

C'EST MALIN

POCHE

BORIS GUIMPEL

psychologue, psychothérapeute TCC

TRANSFORMER SA VIE

AVEC LES **T**HÉRAPIES
COMPORTEMENTALES
ET **C**OGNITIVES

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Acceptez vos émotions,
apprenez à lâcher prise
et domptez **vos mauvaises habitudes**
pour mieux vivre !

TRANSFORMER SA VIE AVEC LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES



Vaincre le stress, guérir une addiction, une phobie ou encore apprendre à s'affirmer en société, c'est possible. Basées sur des méthodes scientifiques prouvées et reconnues, les TCC proposent des solutions efficaces pour modifier rapidement les habitudes et les comportements qui vous gâchent la vie.

Dans ce guide pratique, découvrez :

- Les principales techniques TCC.
- Comment voir la vie du bon côté grâce aux techniques de psychologie positive.
- Comment vivre mieux avec les autres en apprenant à avoir les bonnes réactions dans chaque situation.
- Et de nombreux exercices pratiques à réaliser quotidiennement pour maîtriser vos émotions.

DES OUTILS SIMPLES ET EFFICACES POUR REPRENDRE RAPIDEMENT LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE !

Boris Guimpel est psychologue-psychothérapeute, spécialisé dans les TCC. C'est un membre actif de l'AFTCC (Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive). Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt.

ISBN 979-10-285-0454-0



9 791028 504540

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L E D U C . S
E D I T I O N S

C'EST MALIN

POCHE

BORIS GUIMPEL

TRANSFORMER SA VIE

AVEC LES **THÉRAPIES**
COMPORTEMENTALES
ET **COGNITIVES**



BONUS
Téléchargez des exercices
supplémentaires.
Voir page ci-contre.

L E D U C . S
E D I T I O N S

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt.

Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0454-0

ISSN : 2425-4355

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. LES TCC, QU'EST-CE QUE C'EST ?	11
<i>Chapitre 1.</i> COMMENT DÉFINIR (SIMPLEMENT) LES TCC ?	13
<i>Chapitre 2.</i> COMMENT LES TCC FONCTIONNENT-ELLES ?	27
<i>Chapitre 3.</i> LES PRINCIPALES TECHNIQUES DES TCC	39
PARTIE 2. OPTIMISEZ VOTRE VIE AVEC LES TCC	91
<i>Chapitre 1.</i> ACCÉDEZ AU BONHEUR AVEC LES TCC, OU COMMENT ÊTRE MIEUX AVEC SOI-MÊME	93
<i>Chapitre 2.</i> AFFIRMEZ-VOUS AVEC LES TCC, OU COMMENT ÊTRE MIEUX AVEC LES AUTRES	113
<i>Chapitre 3.</i> APPRENEZ À MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS AVEC LES TCC	147
CONCLUSION : LES SEPT RÈGLES D'OR À RETENIR	187
TABLE DES MATIÈRES	189

INTRODUCTION

Qui n'a jamais cherché à mieux se comprendre ? Qui n'a jamais rêvé d'avoir les clés pour mieux vivre avec lui-même mais aussi avec les autres ? Les Thérapies comportementales et cognitives (TCC) proposent des techniques simples et efficaces qui vont vous permettre d'atteindre ces objectifs. Leur but est d'améliorer sa « gestion » de soi que ce soit face à des problèmes récurrents (« Je me mets tout le temps en colère », « Je ne sais pas dire non », « Je me sens triste et déprimé ») ou au quotidien, pour maintenir et cultiver son bien-être. Envie d'en savoir plus ?

Voici les 7 bonnes raisons de s'intéresser de plus près aux TCC.

