

**INDICATIONS DES
THERAPIES
COMPORTEMENTALES ET
COGNITIVES**

**37EME FORUM MEDICAL
LYONNAIS**

25 SEPTEMBRE 2010

DR FREDERIC FANGET - LYON

Trois idées

- **1 – Indication des thérapies comportementales et cognitives selon la pathologie.**
- **2 – Place des thérapies comportementales et cognitives par rapport aux psychotropes.**
- **3 – Le profil du patient à qui les thérapies comportementales et cognitives conviennent bien.**

Première partie : Indication des TCC selon la pathologie

- les Troubles anxieux, c'est l'indication privilégiée. Efficacité prouvée dans un grand nombre de cas.
- les troubles de l'humeur
- les dépendances

Les troubles anxieux : exemples

- Les phobies spécifiques
- L'agoraphobie
- Le trouble panique
- Les phobies sociales
- Le trouble anxiété généralisée (TAG)
- Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC)
- Les états de stress post-traumatiques

Les troubles de l'humeur

- Les dépressions chroniques (résistantes aux antidépresseurs)
- Les troubles bipolaires (TCC comme traitement adjuvant ou thymo-régulateurs)

Les dépendances

assez bonne indication

- Dépendance à l'alcool
- Les drogues
- Le jeu pathologique
- Le footing
- Le travail, le sexe.....

Les troubles impulsifs

- kleptomanie
- Trichotillomanie...

Les troubles sexuels et les problèmes de couple

Assez bonne indication

- Éjaculation précoce
- Vaginisme
- Difficultés de couple

Les troubles de la personnalité

Développement récent des TCC
probablement le plus important

- Trouble de personnalité évitante, dépendante, obsessionnelle compulsive, borderline...
- Manque de confiance en soi, personnalité perfectionniste...

Les psychoses

- TCC traitement adjuvant des autres traitements de la schizophrénie

La pédopsychiatrie

- L'anxiété de l'enfant sous toute ses formes (phobies, TOCS)
- Les dépressions de l'enfant
- Mais aussi l'autisme, les syndromes d'Asperger, les troubles de l'attention avec hyperactivité
- Les troubles de l'apprentissage, les surdoués...

Deuxième partie : Quand poser l'indication de TCC par rapport aux psychotropes ?

- APRES le plus souvent
- Ou EN MEME TEMPS

Quand la TCC par rapport aux psychotropes ?

- Si EN MEME TEMPS, problèmes :
 - On ne sait pas ce qui a marché entre le médicament et la thérapie.
 - On ne sait pas quand arrêter le médicament.

D'abord les psychotropes

- En monothérapie
- À doses efficaces
- À durée suffisante
- TCC en cas d'échec ou de résultats insuffisant du psychotrope.

exemples

- Dans les TOCS, utiliser les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine à dose suffisante pendant au moins trois mois avant d'envisager une TCC.
- Essayer au moins deux inhibiteurs de la recapture de la sérotonine avant d'envisager la TCC.

exemples

- Idem pour la plupart des troubles anxieux
- Idem pour la plupart des troubles dépressifs (en particulier l'épisode dépressif majeur).

Troisième partie : Le profil du patient

- Adhère au modèle TCC.
- Veut changer ses comportements dans sa vie actuelle et future.
- Est prêt à faire des exercices quotidiens.

Troisième partie : Le profil du patient

- A envie d'être accompagné par le thérapeute mais souhaite devenir autonome dans son traitement au plus vite.
- Veut comprendre ses problèmes et agir lui-même dessus.

Le profil du patient moins adapté à la TCC

- Veut connaître la ou les causes infantiles, en fait un impératif.
- Veut surtout être écouté plus que changer.
- N'est pas prêt à agir dans sa vie quotidienne entre les séances.

Le profil du patient moins adapté à la TCC

- Refuse de faire des exercices.
- Veut une thérapie non directive.

