

Thérapies Comportementales et Cognitives



Kezako ?

“Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) sont des prises en charge de la souffrance psychique reposant sur une méthodologie directement issue de la **méthode expérimentale.**” (AFTCC) Elles comprennent un **grand nombre de techniques et d’outils**, développés et enrichis depuis près d’un siècle.

Leur **efficacité** étant **reconnue** dans de nombreuses situations (e.g. troubles anxieux, troubles de l’humeur, schizophrénie...), les TCC sont aujourd’hui un **outil de choix** (parmi d’autres) en psychothérapie.

Les vagues des TCC : de plus en plus d’options et de méthodes au fil des années



Sources : J. Palazzolo (2023), Pi-Psy, J. Seznec (WePsee), Vialatte & Vialatte (2023)

*Point de vigilance : idée encore en émergence, avec des méthodes de plus en plus examinées par la communauté scientifique, à observer avec précaution.



Mathieu Cerbai

Neuropsychologue - Créateur de Contenus en Santé Mentale - Janvier 2024