- ① **Les TCC aident à mieux se connaître**, à comprendre comment on pense, ressent et réagit face à un événement ou dans une situation particulière. C'est instructif et passionnant !
- ② **Les TCC permettent d'aboutir à une meilleure gestion de soi**, de ses comportements, de ses émotions et de ses pensées. Et donc à reprendre le contrôle de sa vie.
- ③ **Les TCC permettent d'accéder au bien-être**, et même au bonheur. Et ce n'est pas une promesse en l'air. De nombreuses techniques pour y parvenir ont prouvé leur efficacité.
- ④ **Les TCC sont basées sur l'apprentissage et le développement personnel**. En développant de nouveaux apprentissages, on peut s'améliorer, progresser, se perfectionner... Tout le monde peut le faire, quel que soit son âge !
- ⑤ **Les TCC proposent des outils simples** à utiliser et accessibles à tous, et même aux enfants.
- ⑥ **Les TCC sont des outils ciblés**. À chaque objectif son exercice !
- ⑦ **Les TCC sont efficaces**. Elles permettent d'aboutir à de vrais résultats, à condition d'être assidu et de pratiquer ses exercices très régulièrement. On n'a rien sans rien !

Bref, **les TCC, c'est l'école de la vie !** Elles nous offrent l'occasion d'acquérir des compétences qui ne sont pas enseignées à l'école : comment appréhender sa tristesse ou sa colère, comment s'affirmer en société, comment gérer sa relation à l'autre... Les deux grandes parties de ce livre sont là pour vous y aider :

- **Partie 1 : vous allez découvrir ce que sont les TCC**, quels sont leurs objectifs et surtout les principales techniques sur lesquelles elles se basent pour vous aider à mieux vous connaître et à mieux contrôler vos réactions, vos pensées et vos émotions.
- **Partie 2 : vous allez comprendre comment les TCC peuvent vous permettre d'optimiser votre vie**, comment elles vont vous aider à être mieux avec vous-même, en vous ouvrant la voie du bonheur, mais aussi mieux avec les autres, en travaillant sur votre affirmation personnelle. Vous allez aussi apprendre comment les TCC peuvent vous aider à mieux réguler vos émotions dans votre vie de tous les jours, que ce soit la peur, le plaisir, la tristesse ou la colère.



**LES TCC,
QU'EST-CE
QUE C'EST ?**

Chapitre 1

Comment définir (simplement) les TCC ?

UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE DE LA PSYCHOLOGIE

Les TCC sont l'une des principales branches de la psychothérapie (voir encadré ci-après). Elles ont une particularité, qui les distingue



des autres courants : elles sont **basées sur les connaissances issues de la psychologie scientifique**. En clair, elles se fondent sur des méthodes d'observation précises. Les techniques développées sont ensuite validées par

des expériences pratiques, qui permettent de juger de leur efficacité.

Pour mieux comprendre :

- Imaginez que vous avez mal à l'estomac. Pour résoudre le problème, vous prenez un médicament qui a fait ses preuves sur le plan scientifique, dont l'efficacité a été prouvée par une série d'essais cliniques.
- Imaginez maintenant que vous souffrez de crises d'angoisse, de phobies ou de troubles obsessionnels compulsifs. Pour résoudre le problème, la démarche des TCC est la même : **proposer une solution pratique et concrète qui a fait ses preuves sur le plan scientifique** et dont l'efficacité a été prouvée par une série d'essais cliniques. Ces « médicaments » ou solutions sont des outils divers et variés. Parmi eux, on peut citer la restructuration cognitive, l'exposition graduée, la désensibilisation systématique, la résolution de problèmes... Mais aussi la méditation ou la relaxation. Autant de techniques et d'outils qui ont fait l'objet d'évaluations scientifiques et sur lesquels nous reviendrons dans la suite de cet ouvrage.

