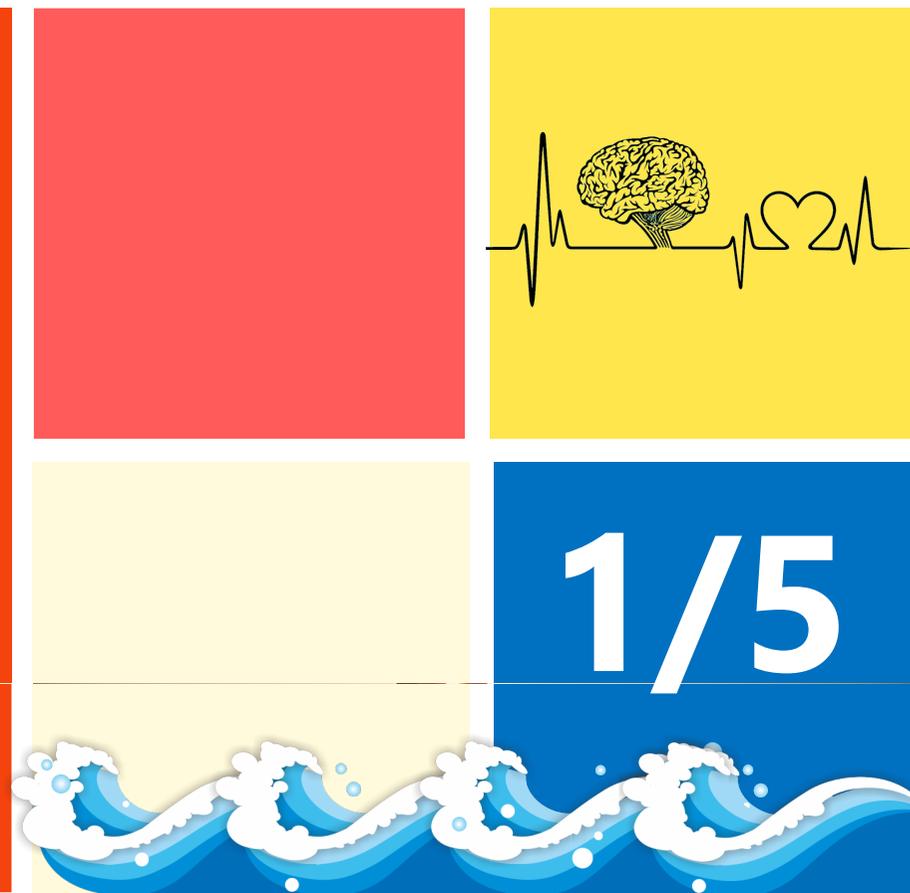




Les 4 Vagues des TCC

INTRODUCTION



**Hôpitaux
de Provence**

Groupement Hospitalier
et Universitaire
des Bouches-du-Rhône

**Hôpitaux
Universitaires
de Marseille** | **ap.
hm**

Les 4 Vagues des Thérapies Cognitives et Comportementales

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APMH, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr



PLAN



Références bibliographiques

Introduction

- Définitions et caractéristiques
- Les champs de la psychologie
- Historique et Apparitions des 4 vagues des TCC au fil des années
- Un modèle interconnecté
- Déroulement d'une thérapie complète
- Les différentes thérapies issues des TCC
- Les formations

1ère Vague : Le Behaviorisme (1950-1980)

- Travailler la motivation au changement
- Outils thérapeutiques pour favoriser le changement de comportement

2ème Vague : Le Cognitivism (1980-1990)

- Faire émerger les pensées dysfonctionnelles
- Outils thérapeutiques pour restructurer les pensées

3ème Vague : La Vague Émotionnelle (1990 à nos jours)

- Connaître ses ressentis et ses besoins
- Outils thérapeutiques pour réguler son état interne

4ème Vague : La Vague Intéroceptive (actuelle)

- Présentation des outils de la 4^{ème} vague
- La place de l'intelligence artificielle dans la psychothérapie

PLAN



Références bibliographiques

Introduction

- Définitions et caractéristiques
- Les champs de la psychologie
- Historique et Apparitions des 4 vagues des TCC au fil de l'histoire
- Un modèle interconnecté
- Déroulement d'une thérapie complète
- Les différentes thérapies issues des TCC
- Les formations

1ère Vague : Le Behaviorisme (1950-1980)

- Travailler la motivation au changement
- Outils thérapeutiques pour favoriser le changement de comportement

2ème Vague : Le Cognitivism (1980-1990)

- Faire émerger les pensées dysfonctionnelles
- Outils thérapeutiques pour restructurer les pensées

3ème Vague : La Vague Émotionnelle (1990-2000)

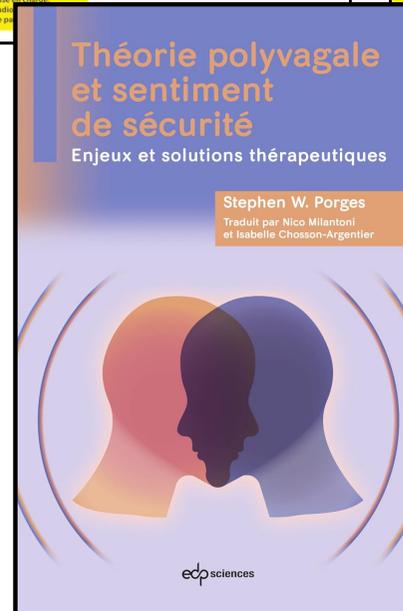
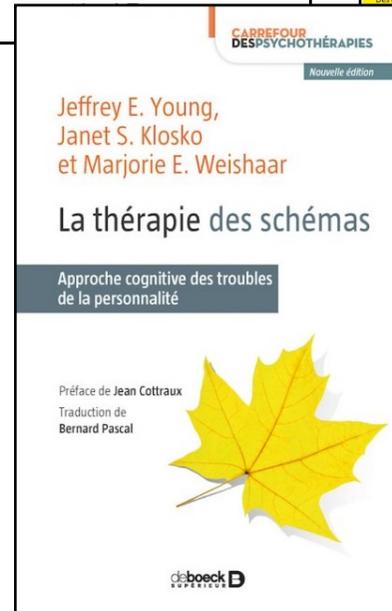
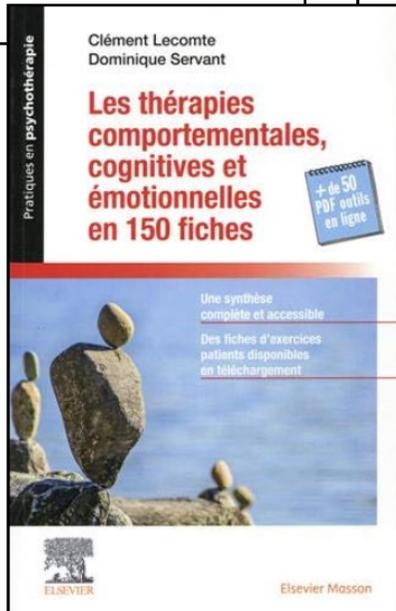
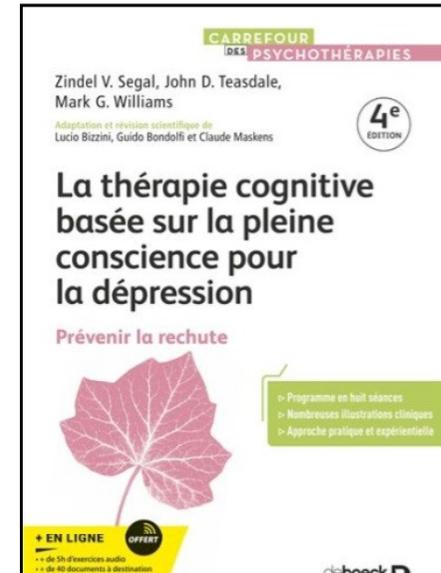
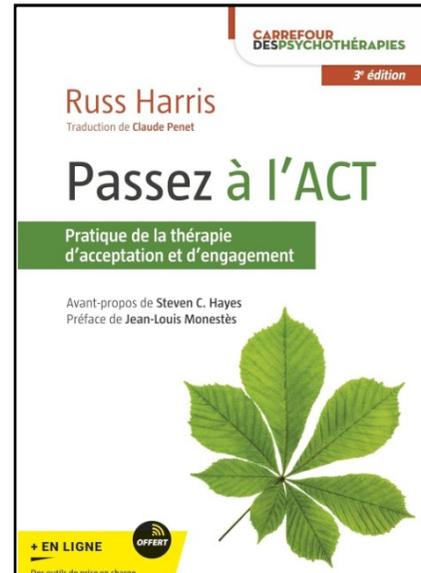
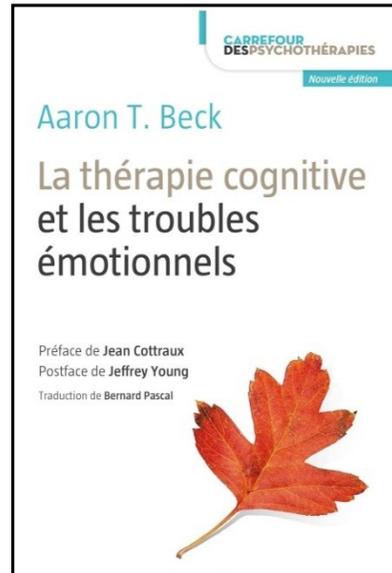
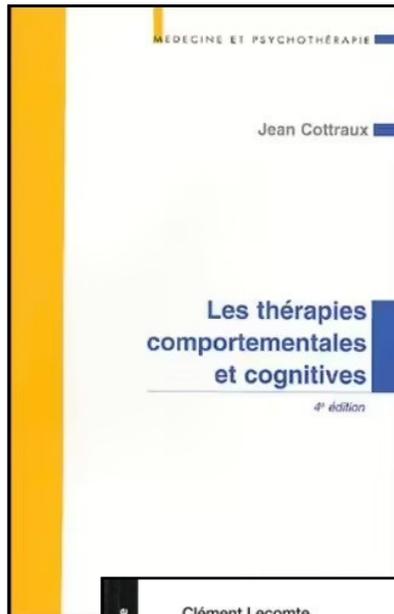
- Connaître ses ressentis et ses besoins
- Outils thérapeutiques pour réguler son état interne

