

Que sont les TCCE ?

Thérapie Cognitive, Comportementale et Emotionnelle

Mélanie CARPENTIER

Psychologue spécialisée en neuropsychologie et en TCCE

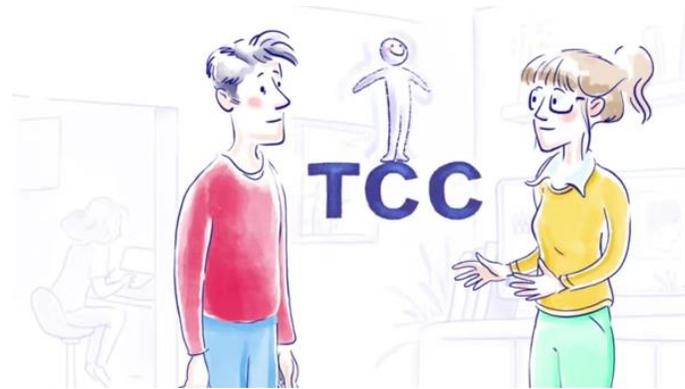


Plan d'intervention

- ✓ Que sont les TCCE ?
- ✓ Les techniques proposées
- ✓ Validité sur les troubles psychiques
- ✓ Où trouver des professionnel-les ?
- ✓ Questions et échanges

Qu'est-ce que c'est ?

- ✓ Une technique psychothérapeutique développée et validée scientifiquement pour le traitement des souffrances psychologiques et des troubles psychiques.