DES OUTILS POUR MIEUX SE CONNAÎTRE

Comme on vient de le voir, les Thérapies comportementales et cognitives regroupent un ensemble d'outils et de méthodes destinés à aider chacun d'entre nous à résoudre ses problèmes émotionnels et psychologiques : anxiété, colère, phobies, addictions, problèmes sexuels, troubles de la personnalité ou de l'humeur... Ces outils sont issus de deux grands courants de la psychologie, comme le nom de TCC l'indique lui-même : **les thérapies comportementales** d'une part, et **les thérapies cognitives** de l'autre. Pour être tout à fait précis, il faudrait en ajouter un troisième, **les thérapies émotionnelles**, comme on le verra plus loin (et donc parler des TECC, Thérapies émotionnelles, comportementales et cognitives). Les TCC sont la réunion de ces trois courants qui se sont succédé au cours du xx^e siècle. Chacun a apporté son approche particulière.

Les thérapies comportementales : ce que vos comportements vous disent

Au début du xx^e siècle, et jusque dans les années 1950-1960, les psychologues s'intéressent en priorité au comportement observable de

l'individu, et rejettent tout ce qui est inobservable : c'est ce que l'on appelle **l'approche comportementaliste**. Le comportement humain est considéré comme le moyen de décrypter ce qu'il se passe dans le cerveau. L'idée est de dire que notre comportement est conditionné par notre environnement, par les événements de la vie. Il est produit en réponse à différents stimuli. L'apprentissage est central : en clair, nous nous comportons de telle ou telle façon car nous avons appris à le faire. L'approche comportementaliste se base sur les travaux de différents spécialistes. On distingue deux grands modèles : **le conditionnement répondant** (popularisé par les expériences d'Ivan Pavlov) et **le conditionnement opérant**.

Le conditionnement répondant

Cette approche est basée sur une expérience devenue célèbre, qu'on appelle aujourd'hui tout simplement « l'expérience du chien de Pavlov », du nom de ce médecin et physiologiste russe de la fin du XIX^e siècle. L'expérience se déroule en plusieurs étapes. On présente tout d'abord de la nourriture à un chien. Résultat : celui-ci salive. Ensuite, on lui présente de la nourriture tout en faisant retentir une sonnette. Résultat : le chien

salive. On reproduit cette étape plusieurs fois. Enfin, on fait retentir la sonnette sans présenter de nourriture au chien. Résultat : il salive. On en déduit donc que **le chien a été conditionné pour saliver en réponse à la sonnette**. Son comportement est automatique. C'est ce que l'on appelle le conditionnement répondant. Selon l'approche comportementaliste, **nombre de nos comportements résultent d'un tel conditionnement**.



Exemple :

Vous vous faites voler votre sac dans le métro. Lors de cet événement, vous avez eu une réaction de peur. Dès que vous reprenez le métro, vous vous mettez à avoir peur : vos mains sont moites, vous regardez partout autour de vous, vous vous méfiez de tout le monde, vous serrez votre sac contre vous et marchez très vite. Le métro devient alors une source d'angoisse pour vous.

Stimulus	→	Réponse / Comportement
Vous prenez le métro	→	Vous avez les mains moites, vous adoptez un comportement méfiant, vous prenez la fuite

› *L'objectif de l'approche comportementaliste : parvenir à dissocier le métro du comportement qui lui est associé, à savoir les mains moites et la volonté de fuir.*

Le conditionnement opérant

D'autres psychologues comportementalistes pensent que notre comportement actuel est en lien avec notre expérience passée. En clair, il dépend des conséquences que le même comportement a eues dans le passé. C'est le cas typique de l'enfant qui met son doigt sur une plaque électrique : si la plaque est chaude, il ressentira une certaine douleur, qui l'incitera à ne plus recommencer. Alors que si elle est éteinte, il renouvellera son expérience. Autre exemple : un enfant qui se fait punir parce qu'il jette la nourriture à terre aura tendance à répéter moins souvent ce comportement s'il se fait punir à chaque fois, parce qu'il n'a aucune envie d'être puni. À l'inverse, s'il est récompensé à chaque fois qu'il a une bonne note à l'école, il aura envie de continuer à bien travailler pour être à nouveau récompensé.

