

Les thérapies cognitives et comportementales

L'approche cognitive et comportementale travaille principalement dans le présent, contrairement à d'autres thérapies, comme la psychanalyse. Elle vise une modification du comportement et de la façon de penser.

Les psychothérapies cognitives et comportementales sont encore méconnues du grand public. Pour preuve, je reçois régulièrement des questions à ce propos. C'est pour cette raison que je souhaite développer ce sujet aujourd'hui. Une remarque cependant : on entend malheureusement encore des commentaires du type : « Je ne veux pas aller chez le psy, je ne suis pas fou ! » Je ne peux que déplorer cette façon simpliste de penser. Les psychologues, les psychothérapeutes et les psychiatres sont là pour nous aider. Inutile de souffrir d'un trouble grave : des difficultés relationnelles, de communication, à gérer le stress ou à s'affirmer peuvent être améliorées rapidement grâce à ces professionnels. Il suffit parfois d'une ou deux séances pour débloquer un problème. Pourquoi se priver d'aide et se morfondre seul ?

Pourquoi se priver d'aide ?

Lorsqu'on pense psychothérapie, la plupart des gens imaginent devoir parler de leur enfance. Cela renvoie à des idées populaires, mais fausses, comme par exemple : tout se joue avant trois ans. On sait aujourd'hui qu'une enfance malheureuse n'aboutit de loin pas toujours à des problèmes à l'âge adulte. C'est le terme résilience qui rend compte de cette capacité à rebondir sur les difficultés et les dépasser.

Des idées populaires, mais fausses

L'importance accordée aux jeunes années d'un individu pour sa vie actuelle est un héritage de la psychanalyse. Cette approche a été instaurée voilà plus d'un siècle par Sigmund Freud. Elle consiste à remonter aux conflits inconscients de l'enfance pour donner un sens et guérir le présent. Et il est vrai qu'elle a bénéficié d'un immense succès durant de nombreuses années. Résultat : on confond encore souvent les termes de psychothérapie et de psychanalyse. Mais soyons clairs : la psychanalyse est une méthode de psychothérapie parmi d'autres.

Une méthode parmi d'autres

La psychothérapie est définie comme une relation structurée entre un thérapeute et un client. Elle doit se baser sur des connaissances psychologiques établies et viser un but précis. En aucun cas des rencontres occasionnelles autour de la table d'un bistrot ne sauraient mériter l'appellation de psychothérapie. Même si l'interlocuteur est un psychologue reconnu, même si l'on parle de problèmes intimes !

Une relation structurée

Il y a à l'heure actuelle trois courants majeurs dans le domaine de la psychothérapie. La psychanalyse, dont je viens de parler, en est un. L'approche humaniste en est un second. Celle-ci se base sur les ressources inhérentes aux personnes pour résoudre leurs difficultés. Le psychologue est alors à l'écoute de son client et l'aide à trouver lui même les solutions à ses problèmes. L'expérience vécue par la personne est au centre du processus. De très nombreuses variantes existent dans ce courant : Gestaltthérapie, thérapie non directive, analyse transactionnelle, psychodrame, etc. Il ne s'agit pas toujours uniquement d'un travail mental. En effet, le corps peut être mis à contribution dans certaines de ces thérapies.

Résultat d'un apprentissage

Enfin, le troisième courant est celui des thérapies cognitives et comportementales. Celles-ci ont également une longue histoire derrière elles. Elles s'intéressent d'une part au comportement, et d'une autre part aux pensées (les cognitions) qu'elles cherchent à modifier. L'idée centrale est que les comportements et les façons de penser qui font problème sont le résultat d'un apprentissage. Il suffit donc de réapprendre à fonctionner différemment pour aller mieux.

Phobie des araignées

Ces thérapies sont particulièrement indiquées pour les phobies et autres troubles anxieux. Prenons le cas d'une personne souffrant d'une phobie des araignées. Le thérapeute ne va pas explorer son enfance pour découvrir la cause de sa peur exagérée des araignées. Son but est de diminuer la réaction de frayeur. Pour ce faire, il va progressivement exposer son client à des araignées. D'abord des photos, ensuite des modèles en plastique, puis empaillés et enfin des vraies. A chaque étape, il va rassurer la personne et attendre qu'elle se calme avant de passer à la phase suivante. Des méthodes de relaxation seront également utilisées.

Modifier les pensées

Les thérapies cognitives et comportementales sont aussi indiquées en cas de dépression. Dans ce trouble, le patient ne voit que le côté négatif des choses et il perd le plaisir qu'il avait auparavant à diverses activités. Le thérapeute va donc l'amener à modifier sa façon de penser de sorte à relever aussi les côtés positifs de ce qu'il vit. Au niveau du comportement, il va l'amener à concevoir et à respecter un programme à base d'activités agréables à ses yeux.

Ne traiter que les symptômes

Les thérapies cognitives et comportementales cherchent à déprogrammer et ensuite reprogrammer le comportement des individus. Les causes des problèmes ne les intéressent pas vraiment. Elles visent surtout l'amélioration des symptômes. Certaines personnes objecteront que si l'on ne traite que les symptômes sans s'attaquer aux causes, les problèmes resurgiront tôt ou tard. C'est à nouveau une idée fautive : de nombreuses études scientifiques démontrent que ce n'est pas le cas !
Bonne quinzaine à toutes et à tous !

Yves Alexandre Thalmann

23.04.04