



Homewood
Santé | Health

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Introduction à la thérapie cognitive-comportementale (TCC)

Il est assez facile pour la plupart des gens de trouver des moyens d'améliorer leur santé physique. Ils peuvent, par exemple, faire une marche, écouter leur musique préférée pour mettre un peu de joie dans leurs tâches ménagères ou suivre des cours de conditionnement physique. Ce sont là d'excellents moyens de bouger et de vous faire profiter des avantages d'une meilleure vision de la vie et du bien-être. Mais on connaît moins les moyens d'améliorer notre santé mentale, ni ce qui donnera de bons résultats.

La thérapie cognitive-comportementale (TCC) est l'une des nombreuses techniques thérapeutiques éprouvées à cette fin. Elle nous aide à comprendre en quoi les schèmes de pensées négatives que nous avons développés toute notre vie nous diminuent, nous limitent et nous causent de la détresse. Elle nous incite à faire cesser l'autocritique et le dénigrement de soi, et soulage l'anxiété, la dépression, le manque d'estime de soi et d'autres troubles de santé mentale. La TCC repère les biais cognitifs négatifs qui peuvent nous saboter et nous amène à les interpréter différemment afin de débloquer notre potentiel et nous aider à voir plus clair. Quelques séances de thérapie avec un-e thérapeute ou en ligne nous apprennent à utiliser différents outils de TCC et à prendre davantage conscience de nos pensées.

Dans cet article, nous allons examiner certains des principes de la thérapie cognitive-comportementale et vous aider à déterminer si elle pourrait vous convenir. Bien qu'elle ne soit pas le seul type de thérapie efficace, elle est un excellent point de départ pour les personnes qui souhaitent améliorer leur santé mentale.

Qu'est-ce que la thérapie cognitive-comportementale?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une forme structurée et collaborative de « traitement psychologique qui... apporte [souvent] une amélioration significative des capacités fonctionnelles et de la qualité de vie¹. Elle aide les gens à reconnaître leurs biais cognitifs susceptibles de contribuer à leurs problèmes.

La TCC est fondée sur les principes fondamentaux selon lesquels « les problèmes psychologiques résultent, en partie, de façons de penser erronées ou improductives [et] ... de modèles de comportement inefficaces². De plus, ce type de thérapie aide les gens à apprendre « de meilleures façons de résoudre » leurs problèmes et à devenir « plus efficaces au quotidien »³.

La TCC aide les gens à surmonter leurs difficultés en leur enseignant de meilleures stratégies d'adaptation. Trouver les causes sous-jacentes du problème fait partie de la thérapie, mais son objectif principal est de « comprendre la situation et [l'influence de leurs] perceptions sur leurs émotions »⁴.

Pourquoi la TCC?

La TCC est une forme de thérapie parce qu'elle aide les gens à démêler leurs pensées susceptibles à la longue d'influencer l'idée qu'ils se font de leur vie et de les rendre plus vulnérables. Les méthodes et exercices que nous enseignons la TCC nous montrent qu'au lieu de penser que nous n'avons pas beaucoup d'influence sur la direction que prend notre vie, nous pouvons modifier nos pensées et maîtriser nos réactions aux situations. La TCC peut changer notre interprétation de nos expériences et de nos problèmes quotidiens.

Le psychiatre américain Aaron Beck a élaboré le premier modèle de TCC en 1976. Son modèle représente notre « façon de penser et l'interprétation de ces pensées »⁵ et illustre trois aspects de la pensée et leur interrelation pour montrer le processus d'acquisition de croyances négatives :