Le schéma est le suivant :

Stimulus → Organisme → Réponse → Conséquence
(corps)

L'enfant a eu un bonbon parce qu'il a eu une bonne note à l'école → Il a beaucoup apprécié ce bonbon → Il fait tout pour en avoir un autre → Il est motivé pour continuer à bien travailler

Ce modèle a été développé par Burrhus Skinner, un psychologue américain. Selon lui, on distingue donc trois cas de figures :

- Si les conséquences du comportement ont été positives, agréables, l'individu aura tendance à répéter ce comportement positif. On parle de **renforcement positif**.
- Au contraire, si ses conséquences ont été négatives, désagréables, l'individu aura tendance à faire rapidement disparaître ce comportement. On parle de **renforcement négatif**.
- Si les conséquences sont neutres, le comportement aura aussi **tendance à disparaître**, mais de façon beaucoup plus lente.

Selon cette approche, nombre des comportements que nous adoptons sont liés à ce conditionnement dit opérant.



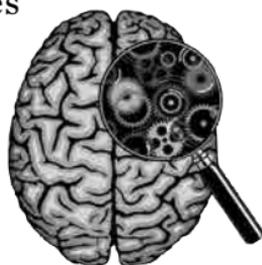
Exemple :

Plusieurs matins d'affilée, vous passez devant votre concierge et la saluez. Mais celle-ci ne vous répond jamais. Au bout d'un certain temps, vous arrêtez de lui dire bonjour : votre action n'ayant pas entraîné de conséquences positives, votre comportement poli avec cette personne tend à disparaître.

› *L'objectif de l'approche comportementaliste : pour modifier un comportement, l'idée est de le faire suivre de conséquences agréables ou désagréables, ou de ne l'associer à aucune conséquence, selon qu'on veut en augmenter la manifestation ou la diminuer plus ou moins rapidement.*

Les thérapies cognitives : à l'écoute de vos pensées

À partir des années 1950-1960, les psychologues commencent à reléguer le comportement de l'individu au second plan et à s'intéresser en priorité à ses cognitions, c'est-à-dire à ses pensées et à ses représentations. C'est ce qu'on a appelé



l'approche cognitive. L'avènement de l'informatique incite la psychologie scientifique à étudier notre intériorité comme un système de traitement de l'information, à l'image d'un ordinateur. Le cerveau est une boîte noire qui traite des informations : l'info entre, est traitée par le cerveau et ressort. Le point central de cette approche est le suivant : **ce qui provoque en nous des émotions ou des comportements négatifs, ce ne sont pas les situations**

en elles-mêmes, mais les interprétations que nous nous en faisons. Les troubles psychiques sont donc le reflet de dysfonctionnements dans notre façon de penser, de percevoir, d'appréhender le monde qui nous entoure.



Exemple :

Votre mari est en retard. Tout de suite, vous imaginez qu'il a eu un accident de voiture. Ce qui déclenche de l'angoisse.

Monde extérieur	→ Cognitions	→ Émotions
Événement	→ Interprétation de l'événement par des pensées et des croyances	→ Les sentiments sont engendrés par les pensées et non par l'événement lui-même
Mon mari est en retard	→ Il a eu un accident de voiture	→ J'angoisse

➤ **L'objectif de l'approche cognitive :** *il faut tout d'abord comprendre que la pensée immédiate qui vous traverse l'esprit est automatique et intrusive. Ce qui génère votre angoisse, ce n'est pas la situation en elle-même mais la pensée automatique qu'elle fait naître. On parle ainsi de « distorsions cognitives ».*

L'objectif de la thérapie cognitive est donc de restructurer votre mode de pensée afin d'y substituer des interprétations alternatives mais aussi beaucoup plus probables : il y a des embouteillages sur la route, votre mari a beaucoup de travail en ce moment et a fait des heures supplémentaires, il a fait un détour pour vous acheter des fleurs...