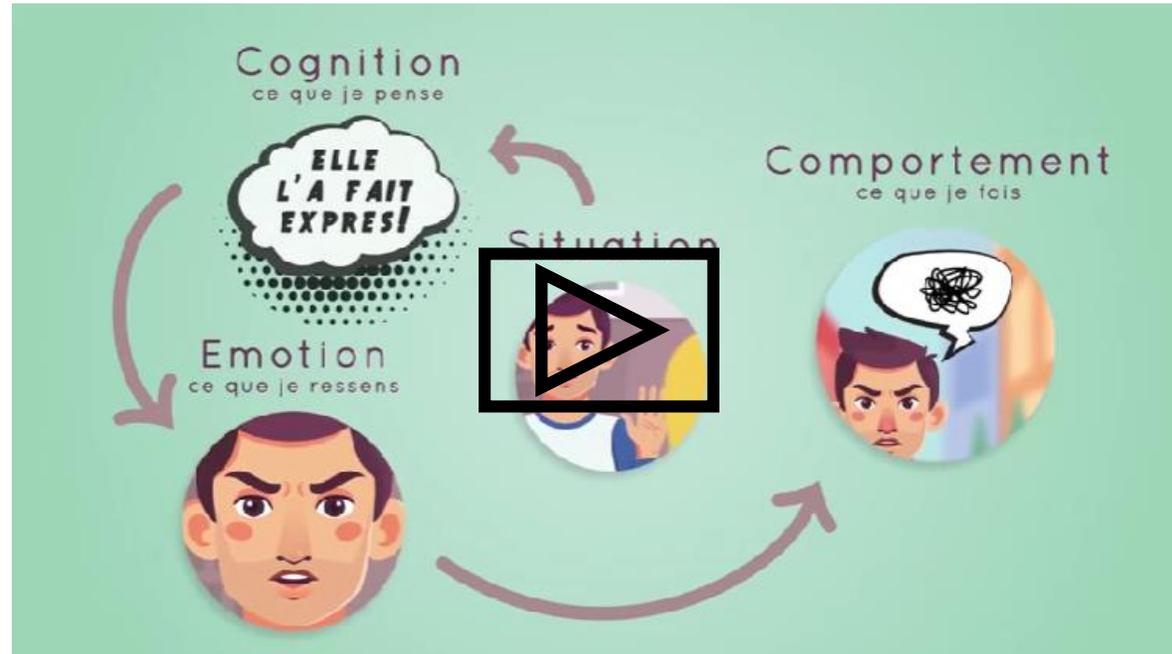
0:29

https://www.youtube.com/watch?v=42TMjhsFf_4&t=37s

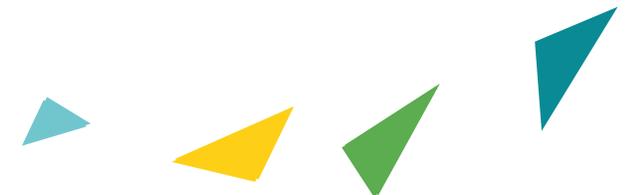
- ✓ Complémentaire aux autres techniques de soin : les médicaments, l'éducation thérapeutique du « patient » et de