



**Thérapie  
comportementale  
et cognitive (TCC)**

# Thérapie

## comportementale et cognitive

### SOMMAIRE

Qu'est-ce que la TCC ?	p. 02
Qui sont les thérapeutes ?	p. 03
Objectifs de la TCC	p. 04
Déroulement de la thérapie	p. 04
Où s'adresser ?	p. 06
Pour en savoir plus	p. 07

### Qu'est-ce que la TCC ?

C'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**<sup>(1)</sup>

(1) 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 autonome et suffisamment motivée pour s'investir en tant qu'acteur dans un programme de soin permettant d'endiguer ses difficultés.

## Qui sont les thérapeutes ?

Les thérapeutes cognitivo-comportementalistes sont des professionnels de santé, médecins psychiatres, généralistes ou psychologues formés à la pratique de la TCC. Ils exercent généralement en hôpital, en Centre Médico-Psychologique (CMP) ou en activité libérale.

## Où trouver ces thérapeutes ?

Il est recommandé de choisir un(e) 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 proposés.

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

## Objectifs de la TCC

Aider la personne à trouver – ou retrouver – son autonomie et des relations interpersonnelles plus faciles. Pour ce faire, la TCC cible les objectifs suivants :

- s'affirmer, en se confrontant aux situations stressantes par une habitude progressive,
- endiguer de façon pragmatique le symptôme sous ses multiples formes, en modifiant les a priori et les idées obsédantes véhiculées par l'anxiété,
- travailler à la restauration revalorisante de sa propre image, en reconsidérant ses réelles qualités et potentialités,
- lutter contre les conflits internes et les croyances anxiogènes (sources d'anxiété),
- chercher des moyens alternatifs, qui permettent d'identifier et de corriger les pensées automatiques.

En résumé, la thérapie cognitivo-comportementale aide la personne à mieux comprendre les schémas de pensées négatives à l'origine de la détresse psychique.



## Déroulement de la thérapie

### Méthode

La TCC est basée sur la correction des pensées (ou cognitions) négatives et l'apprentissage de comportements nouveaux et adaptés. Les idées fausses par rapport aux aptitudes réelles de la personne induisent souvent des conduites d'évitements, de passivité, qui empêchent

le contrôle des actions et peuvent aboutir à un état dépressif ou aggraver un état psychotique.

Dans la majorité des cas, ces émotions pénibles et leurs répercussions, ne peuvent disparaître spontanément et durent parfois toute la vie.

Pour en comprendre les causes, et les modifier, la TCC s'appuie sur une **relation thérapeutique de collaboration** (l'alliance thérapeutique) et sur la **motivation fondée sur les résultats**.

Ces deux éléments engagent la personne à apprendre des moyens de remplacer le comportement indésirable, par des conduites plus en conformité avec la réalité.

Selon les indications thérapeutiques, ou les préférences de la personne, la TCC se réalise avec un thérapeute en **individuel** ou **en groupe**. Ce dernier type de thérapie semble obtenir de bons résultats à long terme grâce à sa plus grande capacité à provoquer des changements cognitifs entre les différents participants.

### Première consultation

Lors de la première rencontre, le thérapeute cible le trouble et explique son diagnostic. En fonction du problème à traiter, de sa complexité et du but à atteindre, le thérapeute définit, avec la personne, les objectifs thérapeutiques spécifiques. Il travaille sur le symptôme, ses antécédents et ses conséquences, mais sans reprendre toute l'histoire de la personne.

### Exercices

Lors de ce travail en commun, la personne apprend à observer, analyser, objectiver ses problèmes et leurs retentissements, pour concevoir et construire des comportements alternatifs, qui ne déforment plus la réalité. Ces comportements nouveaux s'acquièrent par le biais d'exercices faits au rythme de chaque individu. Ils se font d'abord par imagination, puis concrètement sous forme de mise en situation de tâches habituellement déstabilisantes et difficiles.

Constamment guidée, informée, encouragée, la personne fait ces exercices, pendant et entre les séances. C'est ainsi qu'elle élabore de nouvelles cognitions et des conduites plus appropriées.



## Evaluation

Régulièrement évalués et réajustés durant toute la durée de la thérapie, les exercices aident à mieux maîtriser les émotions douloureuses et limitent les pensées anxiogènes ou dépressives. Par ce travail, les symptômes sont progressivement maîtrisés. Par l'allègement des tensions internes, les problématiques sont affrontées avec moins d'appréhension et plus de savoir-faire.

## Durée du traitement

Avec des résultats globalement très satisfaisants et concrets dans le traitement de nombreux troubles, la TCC est une thérapie brève 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 durée de la thérapie sur des périodes définies en commun, lorsqu'un suivi de prise en charge s'avère indispensable. La durée des séances est de 30 min à 1 h en thérapie individuelle, et de 2 h à 2h30 en groupe, à raison d'une séance par semaine dans les deux cas, quand cela est possible.

