

Les thérapies comportementales et cognitives

Les thérapies comportementales et cognitives sont maintenant largement connues tant du grand public que des professions de la santé, dans le traitement de troubles variés. Plus que les techniques qu'elles emploient, elles ont un support théorique commun : la démarche scientifique expérimentale et les théories de l'apprentissage. En situation clinique, un comportement inadapté (par exemple une phobie) a été appris dans certaines situations, puis maintenu par les contingences de l'environnement. La thérapie visera donc, par un nouvel apprentissage, à remplacer le comportement inadapté par celui que souhaite le patient. Le thérapeute définit avec le patient les buts à atteindre et favorise ce nouvel apprentissage en construisant une stratégie adaptée.

Trois caractéristiques

Les thérapies comportementales et cognitives se distinguent ainsi des autres thérapies par certaines caractéristiques :

- l'accent mis sur les causes actuelles du comportement problème, des changements de fonctionnements inconscients éventuellement ;
- le changement durable du comportement est considéré comme un critère majeur de réussite de la thérapie ;
- les procédures de traitement sont décrites objectivement et sont donc reproductibles par d'autres thérapeutes pour des patients ayant des difficultés similaires.

Une efficacité vérifiée

Les thérapies comportementales et cognitives ne résolvent pas tous les problèmes rencontrés en clinique. Mais elles ont fait la preuve d'une efficacité supérieure dans un grand nombre de troubles, régulièrement confirmée par de nombreuses études contrôlées. Les principaux troubles concernés par les thérapies comportementales et cognitives sont les troubles anxieux : trouble obsessionnel-compulsif, phobie sociale, phobie spécifique, trouble anxiété généra-

lisée, agoraphobie et trouble panique, mais aussi, les troubles dépressifs, les troubles sexuels, ainsi que dans le soin des aspects cognitifs et comportementaux de la schizophrénie.

Des techniques diversifiées

Le thérapeute peut utiliser de nombreuses techniques qu'il choisira en fonction du patient et des résultats publiés pour des troubles similaires : désensibilisation systématique, techniques d'exposition variées, entraînement aux habiletés sociales, thérapie familiale comportementale, thérapies de groupes... Les thérapies comportementales se sont enrichies des approches cognitives qui considèrent non pas le seul comportement observable, mais aussi les idées que se fait l'individu à propos de lui-même, de son avenir et de son environnement. La méthodologie cognitivo-comportementale a conduit aux thérapies cognitives de la dépression dont les résultats sont comparables aux antidépresseurs tricycliques et paraissent plus durables.

Une approche globale

Un autre domaine en développement est la médecine comportementale qui vise à instaurer et à maintenir des comportements favorables à la santé : gestion du stress, réduction des comportements tabagiques et alcooliques, amélioration de l'observance médicamenteuse et prévention. Par le biais de la relaxation et du biofeedback, la médecine comportementale s'intéresse aussi à d'autres pathologies : céphalées de tension, tics, douleurs chroniques...

Soumises aux règles de l'évaluation et des études contrôlées comme d'autres disciplines scientifiques, les thérapies comportementales et cognitives continuent d'évoluer. De nouveaux domaines d'application sont à venir.

Aujourd'hui, elles constituent un ensemble riche et cohérent qui permet de venir en aide à un nombre important de patients.