4ème Vague : La Vague Intéroceptive (actuelle)

- Présentation des outils de la 4ème vague
- La place de l'intelligence artificielle dans la psychothérapie



REFERENCES - bibliographie



REFERENCES - internet

Les outils du psychologue

Plus de 150 outils disponibles
Fiches de psychoéducation, exercices, supports de réflexion, etc.

Thèmes et référentiels variés
Anxiété, estime de soi, relations, émotions, dépression, TCC, psychologie positive, etc.

Téléchargements PDF et Word
Selon la formule d'abonnement choisir (Essentielle ou Premium).

<https://outils-psy.com/les-fiches>



Thérapie cognitivo-comportementale: guides de pratiques et autres outils

LOUIS CHALOULT, JEAN GOULET, THANH-LAN NGÔ ET MAGALIE LUSSIER-VALADE

Photo Geneviève Gagnon

Accueil Guides de pratique pour les thérapeutes Grand public Formations pour les professionnels Notre chaîne YouTube

Méditation Blogue Liens utiles Boîte à outils Traductions

<https://tccmontreal.com>



APPRENDRE LES TCC

Découvrir les Thérapies Comportementales, Cognitives et Emotionnelles

Rechercher...

CONCEPTS ÉTAPES TECHNIQUES PATHOLOGIES PROCESSUS LIVRES ÉCHELLES SUPPORTS I.A.

<https://tcc.apprendre-la-psychologie.f>

REFERENCES

OUVRAGES :

« Les thérapies comportementales et cognitives » de Jean COTTRAUX

« La thérapie cognitive et les troubles émotionnels » de Aaron BECK

« Passez à l'ACT » de Russ HARRIS

« La thérapie des schémas » de Jeffrey YOUNG

« La thérapie cognitive basée sur la dépression » de Zindel SEGAL

« L'activation comportementale » de Sylvie BLAIRY

« Exposition et désensibilisation » de Pierluigi GRAZIANI

« Soigner les schémas de pensées » de Stéphane RUZINEK

« La psychothérapie centrée sur les émotions » de Ueli KRAMER

« Focusing, au centre de soi » d'Eugène GENDLIN

Dossier sur « Le training autogène de Schultz » de www.cabinet-memoria.fr :

<https://www.cabinet-memoria.fr/wp-content/uploads/2017/09/Training-Autog%C3%A8ne-de-Schultz.pdf>

Manuel pratique pour la thérapie de la cohérence :

<https://fr.scribd.com/document/705957766/Manuel-de-pratique-pour-la-The-rape-de-la-cohe-rence-v180130>

VIDEOS:

« Les pensées automatiques » : www.youtube.com/watch?v=LUULgr7jbS

<https://usbeketrica.com/fr/article/a-quoi-ressemble-vraiment-une-therapie-augmentee-aux-psychedeliques>

« La Gestalt-Thérapie » de Virginie VEZINET, psychologue dans le service du Pr Lançon

« L'entretien motivationnel » de Nathalie PAROLA, psychologue dans le service du Pr Lançon

« L'activation comportementale » de Marion MARTINELLI

« L'analyse fonctionnelle » de Marion MARTINELLI

« La thérapie ACT » de Marion MARTINELLI

« La thérapie des schémas de personnalité de Young » de Marion MARTINELLI

« 9 Séances de psychothérapies de Madame A. » de Marion MARTINELLI

« La cohérence cardiaque en musique » de Sophie Gaillot Miczka :

www.youtube.com/watch?v=FR0ccNfQYQw

« Comment le corps dissipe le traumatisme » par Peter A. Levine :

www.youtube.com/watch?v=JnOordVQyBE

SITES INTERNET :

www.aftcc.org

www.learning-theories.org

<https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/la-methode-des-4r.html>

<https://tccmontreal.com>

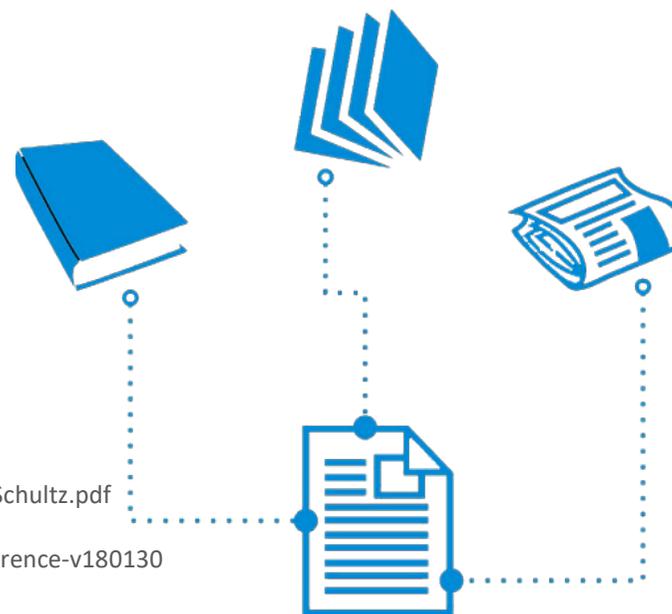
www.autismeinfoservice.fr

www.institut.neurosens.fr

intervenir-addictions.fr/intervenir/le-cercle-de-prochaska-et-di-clemente/

<https://outils-psy.com/les-fiches/>

<https://feelapp.care/>



ILLUSTRATIONS :

« Je dépasse mes peurs et mes angoisses » de C. ANDRE et MUZO

<https://psychologue-tcc-nice.fr/tcc>

tpgonlinedaily.com/emotionally-focused-therapy/eft_fight-flight-freeze/

New Africa studio/Canva

www.pngegg.com/fr/

<https://therapies-complementaires.com/>

www.adimeo.com/blog/comment-formuler-un-objectif-smart

<https://anti-deprime.com/>

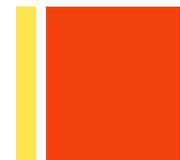
<https://www.psychopap.com>

<https://www.bledition.org/boutique/divers/je-respire-les-couleurs-1.html>

<https://nantes.maville.com/>

<https://apprendreaeduquer.fr/>

VIDÉOS Complémentaires



L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL



Nathalie PAROLA
Docteur en Psychologie Clinique
Psychologue Clinicienne
Service Addictologie Pr Lançon
nathalie.parola@ap-hm.fr

PSYCHO THÉRAPIE

Séance 1 : Pensées & Biases de Pensée

Séances de Psychothérapie sur **L'ANXIÉTÉ SOCIALE**

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon.

