

## Les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)

Les thérapies comportementales et cognitives sont de plus en plus connues et reconnues tant du grand public que des professionnels de la santé. Ces thérapies ont fait la preuve d'une efficacité supérieure dans un certain nombre de troubles, efficacité validée par de nombreuses études scientifiques (Rapport INSERM 2004).

Adaptée à tous (de l'enfant au sénior), d'une durée parfaitement délimitée, cette approche thérapeutique apporte au patient un soulagement rapide qui explique l'attrait croissant pour ce mode de prise en charge.

### Indications

Les principales indications sont les troubles anxieux (phobies, troubles obsessionnels-compulsifs, phobie sociale, anxiété généralisée, trouble panique et agoraphobie, stress post-traumatique), les troubles dépressifs et les troubles de la conduite alimentaire. Un autre champ d'application 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). Par le biais de la relaxation d'autres pathologies peuvent être soulagées (céphalées de tension, tics, douleurs chroniques musculaires, acouphènes). Les méthodes comportementales et cognitives ont aussi fait la preuve de leur efficacité dans d'autres domaines que la psychothérapie et la médecine. Elles sont employées avec succès dans le domaine socio-éducatif et l'entreprise.

### Particularités de la thérapie

Basées sur la démarche scientifique expérimentale et les théories de l'apprentissage, les TCC s'attachent à une évaluation rigoureuse et permanente des procédés et des résultats. Certaines caractéristiques les distinguent des autres psychothérapies :

- ✓ Accent mis sur les causes actuelles du comportement-problème
- ✓ Critère privilégié de réussite de la thérapie : changement à court terme et durable du comportement ciblé
- ✓ Procédures de traitement décrites objectivement et pouvant être ainsi reproduites par d'autres thérapeutes pour des cas similaires

### Attitude du thérapeute

L'attitude adoptée par le thérapeute est :

- ✓ **Interactive** (des questions sont posées et des réponses apportées)
- ✓ **Pédagogique et explicite** (des explications compréhensibles sont fournies, un langage clair est utilisé)
- ✓ **Collaborative** (on détermine en collaboration avec le patient des objectifs concrets, réalistes et des démarches actives pour y parvenir)

### Principes de la thérapie

L'approche du problème est globale, le comportement humain est en perpétuelle interaction avec les émotions et les pensées, les TCC interviennent sur ces trois composantes :

#### ✓ *Le comportement*

En situation clinique, le thérapeute considère qu'un comportement dysfonctionnel (par exemple une phobie) a été appris dans certains contextes, puis maintenu par les contingences de l'environnement. Le thérapeute s'attache à remplacer le comportement inadapté selon le souhait du patient. Il définit avec lui les buts à atteindre et construit une stratégie adaptée qui favorisera ce nouvel apprentissage.

#### ✓ *Les pensées automatiques ou cognitions*

Aux techniques comportementales se sont ajoutées les approches cognitives, qui considèrent non pas le seul comportement observable, mais aussi les idées que se fait l'individu à propos de lui-même ("Je dois être parfait pour être aimé des autres") et de son environnement ("Les autres doivent être justes"). Les cognitions sont des dialogues intérieurs rigides à l'origine d'émotions et de comportements. Les TCC interviennent dans la prise de conscience de ces pensées dysfonctionnelles et la recherche d'alternatives.

#### ✓ *Les émotions*

Ce n'est pas la situation vécue qui crée l'émotion (tristesse, joie, colère, peur...) mais l'interprétation que l'on s'en fait. Les TCC interviennent dans la prise de conscience et l'identification des émotions afin de se les approprier.

### Techniques thérapeutiques

En fonction du patient et des résultats publiés pour des troubles similaires, le thérapeute peut utiliser des

techniques variées comportementales et/ou cognitives (entretiens cognitifs, désensibilisation systématique, techniques d'exposition variées, entraînement aux habiletés sociales (affirmation de soi ; jeux de rôle...), apprentissage de la relaxation, prescription de tâche...)

En permanence le travail est collaboratif, progressif et soumis à l'approbation et à la participation active du patient. La motivation au changement est essentielle à la réussite de la thérapie.

### Déroulement de la thérapie

La durée d'une thérapie s'étend, selon le trouble, de 10 à 25 séances, avec éventuellement des rappels. Les thérapies comprennent 4 étapes :

#### ✓ *Analyse fonctionnelle*

L'objectif est de préciser les conditions de maintien ou de déclenchement des comportements. Il s'agit également de connaître la dimension historique de la perturbation, de la quantifier et d'identifier les pensées et les émotions associées au comportement-problème. Dans cet objectif, des tâches d'auto-observation peuvent être prescrites et l'utilisation de questionnaires peut s'avérer nécessaire.

