

Les thérapies cognitivo-comportementalistes

« Les Hommes se sont pas troublés par les choses, mais par l'idée qu'ils se font des choses » *Epictète*

Les thérapies comportementalistes	Les thérapies cognitivistes
-----------------------------------	-----------------------------

Les **théories comportementalistes** prennent comme cible les changements des comportements. Il existe deux principes : le renforcement positif et le renforcement négatif. Les comportements nocifs ou l'usage des substances psychoactives induisent des effets qui pourrait expliquer – au moins au niveau neurobiologique – le phénomène de dépendance : les *effets renforçants positifs* (les effets agréables de la drogue ou du comportement), et les *effets renforçants négatifs* (effets désagréables du manque et du sevrage, de privation).

Le *renforcement positif* concerne l'augmentation de la probabilité et de la fréquence du comportement, suite à la présence d'un stimulus, dans le cas des pharmacodépendants les effets des substances psychotropes.

Le *renforcement négatif* concerne les situations caractérisées par l'arrêt des effets de stimulation, comme l'état de manque dans un sevrage ou le manque anticipé.

L'idée généralement acceptée concerne la participation active somatique et psychique de la personne, afin de recevoir un renforcement positif et d'éloigner le renforcement négatif.

Une notion complémentaire se rajoute aux renforcements, la notion de *punition – culpabilité*.

Selon cette notion, la présence d'un stimulus aversif pendant ou après la réalisation du comportement, serait de nature à diminuer la probabilité et la fréquence de ce comportement.

Les thérapies comportementalistes font appel aux différentes techniques de renforcement positif des comportements ; les patients, à l'aide de diverses échelles d'auto-évaluation, quantifient leur degré de dépendance, le stade de leur problématique. Les différentes techniques essaient de renforcer les résolutions : la technique des points positifs, attribués en fonction des résultats, la gestion des facteurs émotionnels et cognitifs impliqués dans les passages à l'acte, élaboration des comportements adaptés.

Le travail psychothérapeutique est réalisé en suivant les étapes classiques de modification du comportement :

- L'identification du comportement gênant.
- L'analyse prospective du comportement avec enregistrement des effets positifs et négatifs, des émotions les ayant déclenchés et des conséquences
- La proposition de nouvelles tâches comportementales.
- La prévention des rechutes.
- La stratégie de distraction et de résistance face à des situations angoissantes.
- Les aides à l'assertivité (confiance en soi et auto-estime).
- L'entraînement aux compétences sociales (timidité, gêne en société).
- La proposition de croyances alternatives en cas de croyances erronées.
- La formulation des fausses croyances, pour les changer.
- Le repérage des avantages et des inconvénients de ses fausses croyances.

Les **thérapies cognitivistes** essaient de corriger les croyances, les représentations irrationnelles que les patients entretiennent. C'est un travail qui tente de restaurer des sujets quant au rapport avec le monde extérieur. Les thérapies aident les patients à analyser les émotions face aux sollicitations de la vie courante, les réactions que les patients auront dans des situations difficiles (ou qu'ils considèrent comme difficiles).

Sur le plan cognitif, le travail consiste en l'identification des schémas cognitifs, des postulats silencieux et des croyances irrationnelles avec une modification par relativisation, par rationalisation de ces croyances erronées.

Nous aborderons avec nos patients les différentes techniques de désensibilisation, en imagination ou in vivo et l'apprentissage de la relaxation.

Bien évidemment nous allons insister sur le fait que les TTC permettent de mieux vivre, de s'accommoder avec certaines pathologies (par ex acouphènes), à s'y habituer, à s'y accoutumer, à l'appivoiser, permettant ainsi de modifier les réponses apprises aux stimulations sensorielles et les émotions qu'ils induisent grâce à l'apprentissage.