Psychothérapie de l'Adulte : **PSYCHOTRAUMA & Thérapie d'intégration**

1/4

Psychothérapie de l'Adulte : **Psychotrauma & Thérapie d'Intégration (ICTV)**

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon.
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, Marseille (APHM)
marion.martinelli@ap-hm.fr

Les Psychothérapies de l'Adulte : **La thérapie ACT**



Les Psychothérapies de l'Adulte : **La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement**

Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon.
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, Marseille (APHM)
marion.martinelli@ap-hm.fr

2ème partie

La thérapie Gestalt (partie 1)

stagiaire psychologue de Nathalie Parola :
Virginie Veneris @ 2019
Service Addictologie

Traitement de la phobie sociale

La Psychiatrie au soleil

Julie BOURGON
Psychologue spécialisée en neuropsychologie
Service de Pr C. Lançon, AP-HM
Julie.BOURGON@ap-hm.fr

Psychothérapie de l'Adulte : **L'Attachement**



Psychothérapie de l'Adulte : **L'Attachement**

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon.
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Psychothérapie de l'Adulte : **Les Schémas de Personnalité**

1/3

Psychothérapie de l'Adulte : **La Thérapie des Schémas 1/3**

Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon.
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Psychothérapie de l'Adulte : **LA DISSOCIATION TRAUMATIQUE**

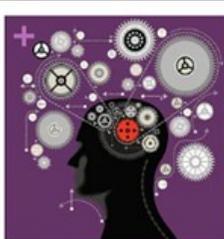
1/4

Psychothérapie de l'Adulte : **La Dissociation Traumatique 1/4**

Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon.
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

L'Analyse Fonctionnelle



La Psychiatrie au soleil

Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon.
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

MINDFULNESS : La Pleine Conscience



Mind Full, or Mindful?

Marion MARTINELLI, neuropsychologue
Service de psychiatrie adulte du Pr Lançon CHU Conception, Marseille (9ème)

Rejoignez-nous !



- YOUTUBE « La Psy du soleil » : www.youtube.com/c/LaPsychiatrieduSoleil



- FACEBOOK « La Psy du soleil » : www.facebook.com/lapsychiatriedusoleil



- FACEBOOK « Marion Martinelli - Psychologue » : www.facebook.com/MarionMartinellipsy



- LINKEDIN « La Psy du soleil » : www.linkedin.com/company/la-psy-du-soleil



- LINKEDIN « Marion Martinelli » : www.linkedin.com/in/marion-martinelli-73833a154/



- WHATSAPP « Psy du soleil, la communauté » : <https://chat.whatsapp.com/H1Fe5jib7D44XRTHKv1Qqh>



- INSTAGRAM « La Psy du soleil » : www.instagram.com/lapsydusoleil/



SITE INTERNET du Service APHM du Pr Christophe LANCON :
<http://fr.ap-hm.fr/site/rehab-sud/groupes-et-ateliers/groupes-service-lancon>



SITE INTERNET de Marion Martinelli : www.marionmartinelli-psychologue.com

Définitions et caractéristiques



La **Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC)** est une approche psychothérapeutique structurée, basée sur des principes scientifiques, qui vise à identifier et à modifier les pensées, émotions et comportements problématiques afin d'améliorer le bien-être psychologique de la personne.

Postulat de base des TCC :

Un comportement inadapté est le résultat d'un apprentissage antérieur survenu dans une/des situations similaires, puis maintenu par les contingences de l'environnement.

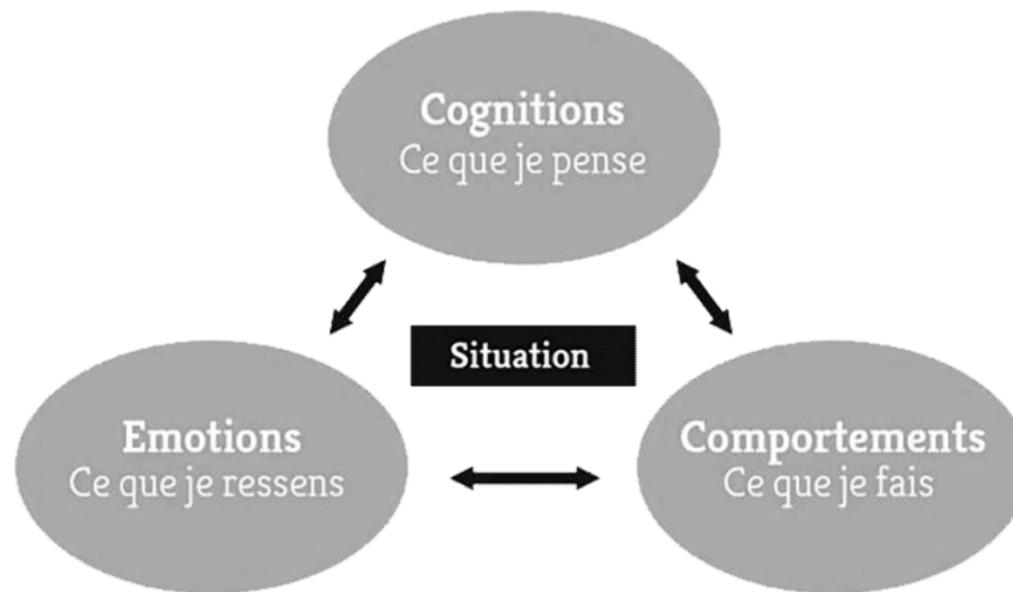
« La thérapie visera donc, par un nouvel apprentissage, à remplacer le comportement inadapté par un comportement plus adapté correspondant à ce que souhaite le patient. Le thérapeute définit avec le patient les buts à atteindre et favorise ce nouvel apprentissage en construisant une stratégie thérapeutique adaptée. »

AFTCC

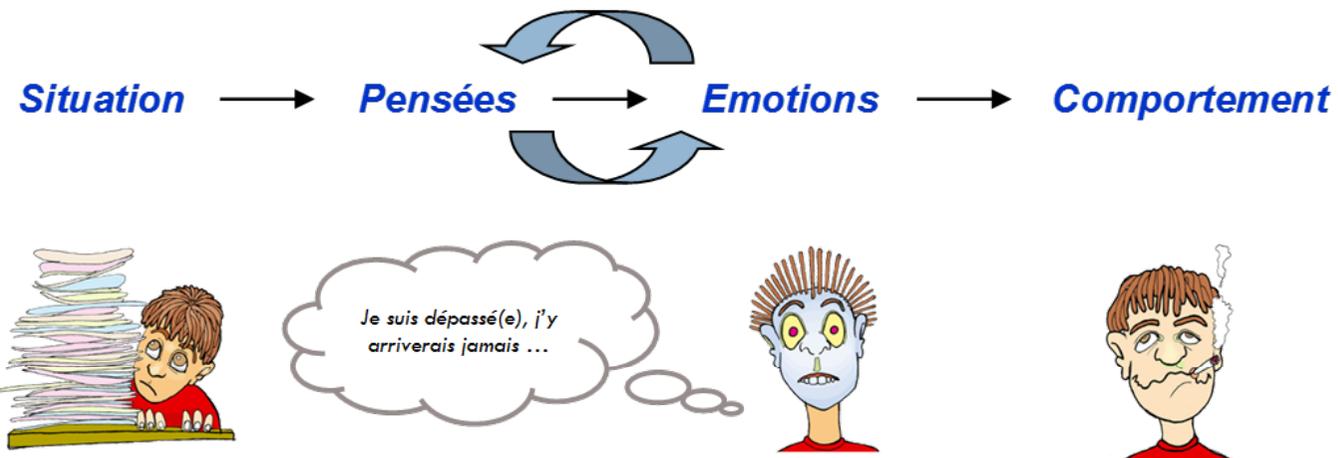
Définitions et caractéristiques



La **Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC)** est une approche psychothérapeutique structurée, basée sur des principes scientifiques, qui vise à identifier et à modifier les pensées, émotions et comportements problématiques afin d'améliorer le bien-être psychologique de la personne.



Définitions et caractéristiques



Situation	Pensées	Emotions	Comportements
Une pile de dossier à traiter s'accumule sur mon bureau	« Je n'y arriverais jamais » « Je suis nul(le) » « Qu'est de qu'on va penser de moi ? »	Culpabilité Déception Peur du regard des autres	Je fume...

