

Dr Gabriel MECHERI  
psychiatre  
Lyon

Atelier « Intérêt des thérapies cognitives et comportementales dans l'anxiété généralisée »

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont issues à l'origine des théories de l'apprentissage. D'abord limitées aux modèles expérimentaux de conditionnements et déconditionnements, les TCC se sont peu à peu étoffées de la théorie de l'apprentissage social et de théories cognitives du fonctionnement psychologique.

En général, les TCC s'attachent à comprendre un tableau clinique à travers une grille d'analyse fonctionnelle. C'est de cette analyse que se déduisent les outils à mettre en œuvre pour un sujet particulier en tenant compte de ses symptômes actuels et de son environnement (éléments dits synchroniques) tout en plaçant le tableau clinique dans la perspective d'une histoire personnelle (éléments dits diachroniques).

Les conditionnements sont donc les bases théoriques des TCC de première génération. Les conditionnements répondent aux lois de l'apprentissage qui caractérisent l'ensemble des êtres vivants. Dans ce sens, ce sont des formes d'apprentissage normales et adaptées. Mais dans certaines circonstances, ils aboutissent à un apprentissage émotionnel ou comportemental inadapté ou pathologique. Les données actuelles soulignent que les facteurs environnementaux sont au moins aussi importants que les facteurs génétiques dans l'expression finale d'un tempérament ou d'une prédisposition biologique. Les travaux récents sur la biologie des émotions ont permis de montrer que la conscience joue peu de rôle à ce niveau. Les conditionnements des émotions se déroulent dans des structures infra-corticales : thalamus, amygdales et tronc cérébral. L'apprentissage de la peur et des réactions anxieuses a lieu dans le thalamus et l'amygdale, selon une voie courte qui court-circuite le cortex préfrontal. Cette voie est utilisée quand il s'agit de réponses de survies immédiates : fuir, affronter, combattre ou s'immobiliser. Cette voie courte se superpose à une voie longue, qui va permettre un traitement conscient et plus lent de l'information. Cette voie fait relais dans les aires préfrontales qui font partie du néocortex. Il est postulé que les personnes anxieuses utilisent essentiellement la voie courte, automatique, inconsciente. La prise en charge en TCC vise à rééquilibrer le primat de la voie courte en développant par apprentissages l'intervention de processus conscients de la voie longue, à relais cortical, dans l'analyse et la réponse aux situations anxiogènes. Mais les deux voies sont utiles aux processus d'adaptation et c'est la juste proportion entre les deux voies qui assure l'équilibre émotionnel.

Parmi les limitations actuelles dans la pratique des TCC, on peut citer la difficulté plus ou moins grande à trouver des thérapeutes formés. Cependant, les médecins généralistes sensibilisés peuvent rendre service à leurs patients en identifiant mieux certains tableaux (troubles anxieux généralisés par exemple) et en mettant en place une prise en charge en attendant la disponibilité d'un correspondant spécialisé.