la famille, la pair-aidance, la remédiation cognitive, l'entraînement aux habiletés sociales, la formation concernant l'hygiène de vie, les autres psychothérapies.



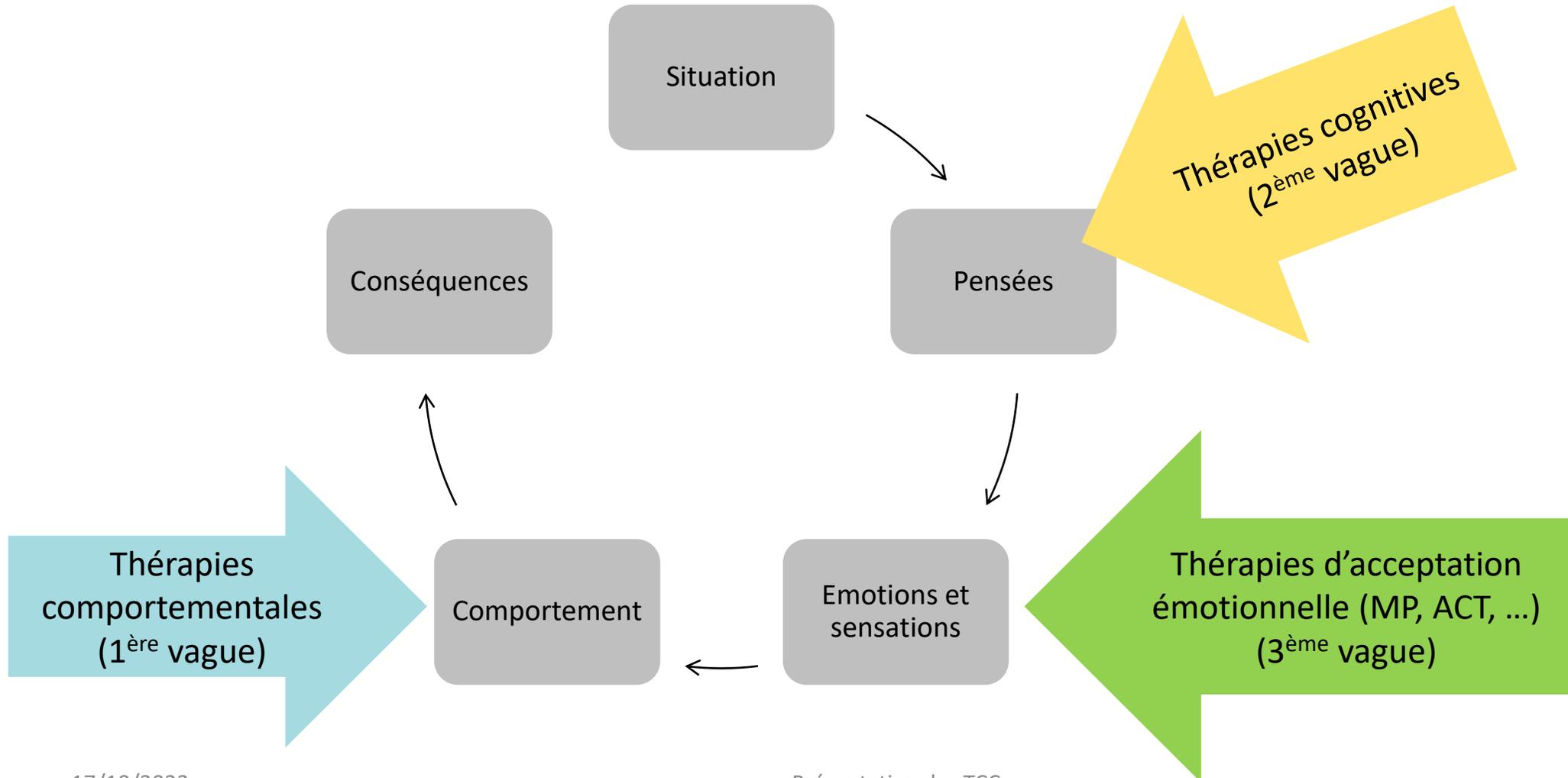
Faire le tri dans sa tête avec les TCC/TCCE