Les champs de la Psychologie

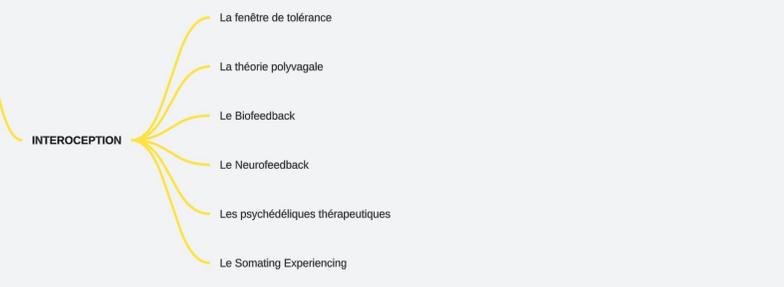
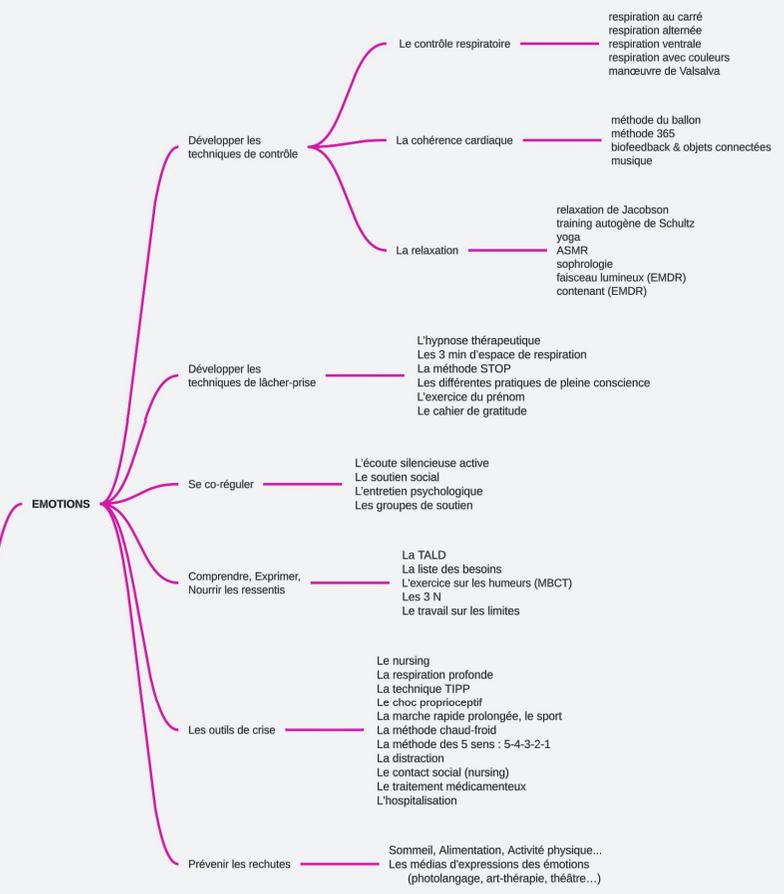
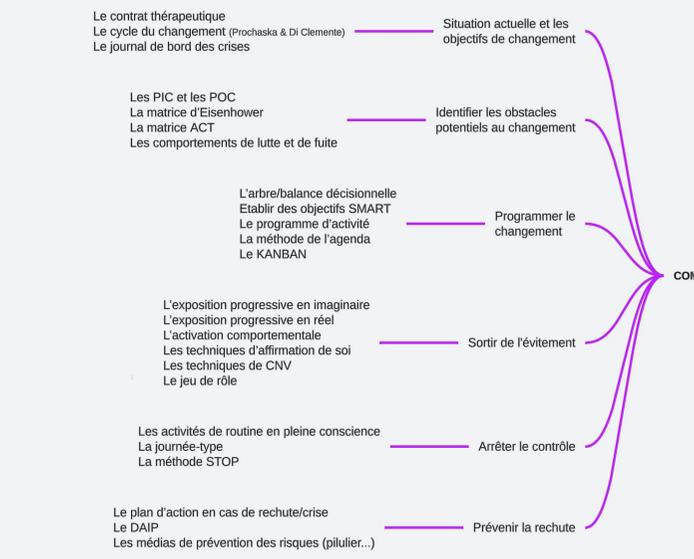
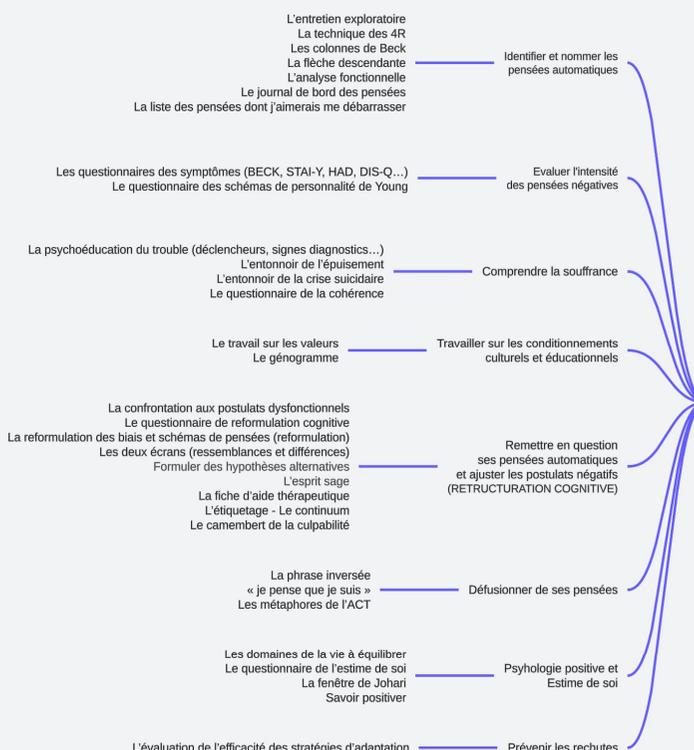
Les différents champs de la Psychologie sont :

- ✓ **Psychologie clinique** : psychologie analytique & psychologie dynamique, psychopathologie, thérapies comportementales et cognitives, neuropsychologie clinique, sexologie, psychologie des addictions, psychoéducation...
- ✓ **Psychologie humaniste** : psychologie positive, psychologie existentielle...
- ✓ **Psychologie du développement** : psychologie de l'éducation et des apprentissages ou psychopédagogie, psychogérontologie, psychoéducation...
- ✓ **Psychologie cognitive** : psychologie cognitive, sciences informatiques, linguistique...
- ✓ **Psychologie appliquée et expérimentale** : neuropsychologie, psychobiologie et neurophysiologie, psychométrie et méthodes quantitatives, psychologie différentielle, psychopharmacologie, psychoéducation...
- ✓ **Psychologie sociale** : ethnopsychiatrie, psychologie communautaire, suicidologie...
- ✓ **Psychologie du travail** : ressources humaines, psychologie industrielle, ergonomie...
- ✓ **Psychobiologie et neurosciences** : psychologie du comportement, neuroscience comportementale, psychologie des addictions...
- ✓ **Psychophysiologie** : éthologie, éthologie cognitive, psychologie génétique, psychologie évolutionniste...
- ✓ **Psychologie de la religion** : psychologie transpersonnelle...
- ✓ **Psychologie de la santé** : psychologie des addictions
- ✓ **Psychologie de la justice** : psychologie légale, traumatologie et victimologie...
- ✓ **Psychologie du genre**
- ✓ **Psychologie du sport**
- ✓ ...

