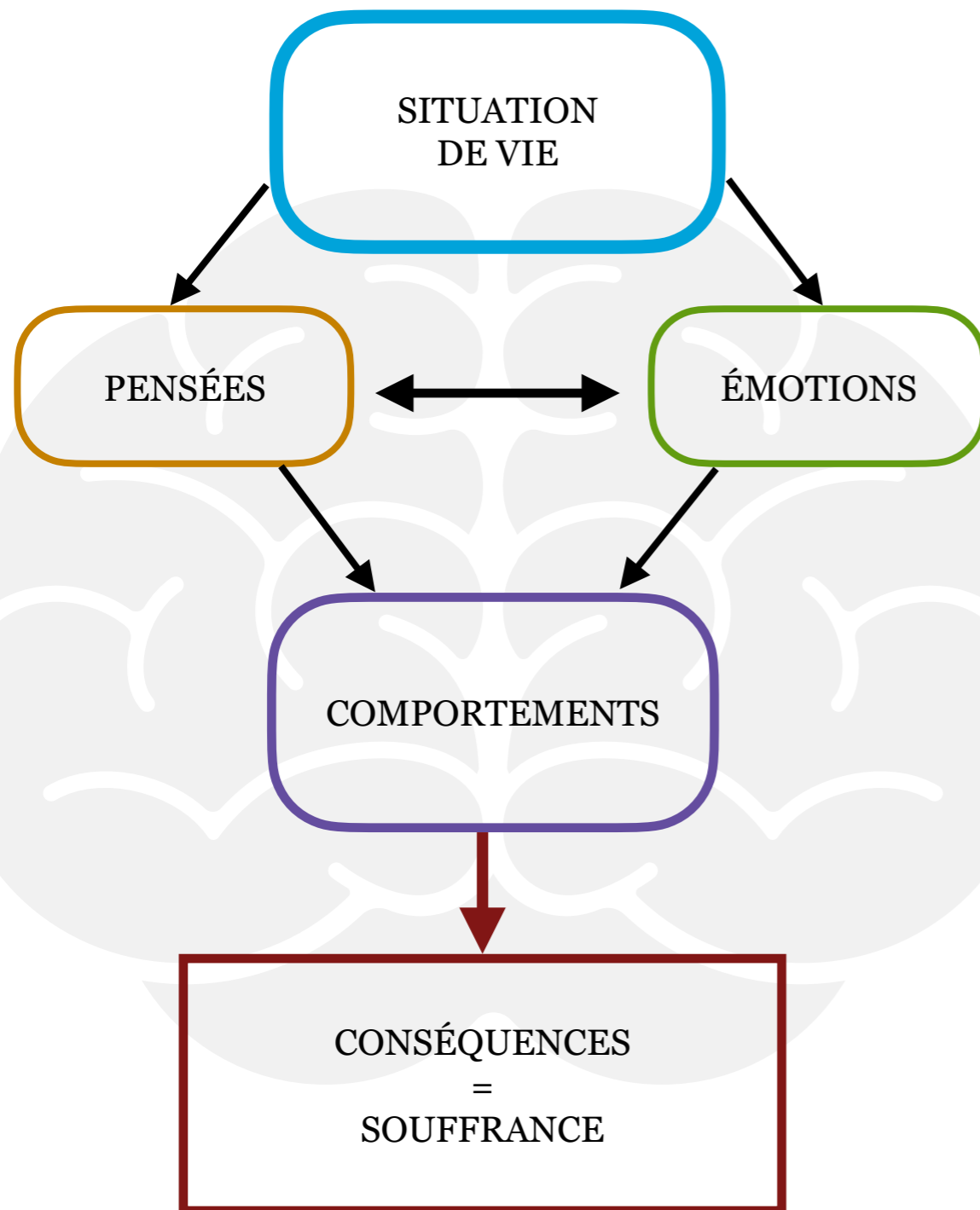




# Comprendre la T.C.C pour mieux agir



La T.C.C offre un cadre de lecture simple aux problèmes de la vie. Elle s'intéresse en même temps :

- aux pensées, constituées du monologue intérieur ou des cognitions, « savoir », par exemple « les autres vont me trouver ridicule »
- aux émotions, leur intensité et leur gestion, par exemple : « je ressens de la peur, je n'arrive plus à respirer je dois sortir de la pièce »

Le thérapeute en T.C.C vient ainsi aider le patient à changer son comportement (ici, quitter la pièce) en repérant les liens pensées - émotions, et fournit des outils de gestion émotionnelle efficaces.

*Anxiété - Dépression - Phobies - TOC - Estime de soi - Troubles du sommeil - Addictions - Refus scolaire.*

# La T.C.C c'est quoi ?

C'est une thérapie qui vise à modifier des comportements afin d'obtenir des réactions plus adaptées. Cette thérapie a pour vocation de réduire la souffrance psychique et d'améliorer les conséquences d'un comportement délétère en proposant un nouvel apprentissage.

Elle utilise des techniques pratiques et validées, centrées sur le présent. C'est une thérapie où les objectifs sont clairs, précis, atteignables et définis avec le patient.

## Comment ?

La T.C.C se base sur un protocole structuré, ciblé sur les objectifs du patient et reproductible !

Plusieurs étapes sont nécessaires :

- Les premières consultations d'investigation : analyse fonctionnelle (cercle vicieux, maintien des peurs et dysfonctionnements)
- Les consultations d'évaluation de l'intensité des difficultés
- Les consultations de thérapie selon un plan thérapeutique mais flexible selon les problématiques des patients

## Pourquoi la T.C.C ?

Parce qu'elle est efficace et c'est scientifiquement prouvé ! C'est d'ailleurs pourquoi, c'est la psychothérapie de référence dans le monde.

C'est une thérapie efficace, courte et limitée dans le temps en fonction des objectifs du patient. Elle s'intéresse au présent tout en tenant compte de la globalité de la personne (traumatismes, personnalité, schémas, autres). Les séances se basent sur un effort collaboratif entre patient et thérapeute.

## Pour qui ?

Pour tous ! Selon l'âge du patient, votre thérapeute saura adapter ses explications, ses exercices et les objectifs.

Elle est adaptée aux troubles psychiatriques, aux difficultés psychologiques temporaires et aux troubles neurodéveloppementaux.

La T.C.C est indiquée pour toute personne motivée au changement !