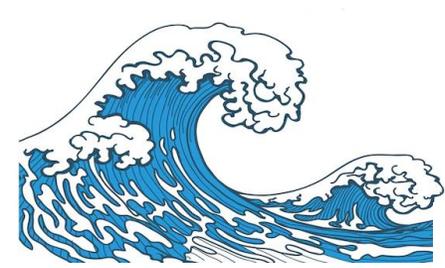


<https://www.youtube.com/watch?v=Q-6lqIMvBlg>



Les 3 vagues de la TCCE





Exemple pour introduire les thérapies cognitives (= pensées)

Imaginez :

Vous participez à un ciné-débat autour d'un film sur la dépression. A la fin du film, durant le débat, les animateurs/trices affirment qu'il n'est pas possible de se rétablir d'une dépression : « *Dépressif un jour, dépressif toujours* ». Agacé-e, vous prenez la parole. Vous parlez du rétablissement des troubles dépressifs. Mais vos interlocuteurs/trices n'écoutent pas vos propos, vous coupent et ne vous laissent pas la place de vous exprimer.

Qu'est-ce que vous vous dites ?



Oh la la ! Mais pourquoi suis-je intervenu-e ? Je suis nulle pour argumenter...

Je ne sais vraiment pas me tenir ! La honte ! Devant tout le monde !

On m'avait pourtant bien dit que je ne savais pas exprimer mes idées...

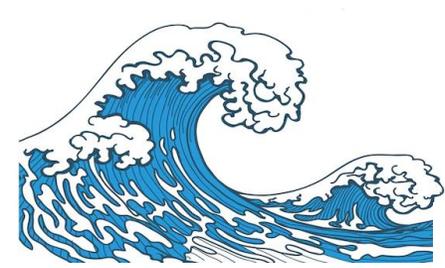
Mince alors, des experts qui pensent ça de la dépression... Quel manque de compétence !

Ils se sont peut être sentis attaqués par mon intervention, je leur écrirai un mail plus tard.

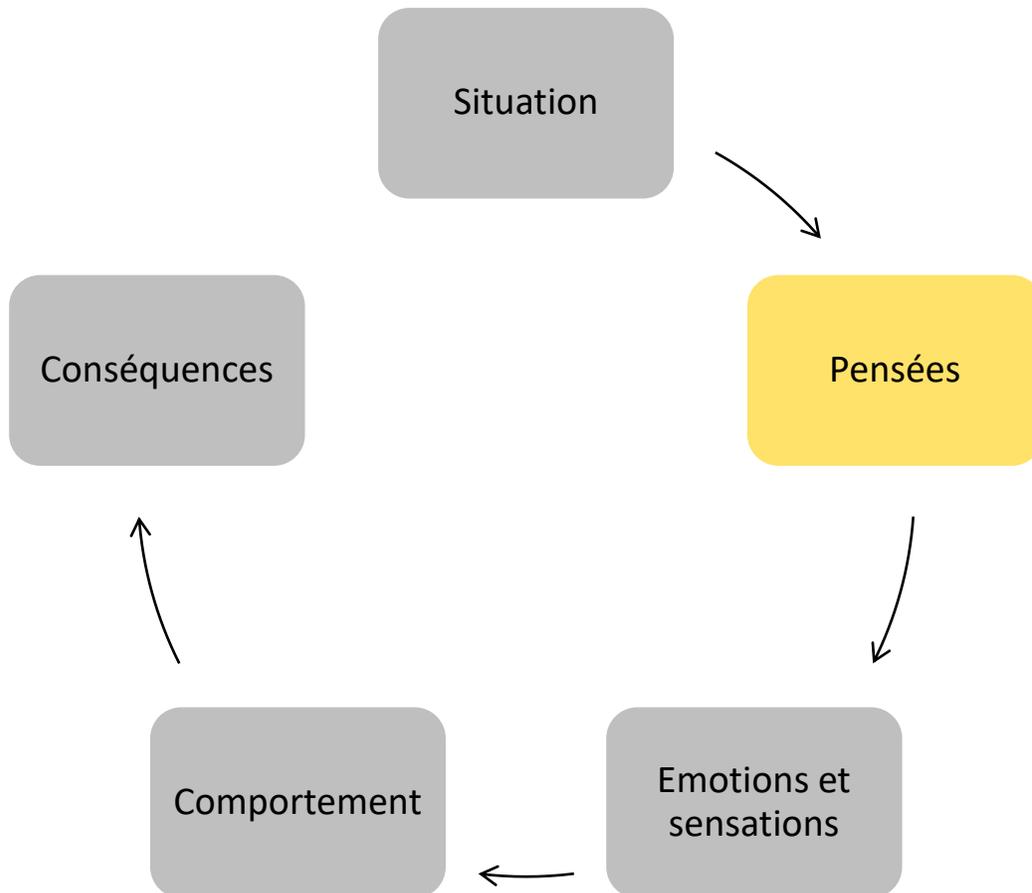
Mais quelle bande d'ignorants ! C'est inadmissible de dire cela en 2023 !