+ Les thérapies issues des TCC

(liste non exhaustive)

Thérapie comportementale	(TB)	
Thérapie comportementale d'exposition		
Thérapie par résolution de problèmes	(PST)	
Thérapies d'entraînement aux comptces sociales	(SST)	
Thérapie d'activation comportementale	(BA)	
Thérapie du deuil pathologique		
Thérapie cognitivo-comportementale	(TCC)	
Thérapie cognitive de Beck	(TC)	
Thérapie cognitive pour la gestion du stress		
Thérapie cognitive interpersonnelle	(TIP)	
Thérapie psychoéducative		
Thérapie de remédiation cognitive		
Thérapie des schémas de personnalité de Young	(ST)	
Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience	(MBCT)	
Thérapie de pleine conscience	(MBSR)	
Thérapie eye movement desensitization and reprocessing (EMDR)		
Thérapie cognitive centrée sur la compassion	(CFT)	
Thérapie d'acceptation et d'engagement	(ACT)	
Thérapie centrée sur les émotions	(TCE)	
Thérapie comportementale dialectique de groupe	(TCD)	
TCC centrée sur le trauma	(TCct)	
		Thérapie basée sur le neurofeedback
		Thérapie basée sur le biofeedback
		Thérapie assistée par la réalité virtuelle
		Thérapie centrée sur les émotions et la compassion
		Thérapie basée sur l'intelligence artificielle (IA)
		Thérapie de pleine conscience "amplifiée"
		<i>(par la technologie)</i>
		Thérapies assistée par des psychédéliques
		<i>(encore en phase expérimentale)</i>
		Thérapies centrées sur l'intégration corps-esprit
		- Thérapies somatiques <i>(Somatic Experiencing)</i>
		- Thérapie polyvagale



Outils des TCC

LES TECHNIQUES D'ENTRETIEN (les 4 R)

Recontextualiser : passer d'un discours général et abstrait à du concret, dans le sens de l'expérience vécue par le patient.

Reformuler :

- **Reffet simple** : répétition simple
- **Reffet double** : souligne un paradoxe/ambivalence
- **Reffet de l'émotion** : évoque l'émotion non exprimée verbalement
- **Reffet amplifié** : exagérer légèrement le propos pour forcer la nuance

Résumer : reformulation globale de ce tout ce qui a été dit

Renforcer : valoriser ce qui a été fait ou compris par le patient

Patient : « *En ce moment, je suis très stressé à cause de mon travail. Au fond c'est un métier que j'aime, mais rien de ce que fais n'est efficace pour changer vraiment les choses.* »

Patient : « En ce moment, je suis très stressé à cause de mon travail. Au fond c'est un métier que j'aime, mais rien de ce que fais n'est efficace pour changer vraiment les choses. »

Recontextualiser :

Thérapeute : « qu'est-ce qui vous stresse exactement au travail ? »

Reformuler :

- **Reflet simple :**

Thérapeute : « En ce moment, vous êtes stressé à cause de votre travail. C'est un métier que vous aimez, mais vous ne vous sentez pas efficace. »

- **Reflet double :**

Thérapeute : « D'un côté, vous aimez votre travail, de l'autre, il vous stresse beaucoup en ce moment. »

- **Reflet de l'émotion :**

Thérapeute : « Vous vous sentez frustré et découragé par tout ça ? »

- **Reflet amplifié :**

Thérapeute : « Donc, selon vous, absolument tout ce que vous faites est un échec ? »

Résumer :

Thérapeute : « Donc si je résume, vous êtes découragé à cause du travail, avec le sentiment de ne pas être efficace, c'est bien ça ? »

Renforcer :

Thérapeute : « C'est très bien de remarquer que votre stress actuel provient du travail »

LES FORMATIONS

[AFTCC](#) : Association Française de thérapies comportementales et cognitives

[IFFORTHECC](#) : Institut francophone de formation et de recherche en thérapies comportementales et cognitives (propose la formation à distance)

[Formacat](#)

[IRCCADDE](#) (Institut de recherche comportementale et cognitives sur l'anxiété et la dépression).

[APTCCB](#) (Association des praticiens en TCC de Bourgogne).

Les Diplômes universitaires (DU) : [Bordeaux](#), [Clermont-Ferrand & St Etienne](#), [Corse](#), [Lille](#), [Savoie- Mont Blanc](#), [Montpellier](#), [Nice](#), [Nîmes](#), [Paris 5](#) (présentiel ou distance) et [Paris 7](#).

Une supervision doit être effectuée par un praticien expérimenté, est une nécessité surtout si l'étudiant travaille avec des cas complexes.



PLAN



Les 4 Vagues des TCC
INTRODUCTION

1/5

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille ap-hm

Les 4 Vagues des Thérapies Cognitives et Comportementales

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APHM, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Les TCC
1^{ère} vague :
Comportement

2/5

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille ap-hm

La 1^{ère} vague des TCC :
Modifier le comportement

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APHM, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Les TCC
2^{ème} vague :
Les Pensées

3/5

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille ap-hm

La 2^{ème} vague des TCC :
Restructurer les Pensées

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APHM, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Les TCC
3^{ème} vague :
Les Emotions

4/5

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille ap-hm

La 3^{ème} vague des TCC :
Réguler les émotions

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APHM, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Les TCC
4^{ème} vague :
L'intéroception

5/5

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille ap-hm

4^{ème} vague des TCC :
L'intéroception

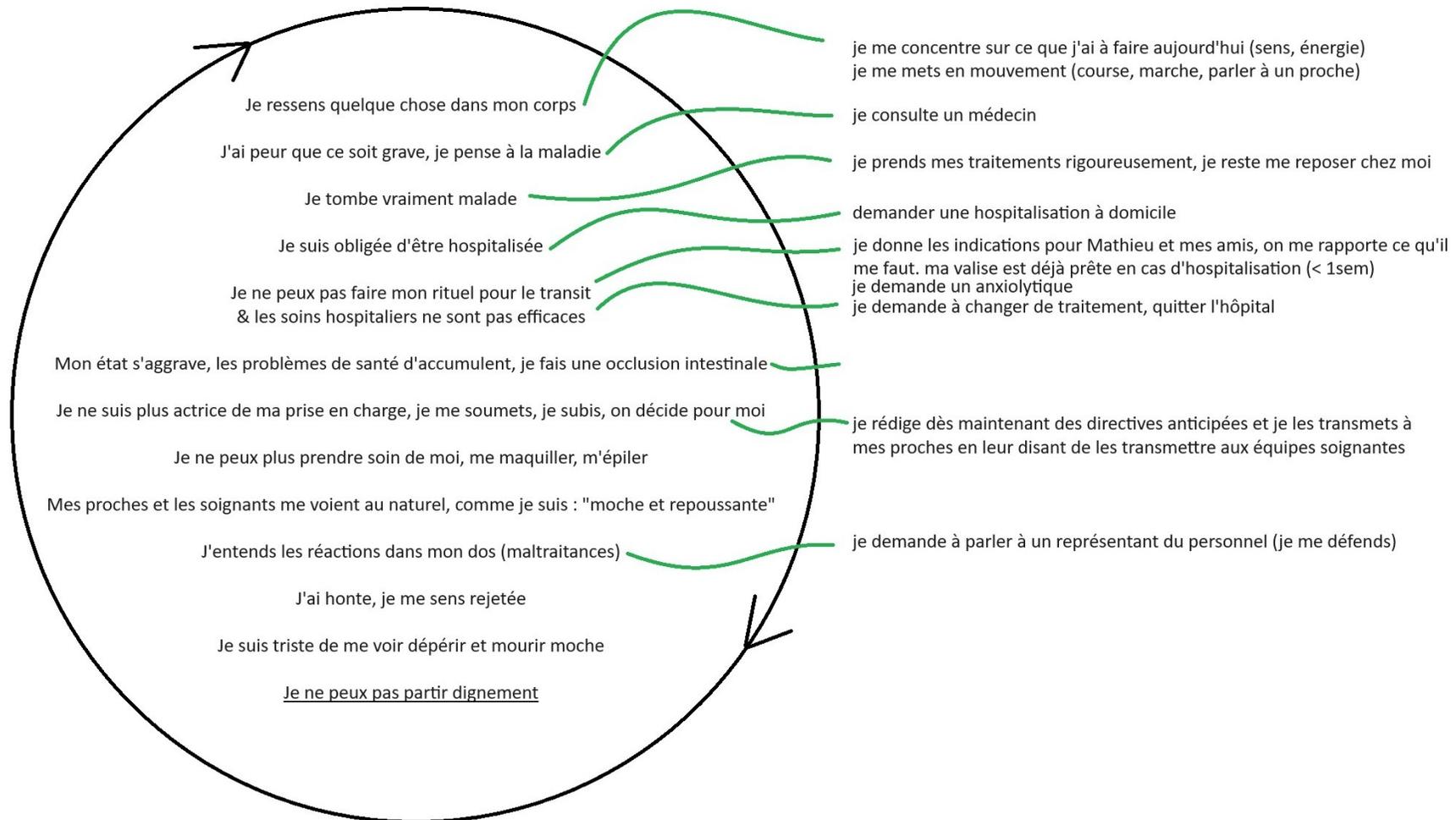
Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APHM, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APHM, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

