

## QU'EST-CE QUE LA TCC ?

---

La TCC, ou la **thérapie cognitivo-comportementale**, est un traitement psychologique qui a été développé par le biais de la recherche scientifique. C'est-à-dire que toutes les composantes de la TCC ont été évaluées par des chercheurs pour déterminer si elles sont efficaces et si elles font ce qu'elles sont censées faire.

La recherche a montré que la TCC est l'un des traitements les plus efficaces pour gérer l'anxiété. La bonne nouvelle est que, même s'il est préférable de suivre la TCC auprès d'un thérapeute qualifié, vous pouvez appliquer les principes de la TCC chez vous pour gérer votre propre anxiété et vaincre vos peurs.

### Quels sont les principes de la TCC ?

La TCC consiste à apprendre de nouvelles compétences pour gérer vos symptômes. Elle vous enseigne de nouvelles façons de penser et de se comporter qui peuvent vous aider à maîtriser votre anxiété à long terme. Il existe quelques principes qui sont importants de comprendre lorsqu'on utilise la TCC.

#### 1. La TCC se concentre sur le moment présent.

Un principe important de la TCC est que le traitement consiste à s'attaquer aux symptômes que vous éprouvez actuellement, plutôt que de se concentrer sur la cause de votre problème. Bien qu'il puisse être intéressant de comprendre comment votre anxiété s'est développée, **le simple fait de savoir pourquoi vous avez des problèmes d'anxiété n'est souvent pas suffisant pour vous aider à gérer votre anxiété.**

**Voici un exemple :** Imaginez que vous êtes terrifié(e) par les chiens. Chaque fois que vous en voyez un, vous courez dans l'autre sens, car vous êtes convaincu(e) que tous les chiens sont des bêtes vicieuses qui vont vous mordre. Maintenant, si vous voulez comprendre pourquoi vous avez si peur des chiens, vous pourriez éventuellement découvrir que vous avez été mordu(e) par un chien lorsque vous étiez enfant, ce qui est sans aucun doute **la cause** de votre peur des chiens.

**VOICI LE PROBLÈME :** Connaître la cause ne change rien au fait que vous êtes terrifié(e) par les chiens, que vous les fuyez et que vous les considérez comme des bêtes vicieuses qui mordent.

## 2. La TCC met l'accent sur les devoirs.

Que vous suiviez la TCC auprès d'un thérapeute qualifié ou que vous utilisiez les techniques d'auto-traitement de la TCC chez vous, les devoirs sont un élément clé. Faire des devoirs dans le cadre de la TCC signifie essentiellement que, de semaine en semaine, vous devrez mettre en pratique les nouvelles compétences que vous apprenez et les appliquer dans votre vie quotidienne. Et comme les devoirs que vous avez reçus à l'école, vous devez mettre en pratique ces compétences tous les jours.

### ***Pourquoi les devoirs sont-ils si importants ?***

Si vous ne mettez pas en pratique les nouvelles stratégies que vous apprenez pour gérer l'anxiété, vous ne les utiliserez pas très bien et vous oublierez probablement de les utiliser au moment où vous en aurez le plus besoin : **lorsque vous vous sentez très anxieux(se).**

Apprendre de nouvelles façons de gérer l'anxiété, c'est un peu comme développer une nouvelle habitude saine. Si, par exemple, vous vouliez commencer à faire de l'exercice régulièrement, vous voudriez intégrer une nouvelle routine d'exercice dans votre horaire. Ce serait difficile au début, mais si vous persévériez, cette nouvelle routine deviendrait une habitude et finirait éventuellement par faire partie de vos activités régulières. Il en va de même pour les compétences de la TCC : si vous les pratiquez tous les jours, elles deviendront une partie de votre routine quotidienne.

La bonne nouvelle, c'est que plus vous utilisez vos compétences de la TCC, plus cela devient facile et plus vous parviendrez à gérer votre anxiété.

### **Ce à quoi vous devez vous attendre si vous consultez un thérapeute qui offre la TCC**

Si vous décidez que vous avez besoin de conseils en matière de TCC et que vous souhaitez consulter un thérapeute qualifié qui offre la TCC, voici d'autres aspects du traitement auxquels vous pouvez vous attendre :

#### **1. La TCC est structurée et éducative :**

Les séances de TCC consistent à apprendre de nouvelles façons de penser et de comprendre vos symptômes. Pour cette raison, les séances sont structurées de manière que vous soyez généralement en train de revoir les devoirs que vous avez faits, d'apprendre de nouvelles informations et compétences et ensuite d'élaborer un nouveau devoir pour la séance suivante.

#### **2. La TCC est collaborative :**

#### **GARDEZ À L'ESPRIT :**

Lorsqu'il s'agit de de la TCC, vous en retirez ce que vous y mettez. Si vous ne faites pas de votre mieux pour gérer votre propre anxiété, vous ne tirerez probablement pas autant de bénéfices de la TCC que vous le pourriez.

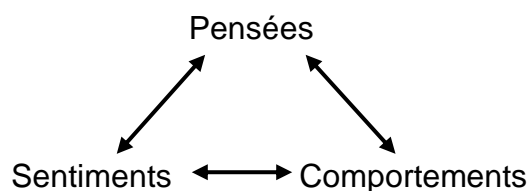
Parce que vous apprenez de nouvelles compétences de la TCC, la thérapie est très active. Vous et votre thérapeute vous efforcerez de comprendre vos symptômes et les moyens de les gérer. Vous pouvez vous attendre à participer à la fois dans et à l'extérieur de la séance afin de voir des changements positifs.