Bon, je laisse tomber mais j'irai les voir à la fin du débat.

Tiens... Ma rhétorique ne les atteint pas ... Peut-être que mon discours n'est pas entendable tel quel ?

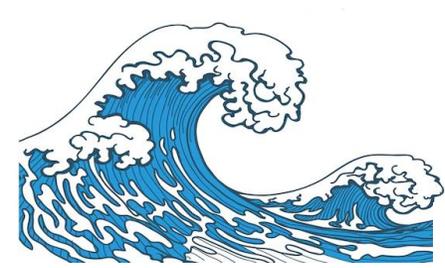


Exemple pour introduire les thérapies cognitives (= pensées)

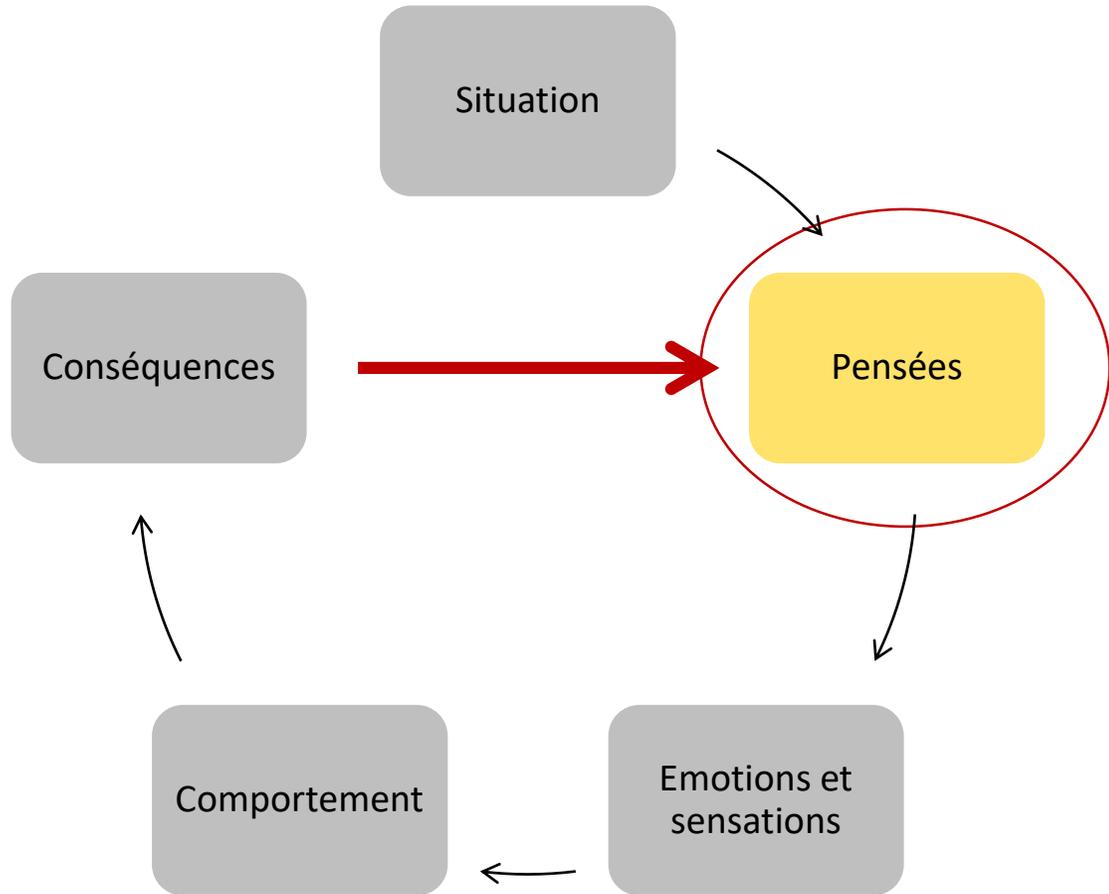


Je ne sais vraiment pas me tenir ! La honte !
Devant tout le monde !

- Cette pensée me fait-elle du bien ? Du mal ? Neutre ? Quelles émotions déclenchées ?
- Cette pensée est-elle réaliste au regard des faits objectifs ?
- Cette pensée est-elle exagérée au regard de la situation ? Est-elle nuancée ?
- Suis-je en mesure de prendre de la distance avec cette pensée ? Ou est-elle rigide ? A quel point est-ce que je crois que cette pensée est la réalité ?
- Si cette pensée est rigide, prend trop de place et/ou impacte mon comportement → **Techniques cognitives (restructuration cognitive)**



La deuxième vague : thérapie cognitive (= pensées)



Identifier les pensées comme étant des pensées et non la réalité
(→ les pensées automatiques)

Repérer les filtres qui nous font interpréter la réalité : s'approprier la responsabilité de tout, minimiser le positif, « il faut/je dois », la pensée en noir ou blanc, généraliser de manière exagérée (*rien ne va, si mon pull est troué*)...

Repérer quelles émotions découlent de nos pensées :

- **Emotions agréables ou neutres** : pensées sûrement utiles pour mon fonctionnement = « fonctionnelles »
- **Emotions désagréables** : pensées « dysfonctionnelles »

Repérer les schémas de pensées, qui relèvent de nos apprentissages, notre éducation, nos expériences passées...

Exemple : « Tu es nul-le à l'école », « Tu n'es pas intéressant-e »...

Assouplir nos schémas et nos pensées.

Apprendre à prendre de la distance avec ces dernières.

Créer de nouvelles pensées, plus utiles pour mon fonctionnement.



Exemple pour introduire les thérapies comportementales



Imaginez :

Vous participez à un ciné-débat autour d'un film sur la dépression. A la fin du film, durant le débat, les animateurs/trices affirment qu'il n'est pas possible de se rétablir d'une dépression : « *Dépressif un jour, dépressif toujours* ». Agacé-e, vous prenez la parole. Vous parlez du rétablissement des troubles dépressifs. Mais vos interlocuteurs/trices n'écoutent pas vos propos, vous coupent et ne vous laissent pas la place de vous exprimer.

Qu'est-ce que vous faites ?

