



### Les T.C.C.

#### VIDÉO DE BASE N°4

Le sigle **T.C.C.** signifie **T**hérapies **C**ognitivo-**C**omportementales. Ces thérapies regroupent un ensemble de traitements face à différents troubles comme les addictions, les psychoses, les dépressions, l'anxiété...

Ces thérapies répondent à des protocoles précis et doivent être effectuées par des professionnels. Ces thérapeutes interviennent sur les processus mentaux, conscients ou non, susceptibles d'être à l'origine d'émotions elles-mêmes sources de désordres.

La vidéo optionnelle n°5 décrit la **PNL** et l'**hypnose thérapeutique** qui sont des outils fréquemment utilisés par les psychothérapeutes. Il y en a d'autres tels que la **méditation consciente**, la **relaxation** et sont aussi associés des outils comme la **cohérence cardiaque**.

Les désordres comportementaux et cognitifs proviennent souvent d'une difficulté des patients à être dans «l'ici» et le «maintenant». Il s'agit d'éviter ce que l'on appelle les distorsions mentales issues d'une mauvaise représentation elle-même provoquée par une erreur de pensée.

## LES ERREURS DE PENSÉE

Elles sont souvent nombreuses et provoquent des comportements inadaptés face à des émotions qui n'ont pas lieu d'être.

Il est donc important de commencer par un bon repérage de ces erreurs. Parmi les plus courantes :

- **Le pessimisme** où l'on considère d'abord les aspects négatifs d'une situation alors qu'il s'agit de penser «solutions» et non «conséquences»,
- **Le tout ou rien** qui consiste à répondre par un comportement excessif à une situation évaluée avec un excès opposé,
- **La généralisation**, sport pratiqué couramment par les politiques. On prend un fait et on en déduit que tout le

reste est identique,

- **Le raisonnement émotionnel** qui pollue notre cortex préfrontal au lieu de l'enrichir avec pertinence par une juste évaluation d'une situation,
- **Le jugement péremptoire** qui conduit droit au dogmatisme. On juge tout le temps en oubliant d'analyser,

On pourrait poursuivre longuement mais je vous laisse réfléchir à vos propres comportements sources de mal-être. Analysez le fait générateur, voyez si votre évaluation initiale a été bonne, les émotions ressenties et vos réponses subséquentes.



## ÉMOTIONS SAINES ET ÉMOTIONS TOXIQUES

Une même situation peut provoquer une émotion saine ou une émotion malsaine :

- **L'inquiétude** est une émotion saine qui ne doit pas se transformer **en anxiété** qui, elle, est une émotion malsaine,
- **La tristesse** ne doit pas se transformer **en dépression**,
- **Une contrariété** ne doit pas se traduire systématiquement par **de la colère**,
- **Un regret** ne doit pas devenir **de la honte** avec une destruction de l'estime de soi,
- **Une déception** ne doit pas se transformer **en blessure émotionnelle**,
- Et ainsi de suite...

Le passage d'une émotion saine à une émotion malsaine est **l'illustration d'une perte de contrôle via l'émotionnel**. **Occasion de souligner une nouvelle fois l'importance de la prise de conscience émotionnelle.**

## AUTO-CORRECTION OU ASSISTANCE ?

Il est toujours préférable de commencer par un travail sur soi mais deux facteurs peuvent imposer l'intervention d'un psychothérapeute qui trouvera le bon outil et le bon processus :

- **Malgré vos efforts, les troubles persistent.** C'est courant notamment pour les addictions ou les phobies,
- **Vous n'avez pas conscience de la véritable cause.**

Phénomène assez répandu chez celles et ceux qui ont un déficit d'estime de soi.

**Un psychothérapeute compétent, comme tout bon coach, vous aidera à trouver les solutions par vous-même. Si vous avez besoin de son assistance, il vous dira pourquoi.**

## DES RÉSULTATS ?

Même si beaucoup des disciplines en matière de T.C.C. sont relativement récentes, des résultats positifs ont été

constatés. Comme d'habitude, il y a des détracteurs et les scientifiques ne sont pas d'accord entre eux. La science n'aime pas les nouveautés et il est relativement aisé de formuler des critiques car de nombreux facteurs (le patient lui-même, le professionnalisme du thérapeute, la volatilité de certains critères...) ne permettent pas une reproduction systématique des effets positifs. En ce domaine, la porte est aussi ouverte pour certains charlatans. Cela dit, il y a de nombreux troubles mentaux pour lesquels l'efficacité des T.C.C. est attestée.

Des recherches récentes portent également sur l'intérêt des T.C.C. **pour lutter contre l'accélération du vieillissement cellulaire.** La télomérase et le glutathion, deux enzymes qui protègent les télomères et donc la qualité de la reproduction cellulaire, seraient plus actives grâce à la diminution du stress constaté avec ces thérapies.

Nous pensons qu'il faut garder confiance : il y a encore quelques années, la science souriait lorsqu'on parlait de l'effet placebo, de la phytothérapie, de l'aromathérapie, du curcuma mais aujourd'hui, la médecine intégrative, celle qui associe les traitements naturels aux traitements allopathiques, attire de plus en plus de médecins et de scientifiques. Plus récemment, les pays qui ont eu la pertinence de souligner l'importance de corriger le niveau de vitamine D pour assurer prévention et traitement de la Covid 19 ont eu de très bons résultats.

## LA PLURIDISCIPLINARITÉ

Même si certains considèrent les T.C.C. comme une discipline spécifique, force est de constater que les protocoles de T.C.C. appellent de nombreuses autres techniques. Cela explique notre position : sous réserve d'obtenir le concours de praticiens expérimentés et compétents, nous sommes convaincus que la PNL, l'hypnothérapie, la méditation consciente, certaines techniques respiratoires, la relaxation font partie des thérapies cognitives et comportementales.

**En adaptant, ces thérapies à vos besoins, nul doute que l'apprentissage de la maîtrise de votre intelligence émotionnelle sera optimisée.**

