

Approches nouvelles en TCC

Thomas LANGLOIS
Psychologue,
CH Marchant, Toulouse



Dominique BORDIER
Psychologue, CH Lannemezan



5^{ème} rencontres régionales
FERREPSY, 20 mars 2019

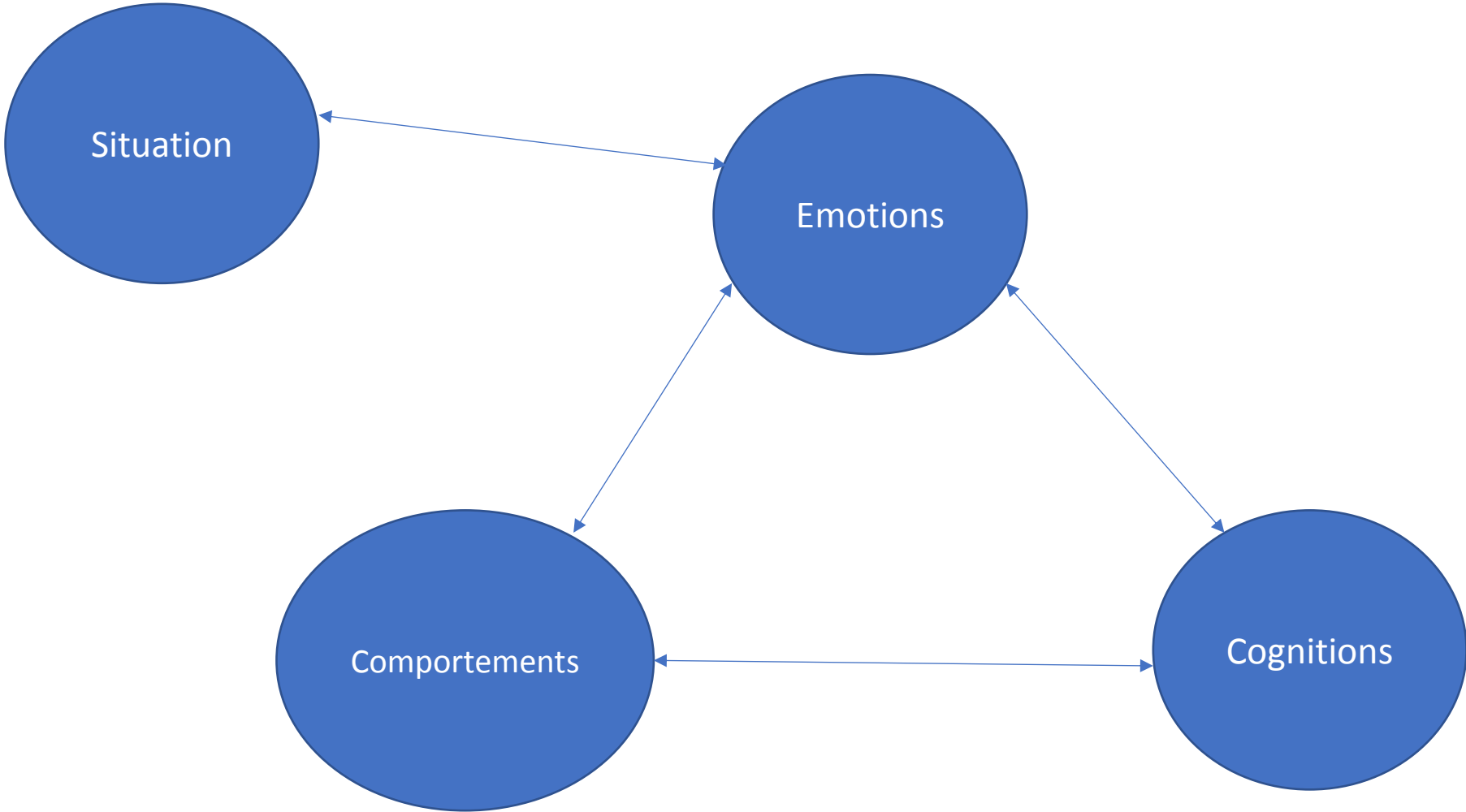


Les TCC ?



