui se répètent malgré nous, échappant à notre volonté, ainsi qu'à toute démarche logique. Par exemple le rougissement en présence d'un interlocuteur, une angoisse dans les endroits clos, mais aussi le tabagisme, la boulimie, etc... Et ceci avec la participation active du sujet.

Ces thérapies jouent sur trois registres complémentaires : le comportement, la cognition (les processus de pensée) et les émotions.

Quelques mots sur la théorie comportementale, cognitive et émotionnelle

Selon cette théorie, nos comportements sont en relation étroite avec nos pensées et nos émotions. Ainsi par exemple, un enfant qui fait une bêtise risque de se faire gronder et "de passer un mauvais quart d'heure". A la prochaine bêtise, il se rappellera qu'il risque une punition, il se dira sans doute "je suis vraiment bête d'avoir fait ça" et "si maman l'apprend, je vais me faire gronder" (pensées) et commencera à se sentir anxieux (émotion). Il sera peut être tenté de dissimuler sa bêtise (comportement) pour ne pas se faire gronder.

Il apprend ainsi que s'il fait une bêtise, il peut échapper à des émotions, pensées et conséquences négatives en dissimulant sa bêtise. A plus long terme, il aura peut-être tendance à ne pas assumer ses difficultés et à fuir les responsabilités.

Nous voyons de suite qu'un comportement dépend de ses conséquences et des pensées et émotions qui y sont associées. Nous voyons aussi qu'un comportement peut être appris, on dit qu'il est "conditionné" par les conséquences, les pensées et émotions associées.

Les principes du traitement

On considère que ces comportements que l'on souhaite éliminer ont été appris de façon inadaptée, à partir d'une situation donnée. Cette situation jouera ensuite un rôle de signal déclenchant, durant toute la vie, si l'on ne fait rien...

Et bien on part ici du principe que ce qui a été appris peut-être défait, ce qui permettra de substituer un nouvel apprentissage au précédent, mieux adapté. Ceci avec l'aide du thérapeute qui sert de modèle et de guide tout à la fois.

D'où des exercices concrets, qui consisteront à affronter la situation en cause progressivement pour se désensibiliser en quelque sorte. Ceci se fera en compagnie du thérapeute, le travail se poursuivant ensuite dans des exercices quotidiens à domicile.

Mais on associe toujours à ces expériences correctrices une action sur la cognition c'est-à-dire sur les processus de pensée. Car un comportement est toujours déterminé par un schéma de pensée, toujours immuable. On pense par exemple, "si je lui parle, il va mal me juger" et le comportement de blocage suit...

On va donc chercher à faire prendre conscience au sujet de ces dialogues intérieurs rigides qui précèdent le comportement contre lequel on veut lutter. Cela permet ensuite de les modifier.

Comment se déroulent les séances ?

Les séances associent des exercices pratiques de déconditionnement en présence du thérapeute. Le sujet doit affronter la situation qu'il craint, progressivement. Le thérapeute l'accompagne et lui sert de modèle en ce qui concerne le comportement qu'il faudrait avoir. Le processus d'imitation entre en jeu.

On utilise aussi le jeu de rôles, et souvent la relaxation musculaire.

Entre les séances, le sujet doit se livrer à des exercices à titre personnel, en se donnant des objectifs, par exemple parler en réunion, demander son chemin dans la rue... en évaluant ses progrès.

La partie cognitive du traitement comporte une analyse des schémas de pensée responsables du comportement inadapté. On propose des représentations mentales d'un autre modèle, mieux adapté. On fera anticiper la réaction négative au sujet en lui apprenant à dire stop dès qu'elle apparaît. On opposera le raisonnement logique à des processus irrationnels.

La partie émotionnelle du traitement consiste à prendre conscience et reconnaître les émotions en jeu dans les différentes situations. Souvent, certaines émotions en recouvre d'autres : la colère dissimule souvent de la peur ou de la tristesse par exemple. Lorsque le patient est capable de reconnaître les véritables émotions qu'il ressent, il lui devient plus facile d'apprendre à les gérer.

Cet article a été téléchargé à partir du lien :

http://www.psychologueatoulouse.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=27:therapie-cognitivo-comportementale&catid=11:types-de-therapies&Itemid=8

*L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire :
[psychologueatoulouse.fr](http://www.psychologueatoulouse.fr)*