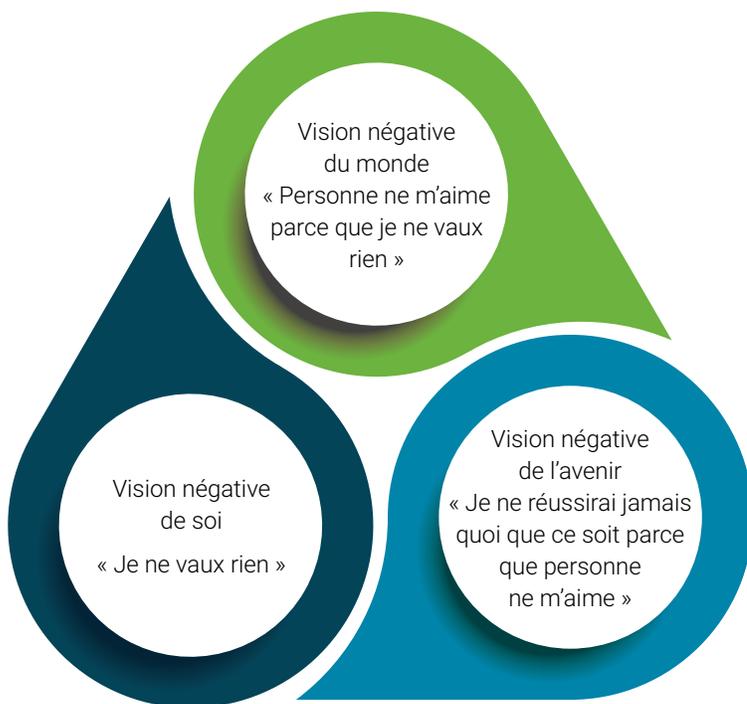


Figure 1 : La triade de schémas cognitifs négatifs (Beck, 1976) 6

La TCC est pratique parce qu'elle est structurée et limitée dans le temps. La personne assiste habituellement à entre 6 et 20 séances d'une heure axées sur un problème particulier pour atteindre les buts précis convenus au début de la thérapie⁷. Au cours de ces séances, la personne s'engage toujours davantage à résoudre son problème parce qu'elle comprend enfin ses schémas cognitifs négatifs et en accepte la responsabilité. C'est une façon pour la personne de constater d'elle-même en quoi la pensée négative influence son comportement et vice versa : les situations déclenchent des pensées automatiques qui influencent ses convictions fondamentales. La TCC est également suffisamment flexible pour être administrée en personne, en ligne ou par le biais d'applications mobiles.

Quel est l'objectif de la TCC?

La TCC dote la personne d'un ensemble d'outils pratiques qu'elle peut utiliser pour évaluer les situations qui lui inspirent des pensées négatives sur elle-même. Voici des exemples de ces outils :

- **Les objectifs « SMART » (spécifiques, mesurables, acceptables, réalistes et temporellement définis)** peuvent aider la personne à se fixer des objectifs modestes et à travailler à les atteindre, ce qui crée un élan. Elle ressent un sentiment de satisfaction à réaliser des choses qu'elle n'aurait pas cru possibles⁸.
- **La remise en question de ses hypothèses et l'analyse de la situation** aide la personne à reconnaître ses pensées autocritiques. Elle apprend à « nommer » ce qui lui arrive lorsqu'elle commence à « biaiser l'information par des erreurs cognitives » et à remplacer ces pensées négatives par des pensées constructives en étant davantage bienveillante envers elle-même⁹.
- **Le repérage de ses biais cognitifs et leur modification.** Des biais cognitifs comme le fait de sauter aux conclusions, de toujours supposer le pire, de raisonner en termes de « tout ou rien », de se croire obligé-e d'avoir toujours raison, de raisonner émotionnellement, de blâmer les autres ou soi-même ou de se laisser ronger par le regret créent des schémas de pensées nuisibles et destructeurs¹⁰.
- **L'enregistrement de ses pensées.** Vous pouvez utiliser des outils tels qu'une fiche ou un journal pour consigner vos pensées négatives et des idées de rechange positives¹¹.
- **Les récompenses et les incitatifs :** Vous devez trouver des activités qui amélioreront votre positivité et votre humeur¹².
- **L'exposition situationnelle** est une technique utilisée en TCC pour aider les gens à cerner leurs peurs en s'y exposant de manière sûre, planifiée et délibérée. Il s'agit d'exposer progressivement, mais sans danger, une personne à une situation ou à un stimulus redoutés. Une exposition contrôlée à ses peurs l'aide à la longue à réduire l'intensité de son anxiété. Par exemple, cet outil peut redonner espoir aux personnes qui font des cauchemars. L'exposition aux situations qui leur inspirent un sentiment de panique pendant un cauchemar les aide à apprendre que ces sensations ne sont pas dangereuses¹³.
- **La pleine conscience et les techniques de relaxation ou d'apaisement,** telles que la respiration profonde, la relaxation musculaire ou le balayage corporel peuvent aider une personne à développer les habiletés d'adaptation qui l'aideront à gérer les situations et émotions stressantes¹⁴.