Thérapies Comportementales et Cognitives

- Thérapies fondées sur les principes de l'apprentissage (action, comportements, traitement de l'information)
- Visent à comprendre et modifier :
 - Les comportements inadaptés
 - Les troubles du traitement de l'information
 - Les affects et leur gestion



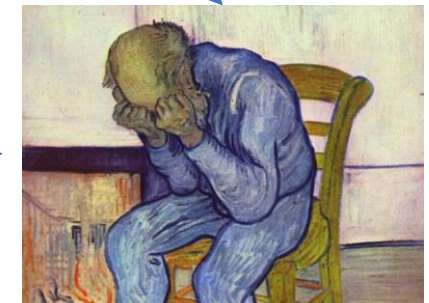
Peur, Angoisse



Situation:
Patient invité à
sortir de sa
chambre



Comportement :
Ne sort pas dans sa
chambre



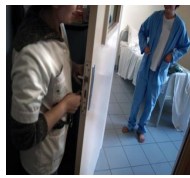
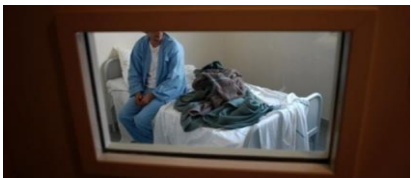
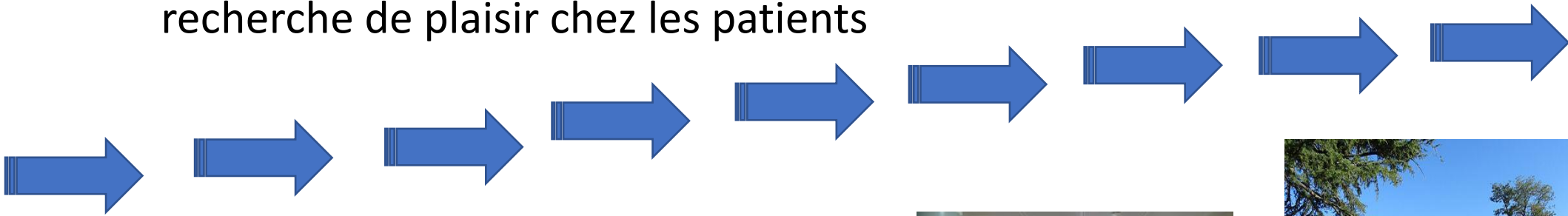
Pensées :
« Qu'est-ce qu'il va
m'arriver? Je suis en
danger »

3 courants principaux (ou vagues)



1^{ère} vague : comportementale

- Issus des travaux sur le conditionnement
- Modifier les comportements problématiques et les cercles vicieux qui renforcent les problèmes :
 - Plutôt que d'éviter : favoriser l'exposition aux situations, relancer l'action et la recherche de plaisir chez les patients



2^{ème} vague : cognitive

- Vise à identifier et modifier :
 - Les croyances irrationnelles
 - Les distorsions de la pensée
 - Les schémas de l'enfance