Les thérapies émotionnelles : à l'écoute de vos émotions

Au début des années 1990, les TCC s'enrichissent avec ce que l'on appelle **l'approche émotionnelle**. Grâce aux progrès de la neuro-imagerie et des méthodes d'observation des expressions faciales, les psychologues commencent à intégrer l'étude des émotions sous un angle purement scientifique, et non plus subjectif. Aux approches comportementaliste et cognitive, on ajoute donc une nouvelle dimension, émotionnelle cette fois. L'idée centrale de cette approche est la suivante : **les émotions sont fonctionnelles et normales**. Elles nous permettent de réagir face à certaines situations (la peur, par exemple, nous incite à nous protéger en cas de danger). Mais nous n'y prêtons plus assez attention, et ne savons plus

les comprendre ni les gérer. De plus, parfois, nous nous laissons déborder par elles, et elles deviennent alors pathologiques. Le plaisir se transforme en addiction, la peur en phobie ou en anxiété, la tristesse en dépression



Exemple :

Vous vous sentez triste, déprimé. Mais vous refusez cet état de tristesse et vous voulez à tout prix trouver des solutions pour ne plus l'être.

› **L'objectif de l'approche émotionnelle :**
vous faire prendre conscience de vos émotions et vous faire accepter votre ressenti. Ne plus fuir ses émotions, ne plus les combattre est la meilleure solution pour les faire disparaître, et pour retrouver le sourire.

Le but de cette approche est d'**apprendre à reconnaître, de se confronter et d'accepter ses émotions pour mieux les exprimer et donc mieux les contrôler.** L'acceptation des émotions est quelque chose de particulièrement important chez les personnes phobiques par exemple. Celles-ci ont généralement tendance à éviter les situations qui déclenchent l'émotion (par exemple à se confronter aux araignées lorsqu'elles en ont la phobie). Mais plus elles évitent ces situations, plus elles y sont

vulnérables. L'idée est donc de les amener à se confronter progressivement à leur peur pour mieux la contrôler. Une sorte de désensibilisation émotionnelle !

LES TCC : UNE APPROCHE GLOBALE ET PRAGMATIQUE

Comportements, pensées et émotions : tels sont les trois grands axes d'action des TCC. C'est une méthode globale qui prend l'individu dans son ensemble. Leur objectif est de l'aider à **développer des compétences nouvelles afin qu'il s'auto-régule par lui-même**. Ainsi, il sera capable de faire face à ses émotions négatives, de prendre conscience de ses comportements et de modifier ses schémas de pensée.

Pour bien comprendre les TCC, on fait souvent le parallèle avec la psychanalyse, car ces deux approches sont diamétralement opposées. Pour schématiser, voici le fonctionnement des deux approches :

- **La psychanalyse se base sur l'interprétation des événements passés.** Elle part de l'histoire de l'individu, notamment de son enfance pour interpréter ses problèmes

actuels. Sont également étudiés ses rêves, ses lapsus et ses actes manqués, reflets supposés de son inconscient. L'interprétation de ces éléments est forcément subjective, et donc invérifiable d'un point de vue scientifique. La psychanalyse offre une compréhension subjective du trouble, sans lui apporter de solution pratique et concrète.

- **Les TCC se basent sur l'observation des comportements, des pensées et des émotions de l'individu ici et maintenant.** Elles partent du problème concret et actuel, l'identifient en tant que tel et trouvent une solution adaptée et efficace. Contrairement à la psychanalyse, les TCC ne recherchent pas les causes initiales du trouble mais proposent de résoudre le problème de façon rapide et pratique. Les résultats sont ensuite évalués. C'est la démarche scientifique appliquée à la psychologie.

En clair, les TCC sont faites pour vous si vous souhaitez vous engager dans un processus d'apprentissage. En revanche, l'approche psychanalytique est plus appropriée si vous voulez comprendre la symbolique et les raisons de vos comportements, si vous avez une approche plus intellectuelle que pragmatique de votre problème.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Transformer sa vie avec les thérapies
comportementales et cognitives
Boris Guimpel



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
E D I T I O N S