Je quitte la salle en colère

Je quitte la salle, gêné-e, mal à l'aise, ne sachant plus où me mettre

Je me lève et exprime ma frustration

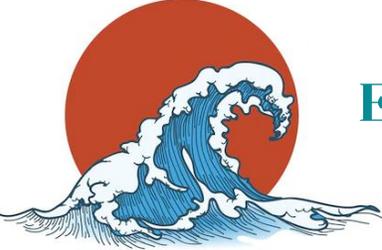
Je m'enfonse dans mon siège, honteux/se

J'attends la fin du débat, cela ne m'affecte pas : chacun ses idées

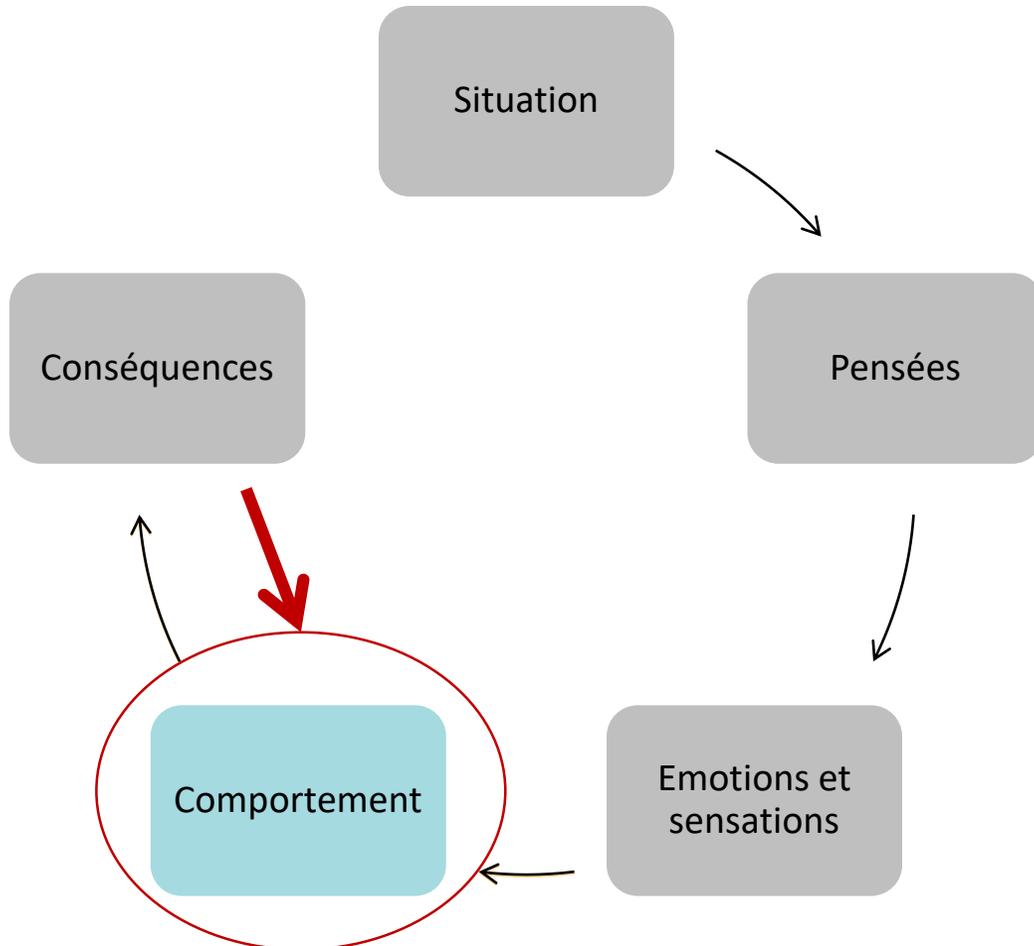
Je constate leur incompétence et reste dans la salle, fier-e de mon intervention

Je simule un appel téléphonique pour sortir

Je comprends leur désarroi et décide de ne pas les mettre mal à l'aise



Exemple pour comprendre les thérapies comportementales



Je m'enfonce dans mon siège,
honteux/se

- Le comportement était-il choisi ou subi ?
- Le comportement était-il raccord avec mes envies, mes besoins, mes valeurs, mes souhaits ?
- Le comportement a-t-il généré des conséquences : Positives ? Négatives ?
- Suis-je en accord avec ces conséquences-là ?
- Si non : comment faire autrement la prochaine fois ?
→ **Techniques comportementales**



Reprenons un exemple pour illustrer :



Imaginez :

Vous participez à un ciné-débat autour d'un film sur la dépression. A la fin du film, durant le débat, les animateurs/trices affirment qu'il n'est pas possible de se rétablir d'une dépression : « *Dépressif un jour, dépressif toujours* ». Agacé-e, vous prenez la parole. Vous parlez du rétablissement des troubles dépressifs. Mais vos interlocuteurs/trices n'écoutent pas vos propos, vous coupent et ne vous laissent pas la place de vous exprimer.