Qui pourrait bénéficier de la TCC?

Tout le monde peut bénéficier de la TCC. Elle utilise des méthodes telles que l'analyse des pensées et des comportements, l'utilisation de compétences en résolution de problèmes et l'amélioration de la confiance en soi. La pratique de ces techniques produira des changements « aussi efficaces, sinon plus, que d'autres formes de thérapie psychologique ou de médicaments psychiatriques »¹⁵.

Une étude a en effet révélé qu'après 5 à 15 séances, entre 50 à 75 % des répondant-e-s souffrant d'anxiété sociale ont salué l'efficacité de la TCC¹⁶. Une autre série d'études a révélé qu'en combinant la TCC et la pharmacothérapie, on obtenait des résultats « supérieurs aux autres méthodes de traitement de la dépression majeure, du trouble panique et du trouble obsessionnel-compulsif (TOC) »¹⁷.

La TCC est efficace dans diverses situations, notamment : trouble bipolaire, dépression, anxiété, attaques de panique, phobies, consommation de substances, TSPT, troubles de l'alimentation, gestion de la colère, problèmes relationnels, traumatismes, douleurs, problèmes de sommeil, gestion du temps et stress général ou situationnel.

À quoi devez-vous vous attendre lors de votre première séance de TCC?

Si vous songez à consulter un-e thérapeute, votre première rencontre sera l'occasion de déterminer en quoi la TCC peut vous aider. Ce sera également l'occasion de découvrir si vous vous entendez bien avec votre thérapeute et pourrez travailler ensemble.

Voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

- On vous demandera de choisir entre des rencontres en personne, en ligne ou par téléphone.
- Votre thérapeute vous demandera ce qui vous a incité-e à demander de l'aide et vous posera quelques questions sur votre travail et votre vie personnelle.
- Vous aborderez le sujet des échéanciers et de la durée des séances, et l'informerez de votre adhésion à un régime d'avantages sociaux, le cas échéant, sinon, vous discuterez des coûts que vous devrez engager.
- Vous pouvez demander à votre thérapeute de vous parler de sa formation et de son expérience.
- Il ou elle vous expliquera sa politique en matière de confidentialité.
- Il ou elle vous demandera quels sont vos objectifs thérapeutiques afin que vous puissiez élaborer ensemble un plan de traitement.
- Vous pourrez lui demander quel travail est attendu de vous entre les séances et toute autre question que vous pourriez avoir.

Ressources en matière de TCC

(certaines sont en anglais seulement)

Il existe plusieurs ressources de TCC en ligne que vous pourriez explorer. Nous vous en recommandons ci-dessous quelques-uns qui pourraient vous être utiles. N'oubliez pas que si la TCC comporte une importante composante autodirigée, l'accompagnement d'un-e thérapeute est toujours recommandé. Les thérapeutes savent vous conseiller les meilleurs processus et outils et vous expliquer leur fonctionnement.

- Fiche d'enregistrement des pensées
<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2018/01/Thought-Record-Worksheet.pdf> (en anglais seulement)
- Feuille de travail sur l'acceptation de l'incertitude
https://homewood-production.s3.amazonaws.com/Miscellaneous/Sentio+worksheets/Feuille+de+travail+sur+l'acceptation+de+l'incertitude_FR.pdf
- Remettre votre inquiétude à plus tard
https://homewood-production.s3.amazonaws.com/Miscellaneous/Sentio+worksheets/Repousser+vos+inquiete%CC%81tudes_FR.pdf
- Fiche de vérification des pensées automatiques
<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Fact-Checking-Thoughts-Worksheet.pdf> (en anglais seulement)
- Fiche d'analyse fonctionnelle des pensées
<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/ABC-Functional-Analysis-Worksheet.pdf> (en anglais seulement)



Et si la TCC n'était pas ce qu'il vous faut?

