



## THÉRAPIE COGNITIVE PROCESSUELLE

### ANNE-FRANÇOISE CHAPERON

#### Résumé et objectifs :

La thérapie cognitive processuelle (Trial-based cognitive therapy) a été développée en 2011 par le professeur de psychiatrie Irismar Reis de Oliveira. Elle est issue du modèle de Aaron Beck, et elle regroupe 60 à 70% de toutes les techniques validées en TCC.

C'est une approche trans-diagnostique qui cible les processus, que l'on peut utiliser avec les adolescents et les adultes. Son apport réside dans le fait qu'elle rend le travail du thérapeute plus simple, plus psychoéducatif et mieux organisé que dans les TCC classiques.

Elle permet notamment d'aider les patients à modifier leurs croyances centrales négatives grâce à un modèle pas à pas basé sur la métaphore de la justice, par lequel le thérapeute va mettre en scène un procès.

On va ainsi considérer que le patient souffre d'une ou de plusieurs auto-accusations (c'est à dire ses croyances centrales négatives), comme par exemple je ne suis pas aimable, je suis un imposteur, je suis une mauvaise personne etc.

Pendant la thérapie le patient aura l'occasion de s'exposer à sa croyance négative, sous différents angles, c'est à dire :

- Celui d'un procureur qui accuse → pour activer fortement le schéma,
- d'un avocat qui défend → pour ensuite permettre une restructuration cognitive très efficace,
- puis d'un juré qui va prendre de la hauteur et apporter un verdict → pour enfin faire émerger une croyance centrale positive.

Nous verrons concrètement pendant cet atelier comment manier 2 techniques essentielles de la TCP :

1. La 1ère technique est le diagramme de conceptualisation qui permet une analyse fonctionnelle très ciblée. Elle vise une compréhension dynamique à 3 niveaux de la problématique du patient :

- ü Niveau 1 : les situations déclencheuses, distorsions, émotions, comportements.
- ü Niveau 2 : les comportements de sécurité, schémas conditionnels et facteurs de maintien du trouble.
- ü Niveau 3 : les croyances centrales négatives activées à travailler.

2. La 2ème technique que nous expérimenterons est celle du procès qui permet l'assouplissement du schéma central et l'activation progressive d'un schéma positif qui va venir s'y substituer.

À travers des cas cliniques et des jeux de rôles, nous nous entraînerons ensemble à cette nouvelle approche thérapeutique.

Nous comprendrons comment elle fait gagner au thérapeute et au patient beaucoup de temps et d'énergie, grâce à son pragmatisme et à son ciblage direct vers 2 processus essentiels en psychothérapie : les schémas cognitifs dysfonctionnels et les facteurs de maintien du trouble.

**Nous présenterons pour finir quelques résultats thérapeutiques obtenus avec la thérapie cognitive processuelle, en comparant les scores de patients avant / après à l'échelle YSQ-L3 de Young.**