

Les Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC)

- Définitions :

Les thérapies cognitivo-comportementales représentent l'application dans le champ de la psychothérapie, des techniques issues de la psychologie expérimentale. Leur objectif est de comprendre puis modifier les troubles psychologiques que perturbent la vie du patient et qui suscitent une demande d'aide manifeste auprès du spécialiste de santé mentale.

Elles font référence aux modèles issus :

- Des théories de l'apprentissage fondé sur la modification des comportements observables.
- Des modèles cognitifs fondés sur l'étude du traitement de l'information.

Les techniques utilisées interviennent à trois niveaux : le comportement, la cognition et l'émotion

Le Comportement :

Le comportement au sens de séquence comportementale, n'est pas conçu comme signe ou le symptôme d'un état sous-jacent, mais comme un trouble à part entière.

Les TCC ne traitent pas des symptômes mais cherchent à modifier, les séquences de comportement ayant une finalité autrement dit, à modifier les conduites d'adaptation de l'individu à une situation telle qu'il la perçoit et l'interprète.

La cognition :

La cognition est l'acte de connaissance. Elle consiste en l'activité mentale d'acquisition et d'utilisation du savoir sur soi et sur le monde extérieur.

La psychologie cognitive est l'étude de l'activité mentale dans sa relation avec la perception, les pensées et l'action. Elle est à la base des processus mentaux les plus élaborés : la pensée (consciente et inconsciente), la prise de décision, la perception et la mémoire.

Les activités mentales : sont des activités transversales qui mettent en jeu de multiples compétences : prise d'information, récupération en mémoire de savoirs et savoir-faire, formation d'hypothèses et production d'inférences, élaboration de buts, prise de décisions et évaluation des résultats de l'action.

- L'émotion :

L'émotion est une sensation physique de plaisir ou de déplaisir, correspondant à des modifications physiologiques en réponse à des stimuli de l'environnement.

La transformation de l'émotion (phénomène physique) en affect (phénomène mentale)

dépend de l'interprétation qu'on fait de la situation mais non de situation elle-même.

- stimulus :

C'est un agent matériel, susceptible de provoquer un changement de comportement chez le sujet observé (animal ou humain), un stimulus provoque une réponse de l'organisme.

Perception :

La perception est un processus d'identification des stimuli régi par l'anticipation.

l'anticipation est un processus continu d'exploration et de saisie d'information.

- Attention :

c'est un processus impliqué dans le traitement de l'information. Elle serait un processus par lequel le sujet augmente son efficacité à l'égard de certains contenus psychologiques (perception, souvenir).

- Conditionnement :

Apprentissage qui repose sur la création d'une association, auparavant inexistante, entre des éléments. Il y'a conditionnement quand un stimulus induit une réponse. Ce processus correspond à un enchaînement organisé et déterminé de faits ou de phénomènes actifs répondant à un certain schéma aboutissant à un résultat déterminé.

- Renforcement :

Un renforcement est tout ce qui augmente la probabilité d'émission ou de diminution d'un comportement. Quand un stimulus est suivi d'une récompense, il y'a renforcement positif, quand il est suivi d'une punition, il y'a renforcement négatif.

Remarque :

Les interventions thérapeutiques, tout en conservant les acquis des méthodes comportementales, cherchent à modifier les postulats irrationnels et les schémas cognitifs qui traitent de manière consciente et inconsciente l'information en produisant des émotions négatives à l'origine de souffrance des patients.

Référence :

- 1- Cottraux. J. (2009) *.Les Thérapies cognitive comportementales*. (3rd ed). Paris : Elsevier Masson.
- 2- Jean-François Richard(2005). *Les activités mentales : De l'interprétation de l'information à l'action*. (4th ed). Armand Coun,
- 3- Kacha. F. (2014). *Les Thérapeutiques Psychologiques*. Algérie : collection S.A.F

Lecteurs Conseillées :

- 1- Cottraux. J. (2017) *.Les Thérapies cognitive comportementales*. (6^{eme} ed). Paris : Elsevier Masson.