Distorsions cognitives



Pensées irrationnelles

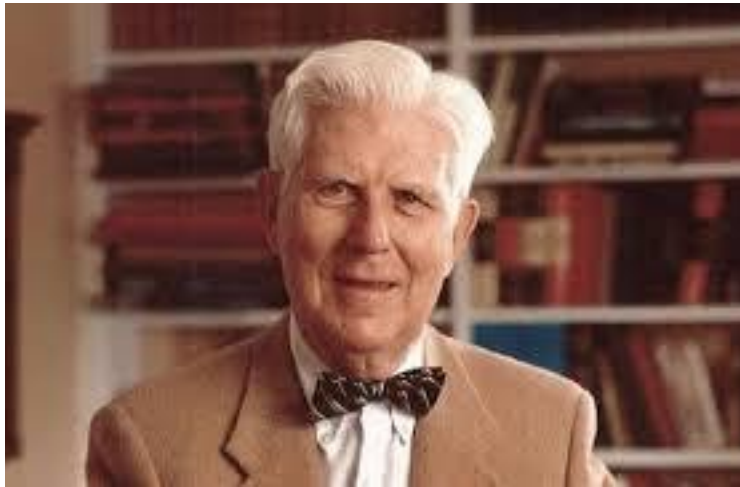


Les schémas de l'enfance



THÉRAPIE DES SCHÉMAS





Thérapie des schémas et troubles de la personnalité


- « 80% des newyorkais présentent des troubles de la personnalité »
- Thérapie qui a montré ses preuves sur les « borderline »
- Etudes aux pays bas: la thérapie des schémas s'est montrée plus efficace que la « thérapie focalisée sur le transfert » de Kernberg
 - 52% des troubles de la personnalité borderline ont été guéries en 4ans.

Conscient (modes)/inconscient(schémas)





Les schémas précoces inadaptés



Les origines primaires de la plupart des troubles de la personnalité sont que certains besoins affectifs fondamentaux n'ont pas été comblés pendant l'enfance ou l'adolescence - en particulier ceux qui sont liés avec des problèmes d'attachement et à des problèmes d'éducation .

De ce fait, on développe dans l'enfance des « schémas précoces inadaptés » et à l'âge adulte des « modes »





- Elodie, 27ans, hospitalisée en psychiatrie depuis l'âge de 12 ans
- A subi dans son enfance plusieurs abus sexuels (dont le père et des voisins)
- Mise en échec de toutes les prises en charge (pédopsy, umd, psy adulte)
- A eu tous les diagnostics et tous les traitements psy
- Chambre d'isolement constante
- Auto mutilation
- Agressivité sur le personnel médical et paramédical
- Aujourd'hui diagnostiqué « borderline »



