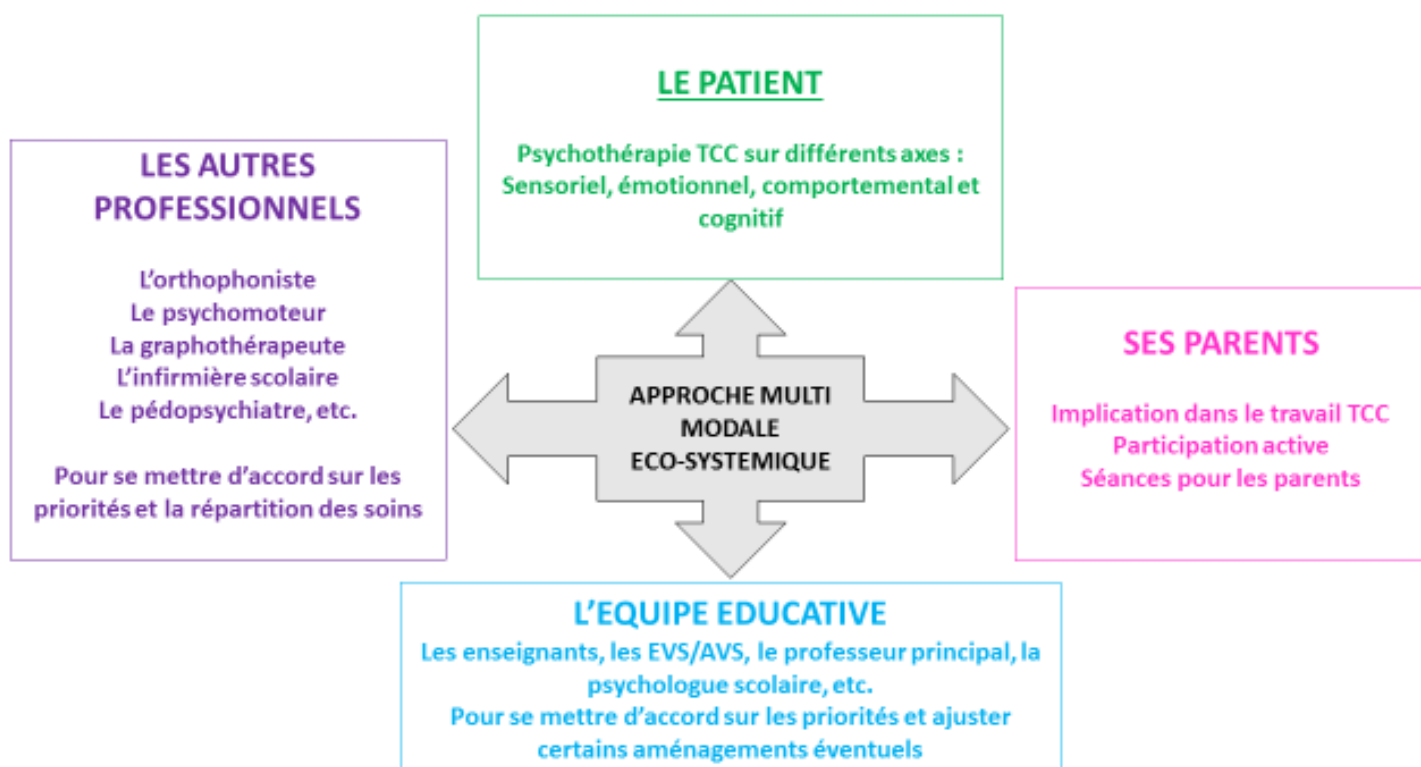


Les étapes d'une thérapie TCC

Etape 1 : Adopter une approche multimodale



L'approche multimodale consiste à travailler sur plusieurs axes avec le patient.

En TCC, nous allons souvent travailler sur l'axe émotionnel, comportemental et cognitif. L'approche multimodale ajoute une dimension multi-informante ou éco-systémique en intégrant les acteurs significatifs de l'entourage à la psychothérapie (tels que les autres partenaires professionnels).

