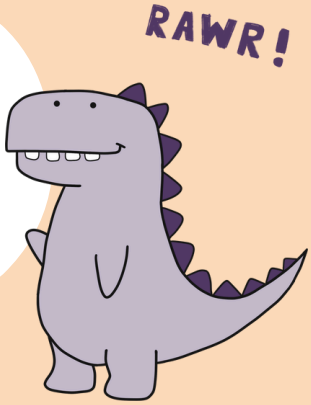
Thérapies Cognitivo-Comportementales

Avec Mathieu CERBAI, Neuropsychologue

"Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) sont des prises en charge de la souffrance psychique reposant sur une méthodologie directement issue de la méthode expérimentale." (AFTCC) Elles comprennent un grand nombre de techniques et d'outils, développés et enrichis depuis près d'un siècle.



Quelle efficacité ?

Leur efficacité étant reconnue dans de nombreuses situations (e.g. troubles anxieux, troubles de l'humeur, schizophrénie...), les TCC sont aujourd'hui un outil de choix (parmi d'autres) en psychothérapie. Elles sont l'addition de plusieurs vagues.

1 - Vague Comportementale

Notion de conditionnement, modification des comportements dysfonctionnels, thérapies d'exposition, renforcement positif... On cherche à intégrer des comportements alternatifs.

2 - Vague Cognitive

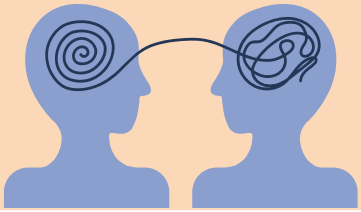
Notion de pensées automatiques, distorsions et biais, schémas cognitifs, restructuration cognitive et résolution de problèmes...
On cherche à faire émerger des pensées alternatives.

3 - Vague Émotionnelle

Notions d'acceptation, de régulation des émotions, techniques de relaxation, ACT, méditation de pleine conscience...
On cherche à changer notre regard sur ce que l'on traverse.

L'apport des technologies

Depuis peu se pose la question* d'une 4ème vague basée sur l'intégration dans la thérapie d'outils tels que le neurofeedback, la réalité virtuelle, les serious games (jeux vidéo)...



Sources : J. Palazzolo (2023), Pi-Psy, J. Seznec (WePsee), Vialatte & Vialatte (2023)

* Point de vigilance : idée encore en émergence, avec des méthodes de plus en plus examinées par la communauté scientifique, à observer avec précaution.

Contenu proposé par le Raptor Neuropsy ©