

Les thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles (TCCE)

Depuis janvier 2025, je me forme aux TCCE. La formation dure une année, avec un dossier à rendre. Si je réalise cette formation, c'est pour permettre de poser une prise en charge plus adaptée aux difficultés de vos enfants.

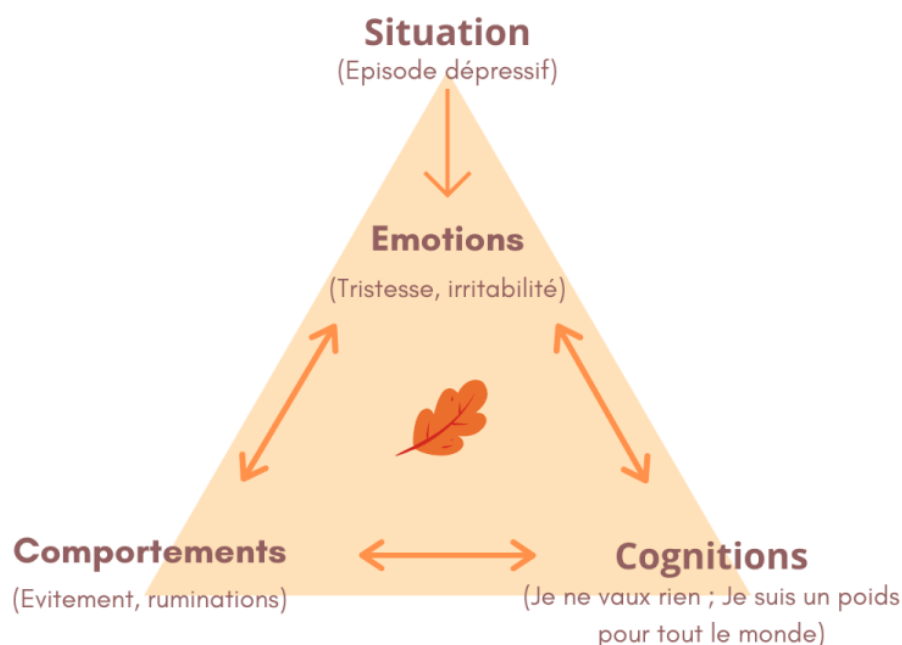
Mais faisons un petit point sur ce que sont concrètement les TCCE

Bref rappel

En thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles, vous l'aurez compris, il y a trois vagues :

- Cognitive ; si l'on choisit de prendre en charge quelqu'un avec les techniques issues de cette vague, nous traiterons tout ce qui touche aux pensées.
- Comportementale : avec cette vague, nous nous intéressons à ce que ces pensées peuvent générer comme comportement "problèmes" et nous utilisons des techniques qui permettent de réapprendre des comportements qui ne sont plus source de souffrance.
- Émotionnelle: avec cette troisième vague, on s'intéresse tout particulièrement à l'aspect émotionnel.

En réalité, ces trois éléments sont en constante interaction. Si nous prenons l'exemple d'une personne qui souffre d'un épisode dépressif. Les symptômes vont agir sur ces trois composantes. Et bien, en TCCE, nous allons agir, à l'aide de techniques spécifiques, sur les cognitions, sur les comportements et sur les émotions. Si l'on agit sur l'un cela a également un effet sur l'autre. Vous voyez ?



Les idées reçues sur les TCCE

“Cela ne traite que le symptôme et pas la cause” , “Cela déplace le symptôme” , ...

Ces idées reçues viennent peut-être du fait que, en TCCE, on se centre sur “l’ici et maintenant”, que l’on veut traiter ce qui fait souffrir le patient en ce moment. Mais ce n’est pas pour autant que l’histoire du patient n’est pas explorée, au contraire !

“Cela ne marche pas sur le long terme”

Les TCCE font partie de ce que l’on appelle les thérapies brèves. En principe, c’est une thérapie que l’on ne fait pas sur des dizaines d’années comme peut l’être une analyse par exemple et en même temps cela n’a pas le même objectif.

En TCCE, avec le patient, nous formons une équipe : nous travaillons ensemble pour apaiser ce qui fait le souffrir actuellement. Et donc, le thérapeute TCC est amené à donner au patient des exercices à réaliser entre les séances pour que les effets de la thérapie perdurent. C’est un apprentissage, et comme tout apprentissage, si on cesse de s’entraîner, parfois les effets s’estompent. Mais ce n’est pas toujours le cas !

Mais, aucune thérapie n’est efficace à 100%. Croyez bien que si nous avions une thérapie miracle pour faire disparaître tous les problèmes, nous serions plus que ravis. Ce qu’il y a de bien avec les TCCE, c’est que l’on vous donne des clés, des outils et si jamais vous sentez que certaines choses reviennent ; vous pouvez faire appel à ces outils pour continuer d’avancer.

“La psychoéducation, c’est du dressage”

La psychoéducation consiste à expliquer au patient le fonctionnement de son trouble. La psychoéducation joue un rôle important dans la prévention des rechutes. Plus un patient connaît son fonctionnement, plus il pourra repérer les signes avant-coureurs d’une rechute plus il pourra mettre en place des stratégies pour éviter la rechute et donc l’hospitalisation.

Il est important de souligner qu’une formation est nécessaire pour pouvoir proposer une TCC à un patient, raison pour laquelle, je suis en cours de formation afin de vous proposer une prise en charge complète et adaptée.