

Quand on souffre... Quelle psychothérapie ?



TCC : SE LIBÉRER... ENFIN

Thérapie Comportementale et Cognitive

LA TCC, C'EST QUOI ?

C'est une psychothérapie qui vise des comportements, des pensées et des émotions afin d'engendrer moins de souffrance et développer des stratégies efficaces face à ses difficultés.

Elle améliore le bien être psychologique et réduit les symptômes par un nouvel apprentissage.

Elle est centrée sur le présent et utilise des techniques pratiques et validées.

C'est une thérapie où les objectifs sont clairs, précis, atteignables et définis avec le patient.

C'est une thérapie fondée sur une relation solide entre le thérapeute et le patient.

LA TCC, POUR QUI ?

La TCC convient aux adultes, aux adolescents, ainsi qu'aux enfants.

Elle traite les souffrances psychologiques et psychiatriques.

Elle demande un engagement actif de la part du patient et du thérapeute.

LA TCC, COMMENT ?

La TCC est une thérapie structurée et basée sur des principes scientifiques.

Investigation : Mise en évidence du cercle vicieux : situations, émotions, pensées, comportements et conséquences.

Évaluation : Mesure de l'efficacité de la thérapie à différents moments.

Traitement : Mise en pratique d'exercices thérapeutiques définis en collaboration avec le patient. Ils seront pratiqués en séance et en autonomie par le patient, pour consolider les nouveaux apprentissages.

LA TCC, POURQUOI ?

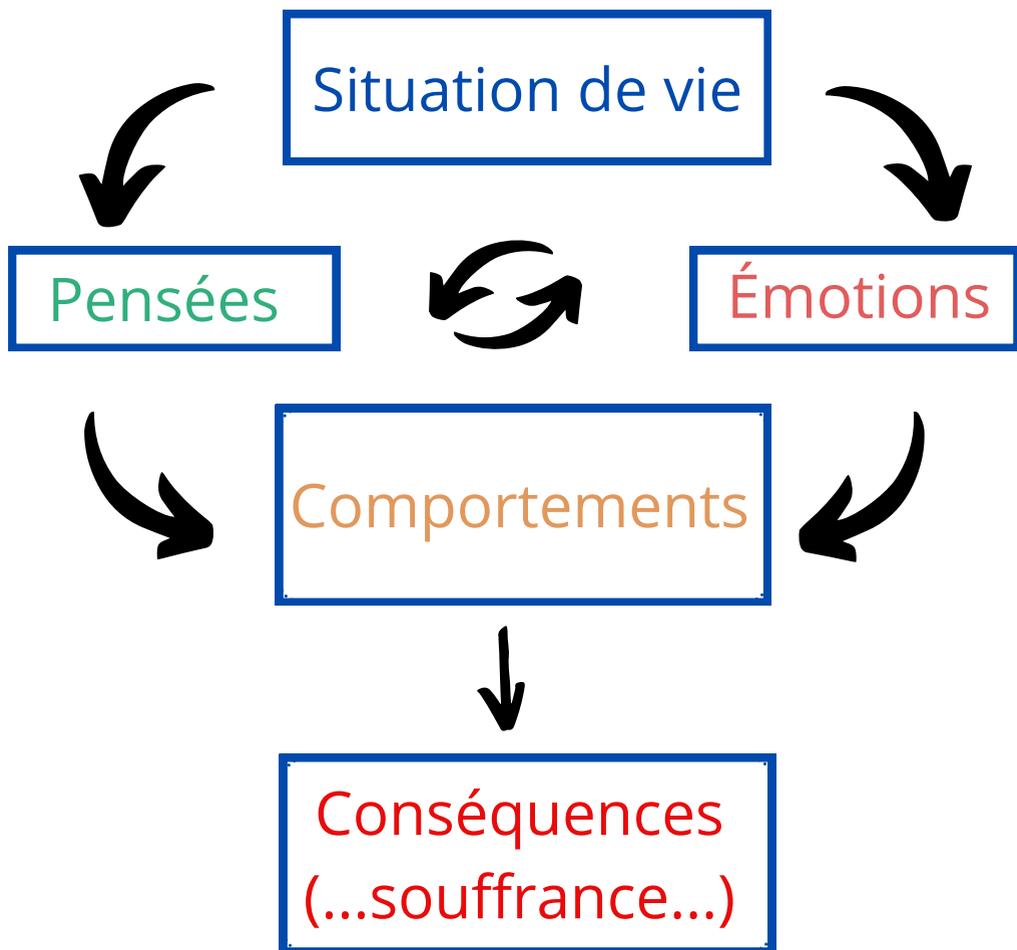
La TCC est une thérapie efficace, validée scientifiquement et recommandée par de nombreuses organisations internationales de santé (HAS, APA, OMS, ARS).

Elle est limitée dans le temps en fonction des objectifs fixés avec le patient.

Elle est focalisée sur les problèmes actuels et se base sur un partenariat entre le thérapeute et le patient.

*Haute Autorité de Santé (HAS), Organisation mondiale de la Santé (OMS), American Psychiatric Association (APA), Agence Régionale de Santé (ARS)

LA PSYCHOTHÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE



Pour plus d'informations,
ou pour trouver le praticien  de votre région
www.aftcc.org



: Label attribué aux Thérapeutes qui s'engagent dans la formation scientifique continue avec supervision