N.B.: Cette approche est très importante parce qu'elle s'éloigne du modèle traditionnel où seul le thérapeute aide le patient en l'écoutant. Au contraire, cette approche considère que l'aide et le soutien apporté en séance individuelle doivent être soutenus et renforcés par d'autres acteurs aidants.

Etape 2 : Elaboration du plan d'intervention



Le plan d'intervention correspond à la conceptualisation de la thérapie que nous allons proposer à notre patient en prenant ainsi en compte son entourage.

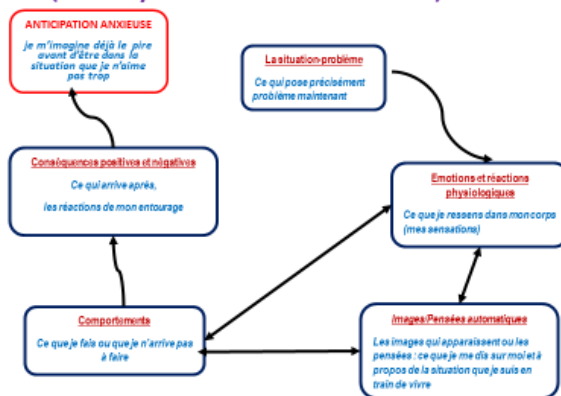
En d'autres termes, il s'agit de cibler **les objectifs prioritaires** et d'observer les résultats, grâce à une évaluation régulière permettant ainsi de les réajuster au besoin.



Etape 3 : L'analyse fonctionnelle

Pour définir les objectifs, il faut s'appuyer sur l'analyse fonctionnelle : **prendre le temps de comprendre le problème avec le patient**

Schéma pour mieux identifier ce qui se passe (analyse fonctionnelle)



Adaptation de la théorie des cercles (Gung) et de la grille BECCA (Cottraux). Thérapies Comportementales et Cognitives

N.B. : Cette étape est la plus longue et demande souvent plusieurs séances.

Elle nécessite aussi le remplissage de plusieurs questionnaires pour compléter les informations.

Cela peut être difficile pour les patients très anxieux, et notamment pour les parents des patients qui sont inquiets, démunis et surtout impatient de pouvoir mettre en place TOUT DE SUITE des outils pratiques pour que la situation s'améliore le plus vite possible (comme pour un refus scolaire anxieux, ou un trouble de l'humeur sévère, par exemple).

Cependant, en psychologie, même en utilisant des approches structurées, dites thérapies brèves, les souffrances émotionnelles ne peuvent pas être « soignées » rapidement.

Etape 4 : Travail psycho-éducatif

Parler des émotions, de ses comportements et de ses pensées ne suffit pas ! Le travail psychothérapeutique que l'on propose avec l'approche cognitivo-comportementale vise à transmettre des savoirs et des savoir-faire pratiques pour gérer ses difficultés psychologiques.

La psycho-éducation qui est une discipline enseignée au Québec est vraiment très importante car elle permet d'instaurer un climat de confiance avec les patients. En effet, le fait d'expliquer simplement les mécanismes psychologiques au patient, de lui apporter des informations simplifiées sur des notions importantes comme le fonctionnement des émotions, le traitement de l'information, favorise la compréhension et augmente son sentiment de contrôle. En TCC, le psychothérapeute doit être assez pédagogue pour partager ses connaissances acquises.

L'objectif final est d'apaiser les souffrances du patient **sur le court, le moyen et surtout le long terme** et cela est possible si le patient comprend et apprend des outils qu'il peut utiliser tout seul par la suite.

Les trois axes de travail vont être :

- ✓ [Le travail sur l'axe émotionnel](#)
- ✓ [Le travail sur l'axe comportemental](#)
- ✓ [Le travail sur l'axe cognitif](#)

Ces trois axes sont décrits en détail dans les autres pages de mon site internet.