

Les Thérapies Comportementales et Cognitives

Les thérapies comportementales et cognitives sont des prises en charge de la souffrance psychique reposant sur une méthodologie directement issue de la méthode expérimentale appliquée au cas particulier d'une personne. Maintenant, largement connues tant du grand public que des professions de la santé, elles sont préconisées dans le traitement de troubles psychologiques variés. Plus que les techniques qu'elles emploient, elles ont l'avantage de proposer une modélisation du fonctionnement humain basée sur les théories de l'apprentissage. Ainsi, le postulat de base des TCC considère un comportement inadapté [par exemple une phobie] comme la résultante d'apprentissages liés à des expériences antérieures survenues dans des situations similaires, puis maintenus par les contingences de l'environnement.

La thérapie visera donc, par un nouvel apprentissage, à remplacer le comportement inadapté par un comportement plus adapté correspondant à ce que souhaite le patient. Le thérapeute définit avec le patient les buts à atteindre et favorise ce nouvel apprentissage en construisant une stratégie thérapeutique adaptée.

Trois caractéristiques

Les thérapies comportementales et cognitives se distinguent ainsi des autres thérapies par certaines caractéristiques :

- l'accent mis sur les causes actuelles du comportement problème ;
- le changement durable du comportement est évalué, et considéré comme un critère majeur de réussite de la thérapie ;
- les procédures de traitement sont décrites objectivement et sont donc reproductibles par d'autres thérapeutes pour des patients ayant des difficultés similaires.

Une efficacité vérifiée

Que les thérapies cognitives et comportementales (TCC) s'adressent aux adultes ou aux enfants, la communauté scientifique reconnaît non seulement leur efficacité supérieure dans la gestion de nombreux troubles psychiatriques mais aussi recommande leur mise en œuvre pour faire face à bon nombre de situations cliniques. Les études montrent une nette efficacité des TCC :

- Dans la prise en charge des troubles anxieux (TOC, phobie sociale, phobie spécifique, TAG, agoraphobie et trouble panique, ESPT), associées ou non à un traitement médicamenteux.
- Dans la prise en charge des troubles de l'humeur, associés aux antidépresseurs pour les formes les plus sévères et plus efficaces seules dans les formes les plus atténuées.
- Dans la prise en charge de la schizophrénie et des TED notamment sur les aspects de remédiation, d'acquisition de habiletés sociales et de la gestion des émotions.

Rappelons que les TCC, ne résolvent pas miraculeusement tous les problèmes, mais qu'elles sont avant tout issues d'une approche transdiagnostique que le thérapeute a pu mener. Cela va lui permettre de proposer les outils les plus adaptés au regard des différents objectifs définis avec à son patient dans le cadre de la relation thérapeutique en vue d'améliorer sa qualité de vie.

Des techniques diversifiées

Aujourd'hui, une des spécificités lorsque l'on mène une TCC est l'application de différentes techniques. D'abord comportementales dans les années 50 dans la mesure où le comportement observable seul était suffisant pour comprendre la souffrance psychologique, elles se sont enrichies au fur et à mesure du temps des réflexions cliniques intégrant des approches cognitivo-émotionnelles. Elles s'attachent à considérer dorénavant l'impact que les émotions ressenties ainsi que les pensées qu'un individu a, à propos de lui-même, de son avenir et de son environnement peuvent avoir sur sa manière d'être dans son environnement.

Dans le cadre de sa formation, le thérapeute a appris à utiliser de nombreuses techniques (désensibilisation systématique, techniques d'exposition variées, relaxation, entraînement aux habiletés sociales...) qu'il choisira d'utiliser en fonction du patient et des résultats publiés pour des troubles similaires.

Une approche globale

Un domaine en développement est la médecine comportementale qui vise à instaurer et à maintenir des comportements favorables à la santé : gestion du stress, réduction des comportements tabagiques et alcooliques, amélioration de l'observance médicamenteuse et prévention. Par le biais de la relaxation et du biofeedback, la médecine comportementale s'intéresse aussi à d'autres pathologies : céphalées de tension, tics, douleurs chroniques... Soumises aux règles de l'évaluation et des études contrôlées comme d'autres disciplines scientifiques, les thérapies comportementales et cognitives continuent d'évoluer. De nouveaux domaines d'application sont à venir.

Aujourd'hui, elles constituent un ensemble riche et cohérent qui permet de venir en aide à un nombre important de patients.