+ TCC - Modifier le comportement



PLAN D'ACTION

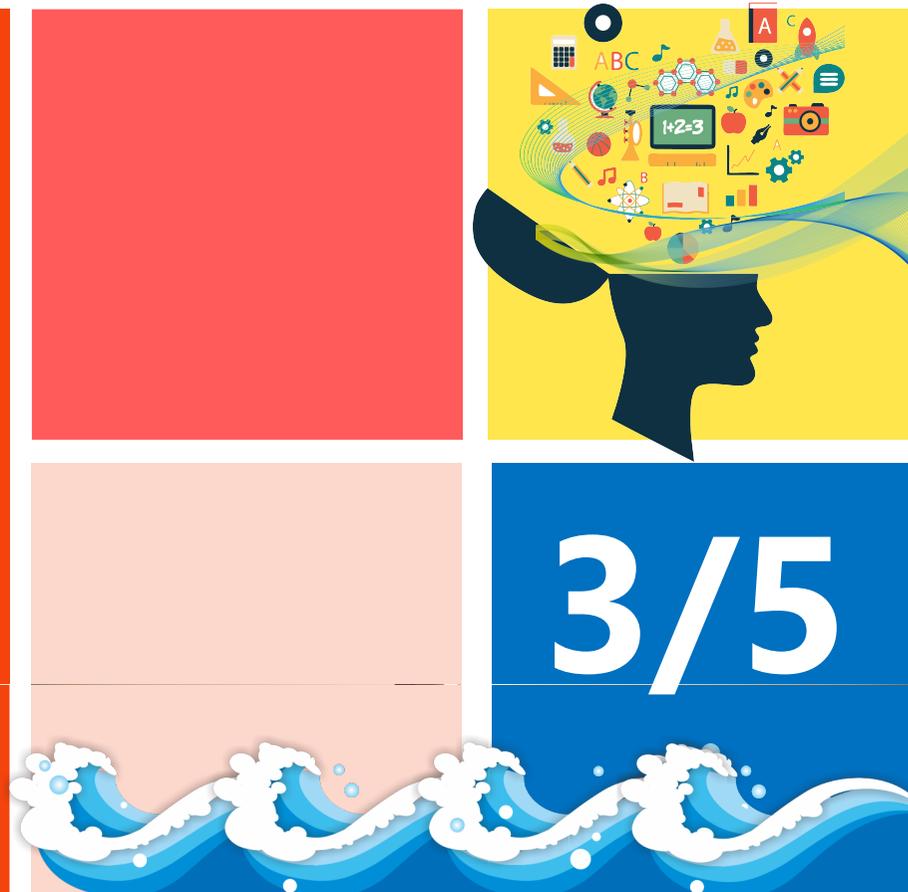




Les TCC

2^{ème} vague :

Les Pensées



**Hôpitaux
de Provence**

Groupement Hospitalier
et Universitaire
des Bouches-du-Rhône

**Hôpitaux
Universitaires
de Marseille** | **ap.
hm**

La 2^{ème} vague des TCC :

Restructurer les Pensées

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APMH, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr



PLAN



Références bibliographiques

Introduction

- Définitions et caractéristiques
- Les champs de la psychologie
- Historique et Apparitions des 4 vagues des TCC au fil des années
- Un modèle interconnecté
- Déroulement d'une thérapie complète
- Les différentes thérapies issues des TCC
- Les formations

1ère Vague : Le Behaviorisme (1950-1980)

- Travailler la motivation au changement
- Outils thérapeutiques pour favoriser le changement de comportement

2ème Vague : Le Cognitivism (1980-1990)

- Faire émerger les pensées dysfonctionnelles
- Outils thérapeutiques pour restructurer les pensées

3ème Vague : La Vague Émotionnelle (1990 à nos jours)

- Connaître ses ressentis et ses besoins
- Outils thérapeutiques pour réguler son état interne

4ème Vague : La Vague Intéroceptive (actuelle)

- Présentation des outils de la 4^{ème} vague
- La place de l'intelligence artificielle dans la psychothérapie

+ TCC - Restructurer les Pensées



La psychologie cognitive est l'étude de l'activité mentale humaine et ses relations avec la perception, les pensées et l'action. Ces phénomènes mentaux permettent de s'adapter à notre environnement.

Nos interprétations, nos prises de décision, nos perceptions, immédiates et intuitives, sont sous-tendues par nos schémas mentaux (mémoire à long terme). Ceux-ci contiennent tout le savoir que l'individu a acquis sur lui-même, sur les autres et sur le monde (*triade de Beck, vidéo 1/5*) et favorisent l'instinct de survie.

Malheureusement dans de nombreux cas, cette réactivité peut entraîner des déformations de la perception car ils font peser le poids du passé sur le présent et l'avenir de l'individu.



+ TCC - Restructurer les Pensées



La **Restructuration Cognitive** comprend un ensemble de techniques pour repérer et modifier des pensées inadaptées, le plus souvent réalisé dans le cadre de la collaboration thérapeutique avec un thérapeute formé aux TCC.

Elle consiste à :

- 1/ Faire émerger les cognitions et pensées automatiques dysfonctionnelles
- 2/ Discuter ou discréditer la pensée dysfonctionnelle
- 3/ Trouver des pensées alternatives
- 4/ Faire en sorte que le patient utilise ces alternatives



TCC - Restructurer les Pensées

1. Définitions

Les pensées automatiques :

- Langage intérieur
- Phrases qui jaillissent immédiatement et spontanément dans notre esprit avant ou pendant l'émotion et qui l'ont causée ou influencée
- Caractère non intentionnel
- Absence de conscience / d'attention dans le processus

Les distorsions cognitives :

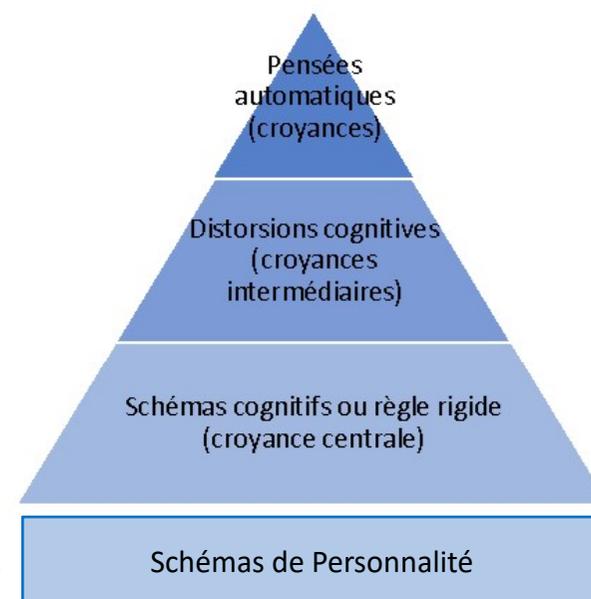
- Erreurs de pensée, issues de nos schémas. Elles apparaissent lorsque nous traitons des informations.
- Interprétations erronées de ce qui se passe, générant de nombreuses conséquences négatives.
- Ex : lecture dans les pensées, lecture dans l'avenir, personnalisation...