### 3. La TCC a durée limitée :

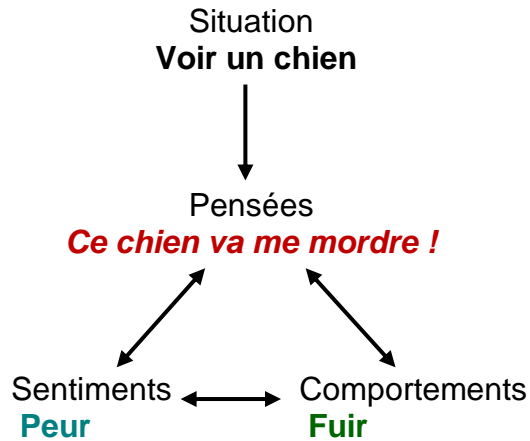
Les personnes qui consultent un thérapeute qui offre la TCC pour les aider à surmonter leur anxiété ont généralement entre 8 et 20 séances. La TCC n'est pas censée être un processus qui dure toute la vie. Il s'agit plutôt d'**apprendre à devenir son propre thérapeute**. Une fois que vous aurez acquis de nouvelles compétences, que vous aurez eu la chance de les maîtriser et que vous constaterez des changements positifs dans votre vie, il sera temps pour vous de quitter la thérapie et de continuer à gérer votre anxiété par vous-même.

#### *Qu'est-ce que j'apprendrai dans le cadre de la TCC ?*

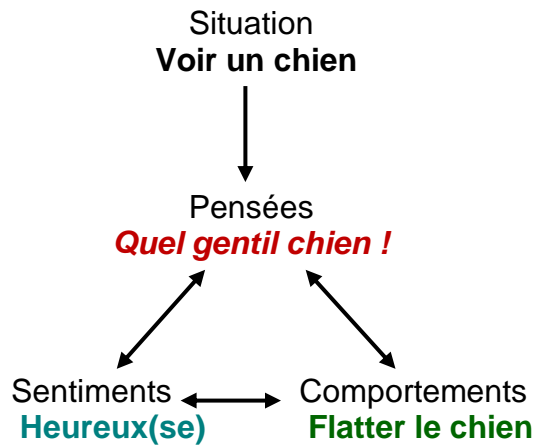
La TCC consiste à apprendre à changer vos pensées (également appelées **cognitions**) et vos actions (ou **comportements**), c'est pourquoi elle est appelée **thérapie cognitivo-comportementale**. Pourquoi est-ce important ? Parce que dans toute situation donnée, vous aurez des pensées et des sentiments à son sujet et vous vous comporterez d'une certaine manière. Ces pensées, sentiments et actions interagissent et s'influencent mutuellement. La meilleure façon de le comprendre est de les considérer comme un triangle :



Pour revenir à notre exemple de la peur des chiens, imaginez une situation où vous marchez dans la rue et vous voyez un chien. Vous pouvez vous attendre à avoir peur, à penser que le chien va mordre et à fuir ou à éviter le chien. Dans notre triangle, cela ressemblerait à ceci :



Cependant, si nous imaginons que vous avez un(e) ami(e) qui ne craint pas les chiens et qui les aime beaucoup, les pensées, les sentiments et les actions de votre ami(e) pourraient être très différents :



**SOUVENEZ-VOUS** : Une chose à remarquer dans ces deux exemples est que la **situation** n'a pas changé : cependant, si vous changez vos pensées, alors vos sentiments et vos actions changent aussi.

Si nous revenons au premier exemple, vous pourriez réduire votre peur des chiens si vous :

**Changez votre comportement :**

En utilisant l'exposition, vous pouvez progressivement vous approcher des chiens plutôt que de les éviter. Avec le temps, votre peur des chiens s'atténuera et vous apprendrez probablement que tous les chiens ne mordent pas. L'exposition est l'un des meilleurs outils à votre disposition pour affronter vos peurs et gérer votre anxiété à long terme (voir Affronter ses peurs – Exposition).

**OU**

**Changez vos pensées (cognitions) :**

Vous pourriez également modifier le triangle si vous parveniez à contester l'idée que tous les chiens mordent. Par exemple, vous pourriez vous dire que si tous les chiens étaient vicieux et mordaient les gens, personne n'en aurait comme animal de compagnie. Lorsque nous nous sentons anxieux, notre pensée a tendance à être excessivement négative, car elle est entièrement concentrée sur le danger et la menace : nous ne voyons pas toujours la vue d'ensemble.

Si vous craignez les chiens, par exemple, lorsque vous voyez un chien, il se peut que vous ne pensiez qu'à l'apparence tranchante de ses dents et non au fait qu'il soit tenu en laisse ou que sa queue remue. Apprendre à examiner de plus près ses pensées et à trouver des pensées plus équilibrées et réalistes est un autre outil important pour gérer son anxiété (voir Pensée réaliste pour en savoir plus).



**Points clés à retenir :**

1. La TCC, ou la thérapie cognitivo-comportementale, est fondée sur la recherche – nous savons donc qu'elle fonctionne !
2. La TCC vous enseigne de nouvelles façons de penser et de vous comporter.
3. Les pensées, les sentiments et les comportements sont interconnectés, donc si vous changez l'un d'entre eux, cela a un effet sur les deux autres.
4. Si vous changez la façon dont vous pensez et vous comportez, vous pouvez également changer la façon dont vous vous sentez.