Qu'est-ce que vous ressentez ?

PANIQUE A BORD !!!

De l'enthousiasme (à l'idée de partager vos connaissances)

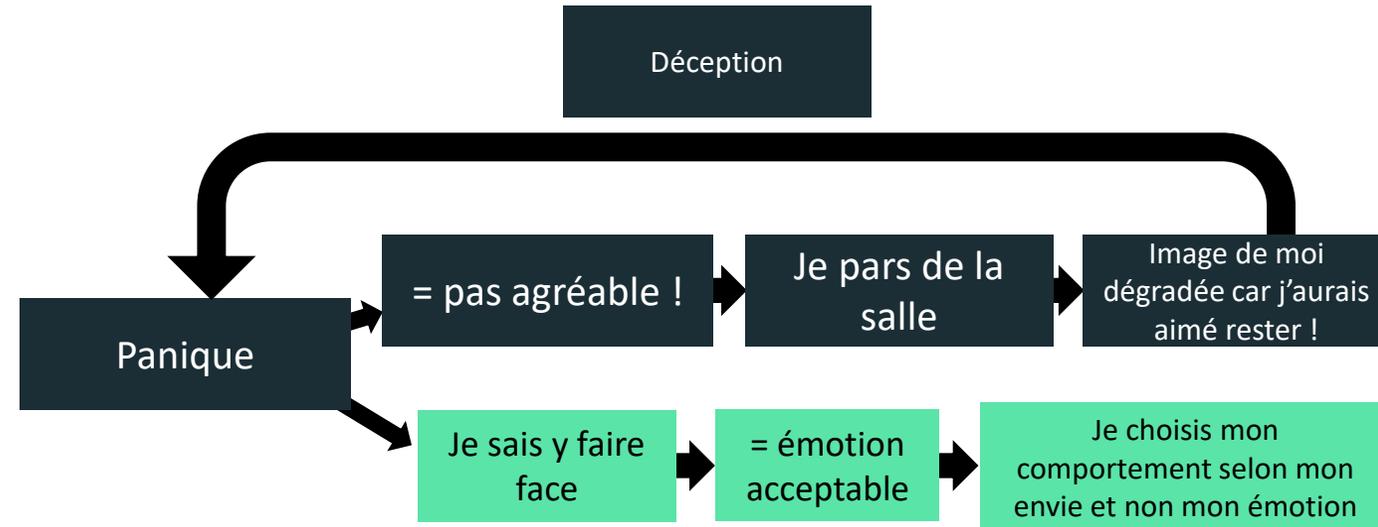
De la colère (non mais il n'est pas gêné celui-là !)

De l'inquiétude (vont-ils me ridiculiser ?)

De la perplexité (quelle est leur intention ?)

De la déception (Ils sont à l'ouest !)