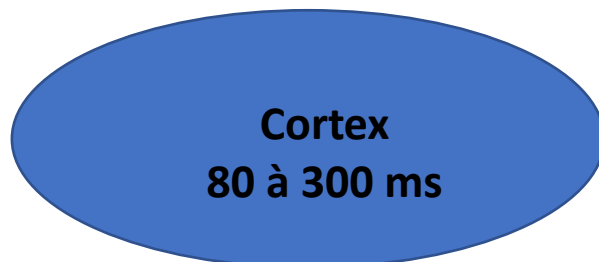
Les modes





Voie haute

Voie lente
Mais précise

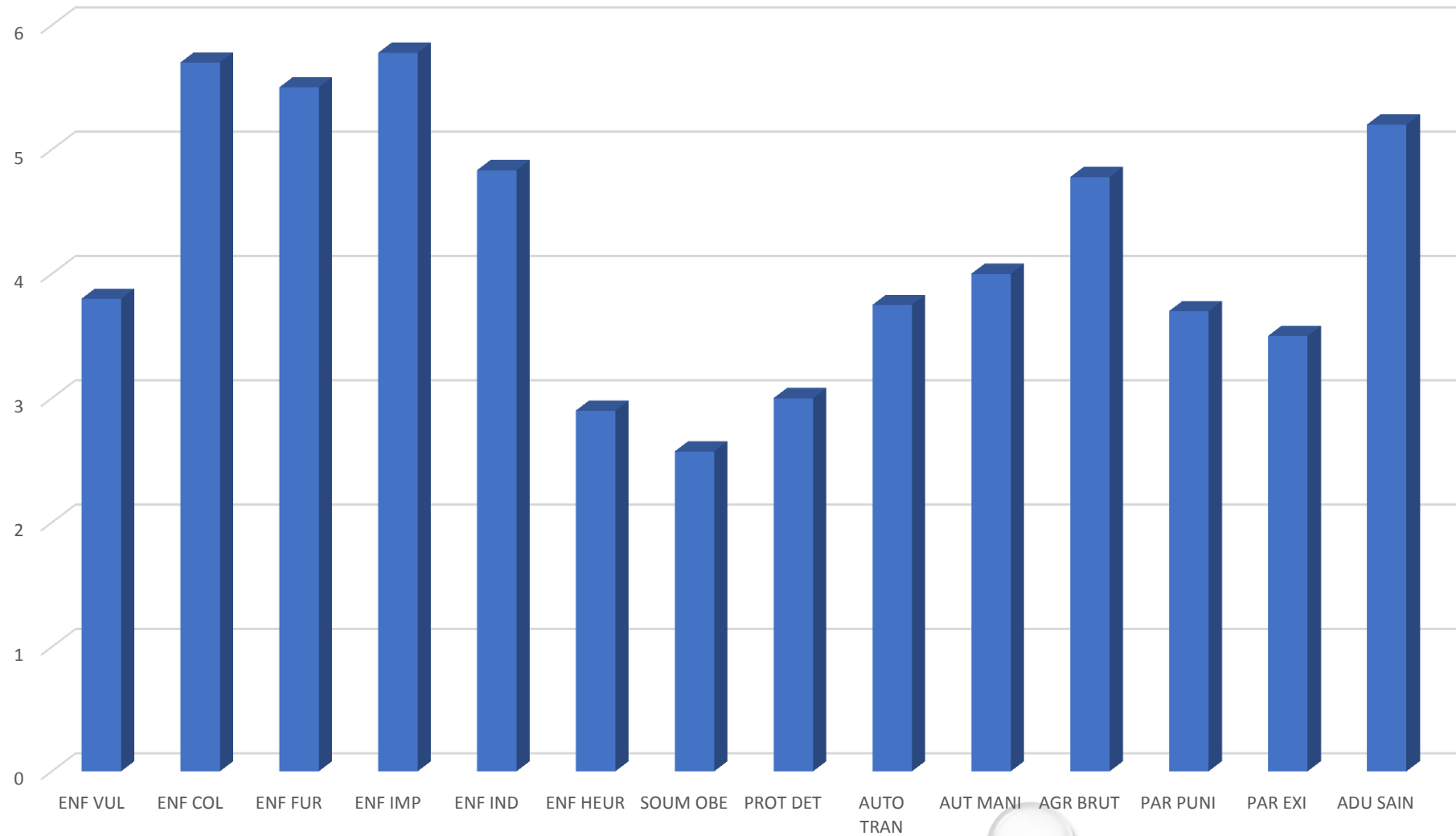


Rapide mais grossière

stimulus émotionnel
émotionnelles

réponses

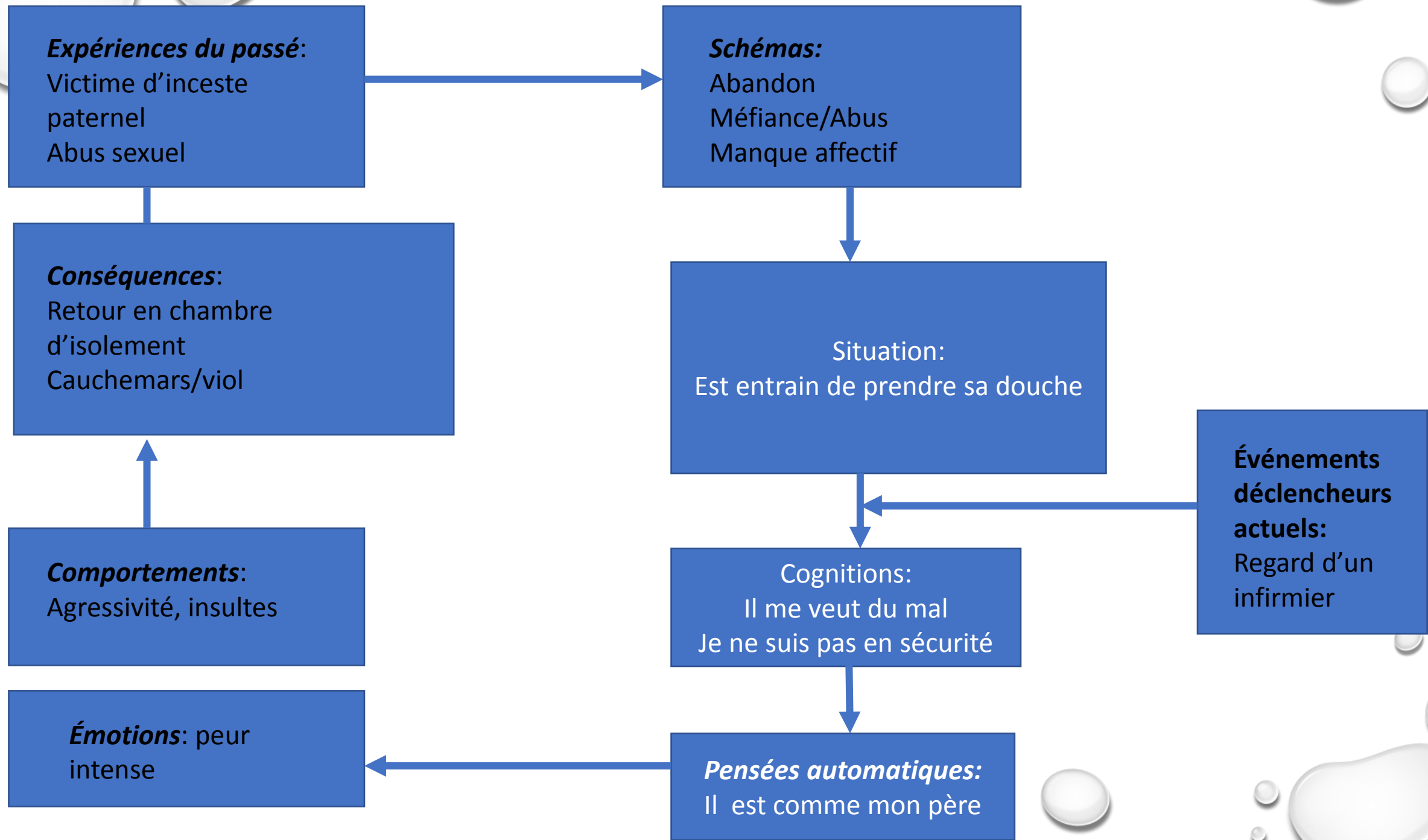
Titre du graphique



Traitement: « un jeu d'échec dans un flipper »



Thèmes		Chemins		
		Émotions	Cognitions	Comportements
En dehors de la thérapie		Modes/chaises Travail sur le ressenti des émotions Imaginer des situations	Questionnement socratique	Jeux de rôle Résolution de problème
Pendant la thérapie	Ici et maintenant	Re parentage partiel Mise en place de limites Travail des chaises	Reconnaissance des schémas dans la relation thérapeutique Dévoilement de soi	Expérimentations comportementales Renforcement du comportement fonctionnel
	Dans le passé	Réécriture des scénarios en imagerie Jeu de rôle de situations passé Technique de la chaise vide Écriture de lettres	Réinterprétation d'événements passés et intégrations de nouveaux schémas	Test de nouveaux comportements sur les personnages du passé









Technique d'imagerie



But de l'Imagerie

1. Réparer les expériences vécues en bas âge
2. Insérer des interactions positives imaginaires avec une figure d'attachement nouvelle (adulte sain)
« les mouvementS imaginés déclenchent des modifications synaptiques au plan cortical »

« les interventions utilisant l'imaginaire dans les traumatismes passés changent la façon dont ces traumatismes affectent les patients dans le présent »

Le but de la thérapie des schémas est d'aider le patient à apprendre à satisfaire ses besoins affectifs fondamentaux d'une manière adaptative à des schémas saines