Les schémas cognitifs

- Croyances profondément ancrées que l'on a sur soi, le monde et les autres
- Proviennent de notre histoire (éducation, évènement, caractère, ...)
- Exemple : « Je dois, Il faut.... »

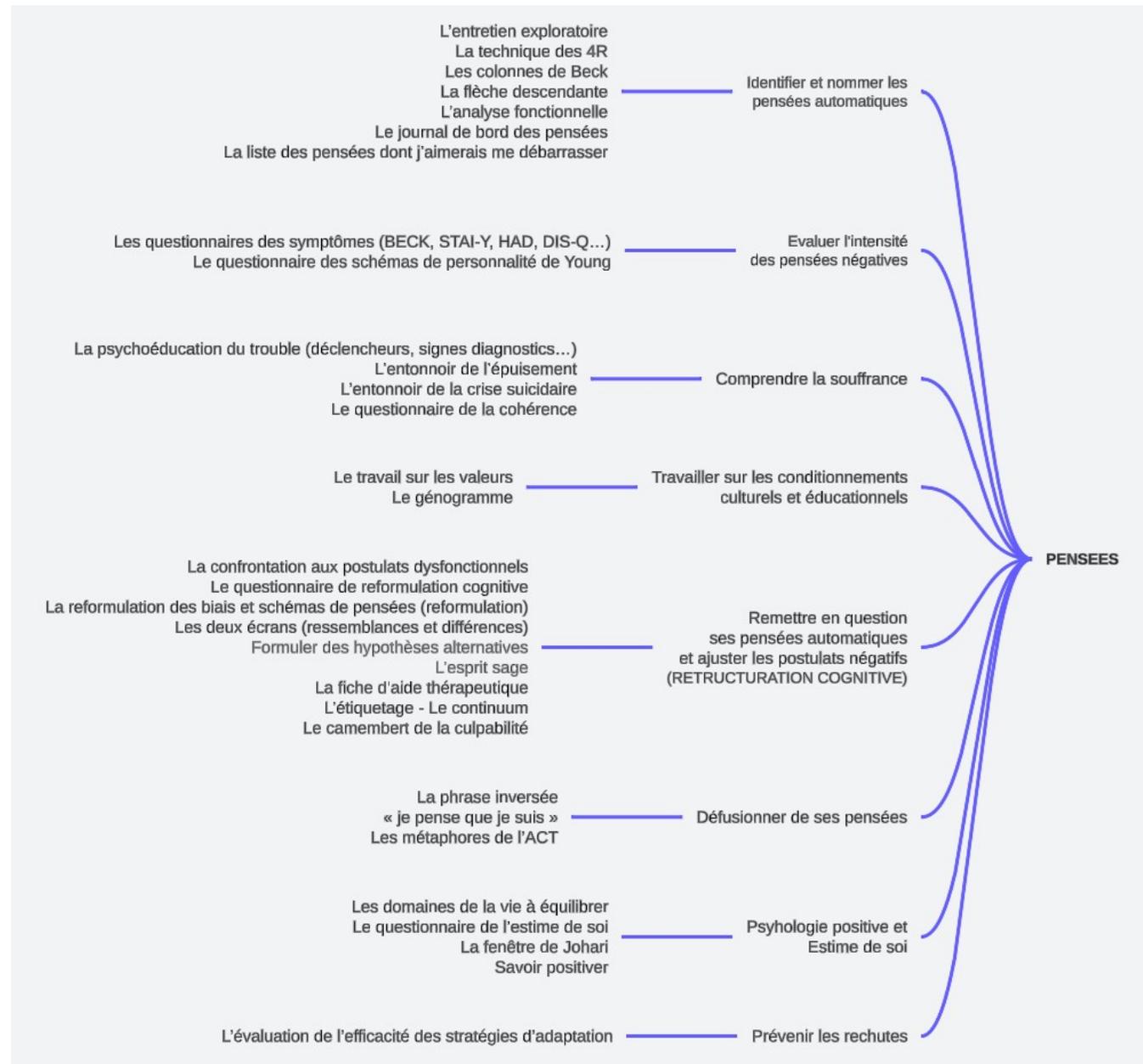
Les schémas de personnalité

- Structuration de notre personnalité, durable dans le temps, à l'origine des répétitions de scénarii de vie
- S'incrivent dans la continuité des pensées, distorsions et schémas cognitifs
- voir le cours sur les schémas de personnalité de Young



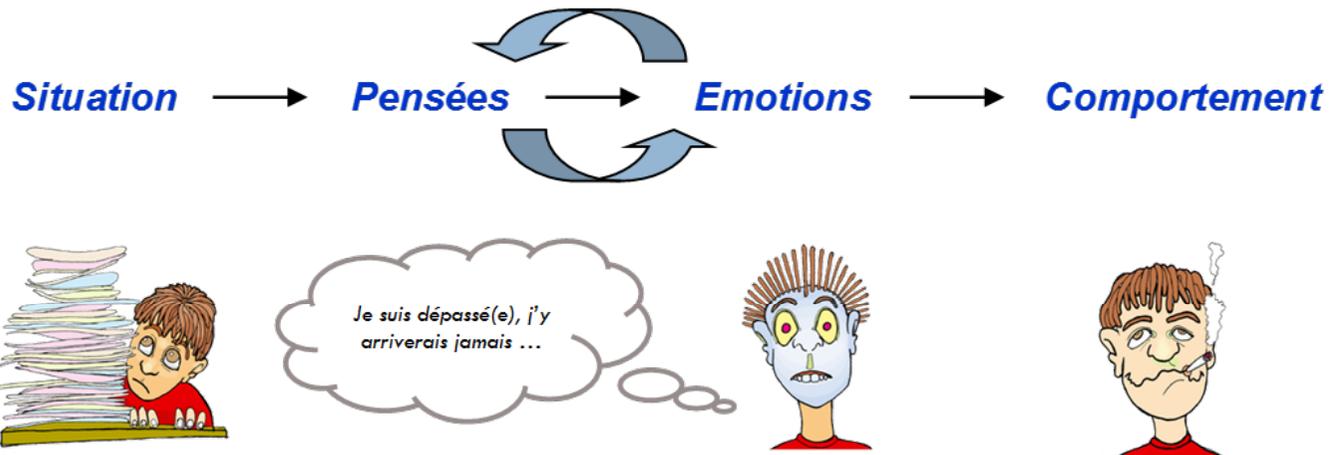
+ TCC - Restructurer les Pensées

Liste des outils thérapeutiques de travail sur les pensées :



+ TCC - Restructurer les Pensées

Les Colonnes de BECK



Situation	Pensées	Emotions	Comportements
Une pile de dossier à traiter s'accumule sur mon bureau	<p>« Je n'y arriverais jamais »</p> <p>« Je suis nul(le) »</p> <p>« Qu'est de qu'on va penser de moi ? »</p>	<p>Culpabilité</p> <p>Déception</p> <p>Peur du regard des autres</p>	Je fume...

+ TCC - Restructurer les Pensées

Situation	Emotion		Pensée Automatique		Pensée Rationnelle		Résultat	
<p>C'est le contexte dans lequel vous vous trouvez (horaire, lieu, personnes autour de toi...). Il est constitué d'éléments factuels, les plus précis possible.</p> <p>Ex : Entretien d'embauche non concluant.</p>	<p>Vous observez l'émotion que vous ressentez dans cette situation. En complément, prenez le temps d'évaluer l'intensité de votre émotion sur une échelle de 0 à 10.</p> <p>Ex : Tristesse avec une intensité de 7/10.</p>		<p>Une pensée automatique est comme une petite voix dans votre tête, qui commente tout ce que vous faites.</p> <p>Identifiez-la puis prenez le temps d'évaluer votre niveau de croyance en cette pensée sur une échelle de 0 à 10.</p> <p>Ex : "Je n'arrive jamais à rien." avec un degré de croyance de 7/10.</p>		<p>Essayez d'observer la situation sous un autre angle. Posez-vous par exemples les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si un-e proches s'était retrouvé-e dans cette situation, quelle aurait été sa réaction ? • Quel conseil me donnerait un-e proche ? • Dans une période de ma vie où je me sentais mieux, qu'aurais-je pensé de cette situation ? <p>Évaluez le degré de croyance en cette pensée automatique de 0 à 10.</p> <p>Ex : "J'ai déjà réussi des entretiens d'embauche par le passé." avec un degré de croyance de 8/10.</p>		<p>Réévaluez les émotions ressenties et votre degré de croyance vis-à-vis de la pensée automatique.</p> <p>Ex :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensée automatique : "Je n'arrive jamais à rien" • Nouveau degré de croyance : 4/10 • Nouvelle intensité de mon émotion : 5/10. 	
SITUATION	EMOTION		PENSÉE AUTOMATIQUE		PENSÉE RATIONNELLE		RÉSULTAT	
							Degré de croyance en la pensée automatique	/ 10
	Intensité	/ 10	Degré de croyance	/ 10	Degré de croyance	/ 10	Nouvelle intensité de l'émotion	/ 10

+ TCC - Restructurer les Pensées

La confrontation aux postulats négatifs :

