

# **Thérapies comportementales et cognitives**

Sylvie Brignone-Maligot, Sandrine Lovéro, Christine Lofrédo

## **Utilisation des thérapies comportementales et cognitives dans la rééducation du bégaiement**

Ces psychothérapies d'orientation scientifiques sont récentes et datent des années 1970. Leur objectif est de réduire des souffrances psychologiques et d'améliorer le bien-être, en apprenant comment modifier efficacement des modes de pensées et d'action. Le comportement est le concept central de cette théorie. J. Cottraux (1995), le définit comme étant "un enchaînement ordonné d'actions destinées à adapter l'individu à une situation telle qu'il la perçoit et l'interprète".

## **Caractéristiques des thérapies comportementales (J. Cottraux, 1984)**

### **Critères méthodologiques :**

- ▶ La thérapie comportementale se centre sur le comportement inadapté plutôt que sur une cause sous-jacente supposée.
- ▶ Les comportements inadaptés sont principalement acquis par apprentissage comme n'importe quel comportement.
- ▶ Les principes de la psychologie scientifique, en particulier ceux de l'apprentissage, sont efficaces pour modifier le comportement.
- ▶ La thérapie comportementale implique l'établissement de buts spécifiques clairement définis, objectivables, et mesurables.
- ▶ La thérapie se centre sur "l'ici et maintenant".
- ▶ Toute technique comportementale a été testée expérimentalement et a été considérée comme relativement efficace.

### **Critères relationnels :**

- ▶ La thérapie comportementale est expérimentale même en clinique : une hypothèse faite avec le patient est vérifiée ou non par le traitement.
- ▶ La technique est adaptée au problème du patient.
- ▶ L'essence de la relation thérapeutique est contractuelle : l'acceptation informée et la prédiction de durée du traitement sont nécessaires.
- ▶ Outre la méthode thérapeutique utilisée - La motivation et les attentes du client - La personnalité du thérapeute jouent un rôle important.
- ▶ Le patient a un rôle actif dans le processus thérapeutique (développement de l'auto-contrôle).

**En résumé**, la thérapie comportementale cherche à remplacer des habitudes inadaptées par d'autres plus appropriées. Pour cela le jeu de rôle reste un outil de choix car il offre certains avantages de l'observation directe, tout en restant pratique.

**La thérapie cognitive** est centrée sur la connaissance et la maîtrise des processus cognitifs. Elle est fondée sur trois hypothèses indissociables :

- ▶ Nos difficultés sont dues à notre style de pensée ;
- ▶ Il est possible d'apprendre à modifier ce style de pensée ; cette modification va avoir des effets bénéfiques sur nos cognitions et sur nos comportements et émotions, qui en dépendent.

Cette thérapie va donc consister dans un premier temps, à aider à mieux connaître les pensées dont on n'a que peu ou pas conscience, puis à chercher comment ces pensées déclenchent et

maintiennent les émotions et les comportements dont on souffre et que l'on désire modifier (Cottraux, 1992).

Les caractéristiques de cette thérapie sont :

► Le style relationnel entre le thérapeute et le patient qui est interactif et collaboratif, un choix d'exercice va être décidé d'un commun accord en fin d'entretien, dans le but d'évaluer et de tester les croyances du patient, ainsi que de transférer les acquis des séances dans le milieu naturel. Ce processus doit permettre au patient de sentir qu'il est capable de prendre en charge progressivement sa thérapie. Le thérapeute utilise deux styles de questions ouvertes, les questions inductives qui permettent la recherche d'informations, et les questions d'inspiration socratiques qui évaluent une pensée dysfonctionnelle et conduisent le patient à élargir sa perception de la réalité et à avoir une appréhension plus globale et plus argumentée des événements.

► Le feed-back, appelé aussi renforcement positif, qui permet d'assurer que patient et thérapeute sont en phase et se préoccupent bien du même problème, ainsi que de favoriser l'intégration des techniques cognitives apprises au patient.

Post Scriptum :

*Ce texte est un résumé de l'article paru dans le n° de Glossa de novembre 1996, consacré aux thérapies comportementales et cognitives.*