## Où s'adresser ?

### Agences régionales de santé (ARS)

Pour accéder aux répertoires des professionnels agréés ([www.ars.sante.fr](http://www.ars.sante.fr))

### Médecin généraliste

Il est conseillé de demander l'avis de son médecin généraliste, qui peut, le cas échéant, orienter vers un spécialiste ou une consultation spécialisée.

### Centres médico-psychologiques (CMP)

Les services de psychiatrie publique proposent des consultations et des prises en charge pour tous les troubles psychiques. Les consultations sont prises en charge par la Sécurité Sociale. Se renseigner auprès du CMP le plus proche du domicile.

### Associations de psychothérapeutes professionnels

Renseignent sur les psychothérapies, la formation de leurs membres et les adresses de leurs membres assurant des consultations privées. Liste non exhaustive.

Association francophone de formation et de recherche en thérapie comportementale et cognitive – AFFORTHECC  
41, Route de la Fruitière  
74650 Chavanod  
04 50 64 51 75  
[afforthec@wanadoo.fr](mailto:afforthec@wanadoo.fr)  
[www.afforthecc.org](http://www.afforthecc.org)  
(annuaires des membres actifs)

Association française de thérapie comportementale et cognitive – AFTCC  
27, rue de la Saïda - 75015 Paris  
01 45 88 35 28  
[aftcc@wanadoo.fr](mailto:aftcc@wanadoo.fr)  
[www.aftcc.org](http://www.aftcc.org)  
(annuaires des membres actifs)

## Associations de patients et de proches

Regroupent des personnes souffrant de troubles psychiques et proposent des groupes de paroles, des lignes d'écoute téléphonique, des conseils et de l'entraide. Liste non exhaustive.

### Advocacy France

5, place des Fêtes - 75019 Paris  
06 33 13 73 38  
siege@advocacy.fr  
www.advocacy.fr

### Argos 2001

119, rue des Pyrénées - 75020 Paris  
01 46 28 01 03 ou  
01 46 28 00 20  
argos.2001@free.fr  
www.argos2001.fr

Association française des personnes souffrant de troubles obsessionnels et compulsifs (AFTOC)

01 39 56 67 22  
contact@aftoc.org  
www.aftoc.org

Fédération Nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPsy)

33, rue Daviel - 75013 Paris  
01 43 64 85 42  
www.fnapsy.org

### France Dépression

4, rue Vigée Lebrun - 75015 Paris  
01 40 61 05 66  
contact.afd@free.fr  
www.france-depression.org

### MEDIAGORAS France

Phobies et anxiété  
www.mediagoras.fr

### Schizo ? Oui !

54, rue Vergniaud - Bat D.  
75013 Paris  
01 45 89 49 44  
contactschizo@free.fr  
www.schizo-oui.com

Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapés psychiques (UNAFAM)

12, Villa Compoint - 75017 Paris  
01 53 06 30 43  
écoute famille 01 42 63 03 03  
secretariatdg@unafam.org  
www.unafam.org

## Pour en savoir plus

Brochures Psycom : disponibles à la commande et en téléchargement sur [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

### Techniques psychothérapeutiques

Recherches fondées sur les pratiques psychothérapeutiques.  
[www.techniques-psychotherapies.org](http://www.techniques-psychotherapies.org)

### Miviludes

Guide Santé et dérives sectaires, Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes), [www.miviludes.gouv.fr](http://www.miviludes.gouv.fr)

- Les thérapies comportementales et cognitives, Jean Cottraux, Eds Masson, 2011.
- Je dépasse mes peurs et mes angoisses, Christophe André et Muzo, Eds Points 2010.
- TCC chez l'enfant et l'adolescent, Luis Véra, EDS Masson, 2009.
- Guide clinique de thérapie comportementale et cognitive, Ovide Fontaine, Retz, 2007.
- Les thérapies comportementales et cognitives : se libérer des troubles psy, Jean-Louis Monestès, Claudine Boyer, Les essentiels Milan, 2007.

Le Psycom est un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale.



Le Psycom édite 6 collections de brochures d'information :

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

**psycom**

11, rue Cabanis - 75674 Paris Cedex 14  
facebook.com/psycom.org - @Psycom\_actu  
www.psycom.org - contact@psycom.org

**Avec le soutien financier de :**



35, rue de la Gare  
75935 Paris Cedex 19  
www.ars.iledefrance.sante.fr

**Rédactrice en chef:** Aude Caria (directrice, Psycom).

**Rédaction:** Annie Gruyer (association Mediagora) et Karim Sidhoum (psychologue, ASM 13). **Comité de relecture:** Caroline David (bénévole, UNAFAM), Claude Finkelstein (présidente, FNAPsy), Dr François Caroli (psychiatre, CH Sainte-Anne), Dr Vassilis Kapsambelis (psychiatre, ASM 13), Dr Bernard Rivière (psychiatre, Hôpitaux de Saint-Maurice), Dr Christiane Santos (psychiatre, GPS Perray-Vaucluse) et Dr Norbert Skurnik (psychiatre, EPS Maison Blanche).

**Illustration:** Fotolia (libre de droits).