Si la TCC ne vous convient pas, il existe d'autres thérapies que vous pouvez explorer, notamment :

• La thérapie comportementale

Il existe plusieurs types de thérapies comportementales à part la TCC. Votre choix dépendra de votre situation :

- la thérapie comportementale dialectique (TCD)
- la théorie de l'apprentissage social

• La thérapie humaniste

La thérapie humaniste est centrée sur « la personne en tant qu'individu unique plutôt que la conviction que des personnes possédant les mêmes caractéristiques sont aux prises avec les mêmes problèmes »¹⁸.

• L'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR)

L'EMDR est utilisée pour contrer le trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Références :

1. American Psychological Association (2022). What is Cognitive Behavioral Therapy? APA. Article consulté le 2 novembre 2022 sur le site <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral>
2. Ibid.
3. Ibid.
4. Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) (2022). La thérapie cognitivo-comportementale (TCC). camh. Article consulté le 2 novembre 2022 sur le site <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-therapie-cognitivo-comportementale>
5. Fenn and Byrne (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. Sage Journals: InnovAiT Volume 6, numéro 9, Septembre 2013, pages 579-585. Article consulté le 2 novembre 2022 sur le site <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>
6. Ibid.
7. Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) (2022). La thérapie cognitivo-comportementale (TCC). camh. Article consulté le 2 novembre 2022 sur le site <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-therapie-cognitivo-comportementale>
8. Raypole et Marcin (Medically reviewed by Lener, M. MD) (17 mai 2022). Cognitive Behavioral Therapy: What Is It and How Does It Work? Healthline. Article consulté le 2 novembre 2022 sur le site <https://www.healthline.com/health/cognitive-behavioral-therapy>
9. Ibid.
10. Riopel, Leslie (15 juin 2019). Benefits of CBT: 8+ Results of Cognitive Behavioral Therapy. Positive Psychology.com. Article consulté le 2 novembre 2022 sur le site [https://positivepsychology.com/benefits-of-cbt/#:~:text=In%20particular%2C%20the%20strongest%20support,et%20al.%2C%202012\).](https://positivepsychology.com/benefits-of-cbt/#:~:text=In%20particular%2C%20the%20strongest%20support,et%20al.%2C%202012).)
11. Raypole et Marcin (Medically reviewed by Lener, M. MD) (17 mai 2022). Cognitive Behavioral Therapy: What Is It and How Does It Work? Healthline. Article consulté le 2 novembre 2022 sur le site <https://www.healthline.com/health/cognitive-behavioral-therapy>
12. Ibid.
13. Riopel, Leslie (15 juin 2019). Benefits of CBT: 8+ Results of Cognitive Behavioral Therapy. Positive Psychology.com. Article consulté le 2 novembre 2022 sur le site [https://positivepsychology.com/benefits-of-cbt/#:~:text=In%20particular%2C%20the%20strongest%20support,et%20al.%2C%202012\).](https://positivepsychology.com/benefits-of-cbt/#:~:text=In%20particular%2C%20the%20strongest%20support,et%20al.%2C%202012).)
14. Ibid.
15. American Psychological Association (2022). What is Cognitive Behavioral Therapy? APA. Article consulté le 2 novembre 2022 sur le site <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral>
16. Hedman, E., Botella, C et Berger, T. (2016) Internet-based cognitive behavior therapy for social anxiety disorder. In N. Lindefors & G. Andersson (Eds.), Guided internet-based treatments in psychiatry (pp. 53–78). Springer International Publishing. Article consulté le 2 novembre 2022 sur le site https://doi.org/10.1007/978-3-319-06083-5_4
17. Cuppers et al., (2014). Adding psychotherapy to antidepressant medication in depression and anxiety disorders: a meta-analysis. World Psychiatry Journal. février 2014; 13(1): 56–67. Publié en ligne le 4 février 2014, doi : 10.1002/wps.20089. Article consulté le 2 novembre 2022 sur le site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3918025/>
18. Psychology Today (s.d.). Humanistic Therapy. Psychology Today. Article consulté le 2 novembre 2022 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/therapy-types/humanistic-therapy>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2023 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health