#### ✓ *Définition d'un objectif de traitement*

Progressivement le thérapeute et le patient formulent des hypothèses communes sur les troubles en cause, leurs facteurs de déclenchement et de maintien. L'objectif et les moyens à mettre en œuvre sont définis clairement : c'est le contrat thérapeutique qui scelle la collaboration à venir.

#### ✓ *Mise en place d'un programme de traitement et application*

Selon le contrat défini, le thérapeute développe chez le patient la capacité d'autoréguler ses comportements.

#### ✓ *Evaluation des résultats*

Synthèse des mesures répétées effectuées avant, pendant et après le traitement. Le suivi préconisé est d'un an après la fin du traitement, avec 3 points d'évaluation (à un mois, 6 mois et un an).

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter :  
<http://www.aftcc.org/>  
<http://www.aforthec.org/>  
<http://ist.inserm.fr/basisrapports/psycho.html>

## Domaines d'intervention

### ✓ Thérapies comportementales et cognitives

Anxiété sociale / Phobie sociale  
Dépendances (tabac, alcool, drogue, jeux ...)  
Dépression / Troubles bipolaires  
Troubles anxieux (anxiété généralisée, stress post-traumatique, phobies, trouble panique avec ou sans agoraphobie, Troubles Obsessionnels Compulsifs)  
Troubles du Comportement Alimentaire  
Trouble Déficitaire de l'Attention  
Thérapie de couple

### ✓ Soutien et accompagnement psychologique

Bilan et stimulation cognitive  
Bilan de personnalité  
Difficultés d'adaptation au changement (retraite, mutation, séparation, maladie, perte d'emploi ...)  
Guidance parentale, aide aux familles recomposées  
Passation tests QI (Wechsler IV - version 2006)

### ✓ Gestion du stress, prévention des conflits et entraînement aux habiletés communicationnelles

Affirmation de soi  
Aisance orale (exposés, conférences, timidité, trac)  
Préparation aux examens et recherche d'emploi  
Apprentissage de la relaxation  
Gestion des émotions

### ✓ Animation de groupes de parole et de groupes d'analyse de pratique

## Modalités d'actions

Ecoute, évaluation de la situation, interactivité et démarche active du patient et du thérapeute.

*Le psychologue préserve impérativement la confidentialité des entretiens*

## Horaires des consultations

### Consultations sur rendez-vous

- ✓ Du lundi au vendredi 7h30-20h
- ✓ Le samedi 8h-17h

*Possibilité de consultations en semaine de 20h à 22h et le samedi de 17h à 20h et jours fériés en tarif majoré.*

## Tarifs

45 € la séance (tarif normal)  
65 € la séance (tarif majoré et couple)



*(A la demande, entretien préalable gratuit)*

*Tarifs étudiants et demandeurs d'emploi  
(sur justificatif)*

*Les consultations ne sont pas prises en charge par la Sécurité Sociale. Certaines mutuelles remboursent une partie du prix des consultations. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre complémentaire santé.*

## Plan d'accès



 **Accès handicapé**  
 **Parking gratuit**

## Céline MUSIELAK

*Docteur en Psychologie Cognitive*



*Psychologue  
Psychothérapeute*

**N° ADELI : 35 93 0629 7**

## Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)

## Actions

Thérapies comportementales et cognitives  
Soutien et accompagnement psychologique  
Gestion du stress et prévention des conflits  
Entraînement aux habiletés communicationnelles

## Publics

Enfants, adolescents, adultes et seniors  
Entreprises, associations

## Localisation

Cabinet de Psychologie

« Domaine Le Landry »  
1 square Marcel Bozzuffi (rdc)  
35000 RENNES

Tél : 06 48 14 86 20

Mail : [celine.musielak@gmail.com](mailto:celine.musielak@gmail.com)

Web : [www.tcc-bretagne.fr](http://www.tcc-bretagne.fr)

- ✓ Bus 7 - Arrêt « **Le Domaine** » (centre commercial du Landry, Rue de Chateaugiron)
- ✓ Métro - Terminus « **La Poterie** » (10 minutes à pied)
- ✓ Voiture - **Rocade Sud - Sortie « Les Loges » (D463 - Chantepie, La Poterie)** - puis direction Rennes centre (à 800 mètres)