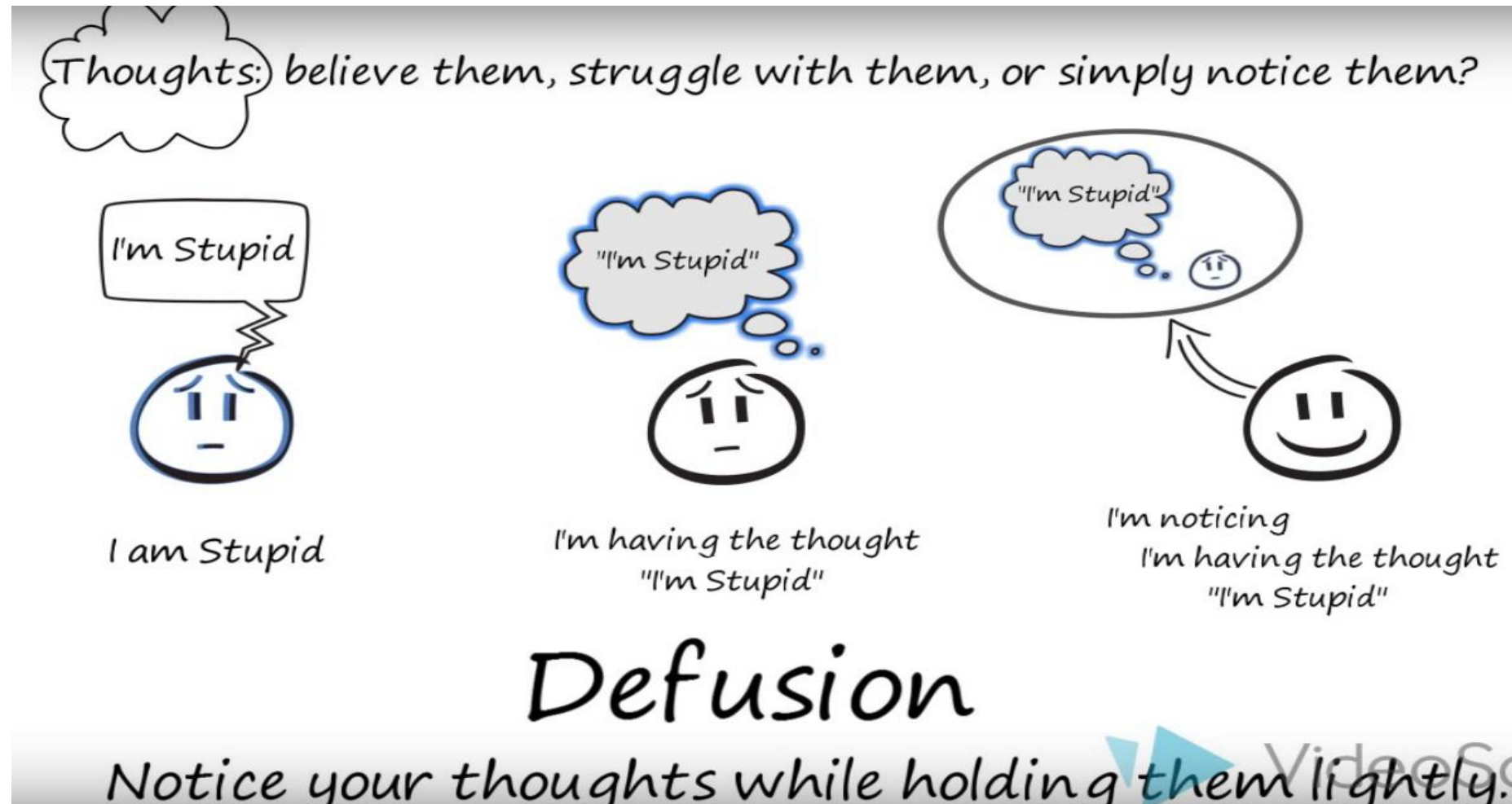
3^{ème} vague

- Aider les patients à développer de nouvelles attitudes psychologiques pour accueillir et accepter les événements psychopathologiques (plutôt que de les modifier) grâce à :
- Pleine conscience (Mindfulness)
- Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)
- Thérapie focalisée sur la compassion

L'observation et la pleine conscience



...Et par le changement d'attitude vis-à-vis des événements psychologiques (ACT)



...Et le développement de la compassion pour faire face autrement à sa détresse

- <https://www.youtube.com/watch?v=VRqI4IxuXAw>

Conclusion

- TCC applicables pour de nombreux troubles psychopathologiques (dépression, anxiété, addictions, TCA, troubles psychotiques)
- Souvent recommandées comme approches psychothérapeutiques de choix (psychose par exemple).
- S'intègre dans un ensemble de méthodes (programmes psychoéducatifs, par exemple...)
- Recommandées pour le travail de réhabilitation des patients avec pathologies chroniques.

Merci pour votre attention!!

- Contacts :
- tomalanglois@hotmail.com
- dominique.bordier@ch-lannemezan.fr