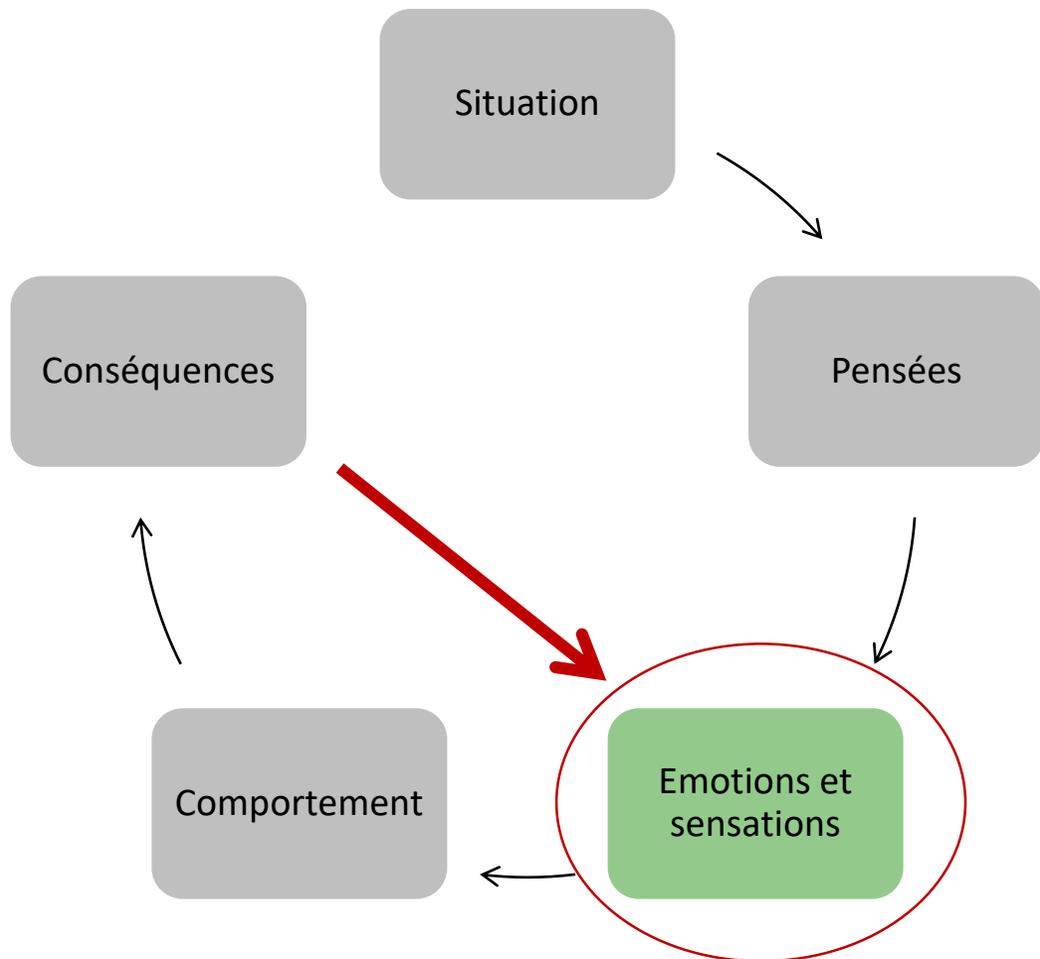
Reprenons un exemple pour illustrer :



Le cercle vicieux des émotions désagréables : Le schéma de la persistance de la détresse de Barlow & Allen, 2007)



La troisième vague : les thérapies émotionnelles



Amener la personne à conscientiser ses émotions, ses sentiments et ses sensations corporelles

Développer le vocabulaire émotionnel en fonction des sensations

Apprendre à accepter les sensations intérieures qui sont tolérables (pour contrer l'évitement expérientiel) : thérapies d'acceptation et d'engagement, méditation de pleine conscience / pleine présence.

Apprendre à réguler les sensations intérieures qui ne sont pas tolérables : développement de stratégies d'adaptation (cohérence cardiaque, relaxation de Schultz ou Jacobson, méditation de pleine conscience, techniques d'ancrage)

Apprendre à réguler l'activation du stress qui est néfaste pour la santé à long terme.

Validité des TCCE ?

- ✓ Technique recommandée aujourd'hui par la Haute Autorité de Santé
- ✓ Validée par de nombreuses méta-analyses :
 - 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 notamment sur les aspects de remédiation, d'acquisition des habiletés sociales et de la gestion des émotions.

Sources : HAS, AFTCC, INSERM

Où trouver des thérapeutes TCCE ?

- ✓ Auprès des centres de soins de réhabilitation psychosociale :
 - Site Retab : <https://www.retab.fr/rechercheV2.php?cp=53>
 - URPA (Unité Réhab Psy Anolis à Laval)
 - Site Créhab'S : <https://www.crehpsy-pl.fr/crehabs/>

- ✓ Via votre moteur de recherche internet « TCC Rennes » ou « TCC Laval » par exemple

- ✓ Site de l'AFTCC : https://www2.aftcc.org/carte_membres
- ✓ Site de l'IFFORTHECC : <https://ifforthecc.org/les-therapeutes-tcc>



www.crehpsy-pl.fr

crehpsypaysdelaloire@gmail.com

02 41 80 79 42



Avec le soutien de l'ARS des Pays de la Loire

