

Les Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC)

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) regroupe un **ensemble de techniques validées scientifiquement**. La TCC vise, grâce à de **nouveaux apprentissages**, à remplacer les pensées négatives et les comportements inadaptés par des idées et réactions plus en adéquation avec la réalité. Le thérapeute définit avec le patient les **buts à atteindre** et favorise ces nouveaux apprentissages en construisant une stratégie thérapeutique adaptée à la situation du patient. Il s'agit d'une **méthode active** dans laquelle le patient s'investit par la réalisation d'exercices.



Postulats

- focalisation sur **l'ici et maintenant** : le fonctionnement actuel du patient
- **rapport collaboratif** unissant patient et thérapeute, chacun ayant un rôle actif dans la thérapie
- évaluation continue des progrès réalisés tout au long de la thérapie



La TCC a d'ores et déjà largement démontré son efficacité. Elle est indiquée pour toute personne en souffrance, **enfant, adolescent, adulte**, désireuse de retrouver un mode de vie plus serein et de se débarrasser d'habitudes néfastes voire destructrices. Elle permet de dépasser progressivement les symptômes invalidants, tels que : les rites et vérifications, le stress, les évitements et les inhibitions, les réactions agressives, la détresse à l'origine de souffrance psychique.