Postulats dysfonctionnels concernant la sexualité

1.	L'orgasme vaginal est le seul orgasme valable
2.	L'orgasme doit toujours être simultané à celui du ou de la partenaire
3.	L'attitude sexuelle féminine doit être passive ; l'attitude sexuelle masculine doit être active
4.	La sexualité est entièrement innée : les relations sexuelles doivent donc être spontanées et ne nécessitent pas d'apprentissage
5.	Les fantasmes sexuels sont interdits, surtout s'ils mettent en scène un(e) partenaire différent(e)
6.	Les difficultés sexuelles sont innées et représentent une fatalité biologique incontournable
7.	Les difficultés sexuelles ont des causes psychologiques tellement profondes qu'elles ne peuvent être résolues que par une psychothérapie de très longue durée
8.	La masturbation est une pratique honteuse et dangereuse
9.	La vie sexuelle s'arrange forcément si la vie relationnelle du couple ou la vie professionnelle s'améliorent
10.	Le corps ne doit pas être montré car il a des aspects repoussants ou choquants

Source : Livre « Les thérapies comportementales et cognitives » de Jean COTTRAUX



+ TCC - Restructurer les Pensées

**Le questionnement
ouvert de la
reformulation
cognitive**

1. Y a-t-il des preuves qui valident ma pensée ?
2. Y a-t-il des preuves qui invalident ma pensée ?
3. Suis-je en train d'interpréter cette situation sans avoir assez de preuves ?
4. Est-ce que je me concentre uniquement sur les aspects négatifs de la situation et ignore les aspects positifs ?
5. Est-ce que je suis en train de prêter attention à des détails spécifiques et d'ignorer le tableau d'ensemble ?
6. Est-ce que je m'impose des standards irréalistes ou des attentes démesurées dans cette situation ?
7. Suis-je en train de généraliser une situation spécifique à d'autres aspects de ma vie ?
8. Qu'est-ce qu'une personne objective penserait de cette situation ?
9. Si j'essayais de porter un regard plus positif sur cette situation, qu'est-ce que je me dirais ?
10. Est-ce que tout cela sera encore important dans un an ? Et dans 5 ans ?



+ TCC – La flèche descendante



REFERENCES - internet

Les outils du psychologue

Plus de 150 outils disponibles
Fiches de psychoéducation, exercices, supports de réflexion, etc.

Thèmes et référentiels variés
Anxiété, estime de soi, relations, émotions, dépression, TCC, psychologie positive, etc.

Téléchargements PDF et Word
Selon la formule d'abonnement choisir (Essentielle ou Premium).

<https://outils-psy.com/les-fiches>



Thérapie cognitivo-comportementale: guides de pratiques et autres outils

LOUIS CHALOULT, JEAN GOULET, THANH-LAN NGÔ ET MAGALIE LUSSIER-VALADE

Photo Geneviève Gagnon

Accueil Guides de pratique pour les thérapeutes Grand public Formations pour les professionnels Notre chaîne YouTube

Méditation Blogue Liens utiles Boîte à outils Traductions

<https://tccmontreal.com>



APPRENDRE LES TCC

Découvrir les Thérapies Comportementales, Cognitives et Emotionnelles

Rechercher...

CONCEPTS ÉTAPES TECHNIQUES PATHOLOGIES PROCESSUS LIVRES ÉCHELLES SUPPORTS I.A.

<https://tcc.apprendre-la-psychologie.f>

REFERENCES

OUVRAGES :

« Les thérapies comportementales et cognitives » de Jean COTTRAUX

« La thérapie cognitive et les troubles émotionnels » de Aaron BECK

« Passez à l'ACT » de Russ HARRIS

« La thérapie des schémas » de Jeffrey YOUNG

« La thérapie cognitive basée sur la dépression » de Zindel SEGAL

« L'activation comportementale » de Sylvie BLAIRY

« Exposition et désensibilisation » de Pierluigi GRAZIANI

« Soigner les schémas de pensées » de Stéphane RUZINEK

« La psychothérapie centrée sur les émotions » de Ueli KRAMER

« Focusing, au centre de soi » d'Eugène GENDLIN

Dossier sur « Le training autogène de Schultz » de www.cabinet-memoria.fr :

<https://www.cabinet-memoria.fr/wp-content/uploads/2017/09/Training-Autog%C3%A8ne-de-Schultz.pdf>

VIDEOS:

« Les pensées automatiques » : www.youtube.com/watch?v=LUULgr7jbS

<https://usbeketrica.com/fr/article/a-quoi-ressemble-vraiment-une-therapie-augmentee-aux-psychedeliques>

« La Gestalt-Thérapie » de Virginie VEZINET, psychologue dans le service du Pr Lançon

« L'entretien motivationnel » de Nathalie PAROLA , psychologue dans le service du Pr Lançon

« L'activation comportementale » de Marion MARTINELLI

« L'analyse fonctionnelle » de Marion MARTINELLI

« La thérapie ACT » de Marion MARTINELLI

« La thérapie des schémas de personnalité de Young » de Marion MARTINELLI

« 9 Séances de psychothérapies de Madame A. » de Marion MARTINELLI

« La cohérence cardiaque en musique » de Sophie Gaillot Miczka :

www.youtube.com/watch?v=FR0ccNfQYQw

« Comment le corps dissipe le traumatisme » par Peter A. Levine :

www.youtube.com/watch?v=JnOordVQyBE

SITES INTERNET :

www.aftcc.org

www.learning-theories.org

<https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/la-methode-des-4r.html>

<https://tccmontreal.com>

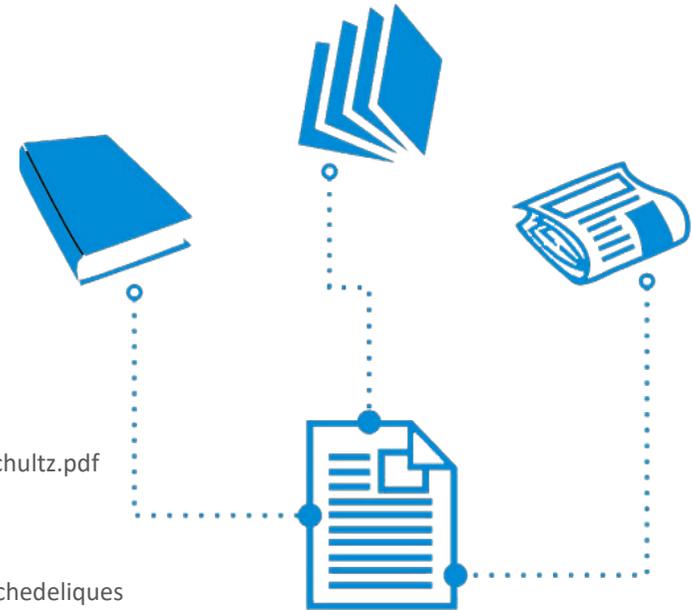
www.autismeinfoservice.fr

www.institut.neurosens.fr

intervenir-addictions.fr/intervenir/le-cercle-de-prochaska-et-di-clemente/

<https://outils-psy.com/les-fiches/>

<https://feelapp.care/>



ILLUSTRATIONS :

« Je dépasse mes peurs et mes angoisses » de C. ANDRE et MUZO

<https://psychologue-tcc-nice.fr/tcc>

tpgonlinedaily.com/emotionally-focused-therapy/eft_fight-flight-freeze/

New Africa studio/Canva

www.pngegg.com/fr/

<https://therapies-complementaires.com/>

www.adimeo.com/blog/comment-formuler-un-objectif-smart

<https://anti-deprime.com/>

<https://www.psychopap.com>

<https://www.bledition.org/boutique/divers/je-respire-les-couleurs-1.html>

<https://nantes.maville.com/>

<https://apprendreaeduquer.fr/>

Rejoignez-nous !



- YOUTUBE « La Psy du soleil » : www.youtube.com/c/LaPsychiatrieduSoleil



- FACEBOOK « La Psy du soleil » : www.facebook.com/lapsychiatriedusoleil



- FACEBOOK « Marion Martinelli - Psychologue » : www.facebook.com/MarionMartinellipsy



- LINKEDIN « La Psy du soleil » : www.linkedin.com/company/la-psy-du-soleil



- LINKEDIN « Marion Martinelli » : www.linkedin.com/in/marion-martinelli-73833a154/



- WHATSAPP « Psy du soleil, la communauté » : <https://chat.whatsapp.com/H1Fe5jib7D44XRTHKv1Qqh>



- INSTAGRAM « La Psy du soleil » : www.instagram.com/lapsydusoleil/



SITE INTERNET du Service APHM du Pr Christophe LANCON :
<http://fr.ap-hm.fr/site/rehab-sud/groupes-et-ateliers/groupes-service-lancon>



SITE INTERNET de Marion Martinelli : www.marionmartinelli-psychologue.com