

Audrey CHAPPUIS
Psychologue Clinicienne
Psychothérapeute spécialiste en Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC)

Prise en charge individuelle auprès d'enfants, adolescents et adultes.

Les TCC peuvent se présenter sous la forme de thérapie individuelle, de thérapie de groupe, de couple ou de thérapie familiale.

Difficultés principalement traitées :

Traitement de l'anxiété et des phobies

Dépression

Etat de stress post-traumatique

Troubles des Conduites Alimentaires (anorexie, boulimie...)

Trouble Envahissant du Développement (TED) ou Autisme

Difficultés scolaires

Suite d'un divorce

Haut Potentiel Intellectuel (HPI) ou précocité

Possibilité de faire des bilans intellectuels (QI) et tests de personnalité.

Place des TCC :

La démarche diagnostique en TCC porte sur l'observation et l'évaluation des problèmes vécus « **ici et maintenant** ».

On parlera par exemple d'enfant « porteur de symptômes » : ayant peur du noir, ou avec des troubles du sommeil... Nous nous intéresserons donc à ces manifestations, avant d'en comprendre les enjeux familiaux.

But : amener un **changement comportemental, cognitif et émotionnel**, à l'aide de médiateurs tels que le dessin ou le jeu chez l'enfant ; et mesurer ce changement à l'aide de questionnaires et d'échelles d'évaluation chez l'adulte, ce qui nous servira surtout d'indicateurs.

Avec les enfants, il s'agira d'établir un **lien de confiance** suffisamment fort pour qu'ils puissent se sentir à l'aise.

Il est important que cet espace thérapeutique ait bien été expliqué par les parents, afin qu'il puisse ensuite être investi comme un tiers à l'expression du vécu psychologique. Un espace neutre où la parole de l'enfant pourra être entendue librement et sans jugement de valeur, dans le respect de son intégrité physique et psychique.

L'enfant peut également montrer à travers ses problèmes de comportement un dysfonctionnement familial sous-jacent. Il est donc important de pouvoir rencontrer les deux parents quand cela est possible, ainsi que les frères et sœurs quand cela est approprié. La mise en place d'**objectifs de travail** et l'établissement d'un « **contrat thérapeutique** » est indispensable pour l'enfant et les parents, dans le cadre cognitivo-comportemental.

Spécificités des TCC :

- Le rapport **collaboratif**: empathique, chaleureux et authentique.
- Souci d'informer, de toujours demander l'accord au patient.
- Des techniques comportementales (relaxation, exposition, contrôle respiratoire...)
- Aider le patient en étant soi même un modèle à observer.
- Le but de la séance est d'aider le patient à avoir une réaction adaptée face à la situation qu'il redoute et qu'il évite bien souvent.
- Des tâches assignées entre les séances.

L'alliance thérapeutique :

- Patient et thérapeute travaillent ensemble à la **résolution du problème** cible, par un **engagement mutuel**, où ils se fixent des **buts communs** et s'entendent sur des tâches à exécuter.
- Le thérapeute cognitivo-comportemental prend un rôle **actif et directif**, parfois **didactique** mais il doit toujours travailler en collaboration pour guider le patient.

Exemple de technique comportementale :

Vaincre la peur par la peur est un des fondements des thérapies comportementales: l'**exposition aux situations anxiogènes en imagination ou in vivo** utilise les mécanismes d'habituation, qui vont ensuite modifier les comportements et cognitions pathologiques.

- Relaxation
- Gestion du stress
- Désensibilisation systématique
- Résolution de problèmes.

Le modèle cognitif :

- C'est le modèle du traitement de l'information
- Elle est traitée dans des structures cognitives stables: les **schémas**
- Elle se manifeste dans les pensées automatiques
- Apprendre à repérer ses fonctionnements mentaux
- Modifier ou assouplir ses pensées
- Suppression progressive des pensées dysfonctionnelles
- Mise en question des croyances.

En définitive...

- Les patients participent activement au déroulement de la thérapie qui comporte un dialogue permanent, de nombreux résumés et feedbacks, des tâches assignées indispensables et l'évaluation de la progression.
- L'utilisation de méthodes spécifiques est utile pour développer et maintenir le travail commun.