Intérêt des TCC en plus des psychotropes

- Meilleure prévention des rechutes à long terme.
- Le patient est autonome, gère lui-même son trouble.
- La TCC donne au patient une compréhension de son problème.
- Le patient devient le propriétaire et le gestionnaire de son état de santé.

conclusion

- Les TCC sont des thérapies brèves, efficaces dont les résultats sont excellents lorsque l'indication est bien posée.
- Elles ne remplacent pas médicaments psychotropes mais apportent un plus.
- Elles conviennent à la majorité des patients mais pas à tous.

bibliographie

- J. Cottraux, *Les thérapies comportementales et cognitives*, Masson, 2004.
- O. et Ph. Fontaine, *Guide clinique des thérapies comportementales et cognitives*, Retz, 2006.
- F. Fanget, *Oser. Thérapie de la confiance en soi*, Paris, Odile Jacob, 2003.
- F. Fanget, *Oser la vie à deux*, Paris, Odile Jacob, mars 2010.

Dernier livre



Tous droits réservés à
Frédéric FANGET 09/2010

Livres précédents

Affirmez-vous !

Pour mieux vivre
avec les autres



Dr Frédéric Fanget



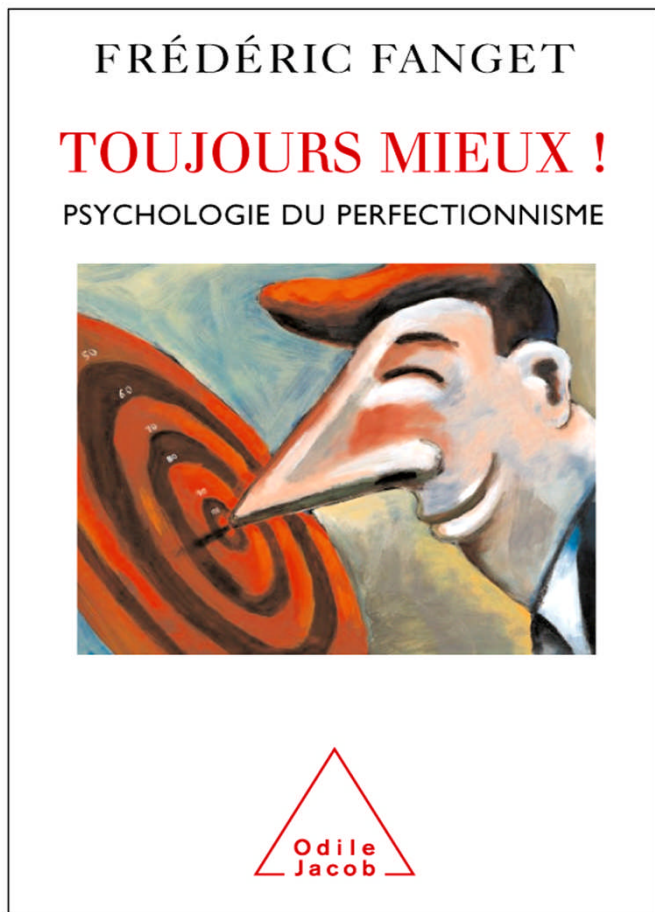
FRÉDÉRIC FANGET

OSER

THÉRAPIE DE
LA CONFIANCE EN SOI



Tous droits réservés Frédéric
FANGET 09/ 2010



double9 25/07/07 16:20 Page 1

Où vas-tu ?

Comment ne pas passer à côté de sa vie ?
Comment donner du sens aux tâches les plus quotidiennes ?
Comment ne pas répéter les mêmes échecs ?

Les philosophes et les religieux ont beaucoup écrit sur le sens de la vie. Leurs points de vue nous intimident. Nous ne nous sentons pas à la hauteur. Nous ne sommes pas tous des Platon ou des dalai-lamas !

Psychiatre et psychothérapeute, Frédéric Faget met à notre portée des exercices, des témoignages et des astuces thérapeutiques pour faire sauter les verrous de notre vie et construire un quotidien plein de sens.

Où vas-tu ? est un livre de psychologie pratique, pour découvrir, au jour le jour, ces petits sens qui nous font avancer dans notre vie amoureuse, familiale et professionnelle.

« Frédéric Faget aborde la réflexion de manière pragmatique. Utile, ce livre démonte les idées reçues, explore les freins qui nous empêchent d'avancer et propose des exercices instructifs. » PSYCHOLOGIES MAGAZINE



Frédéric Faget est médecin psychiatre, chargé de cours à l'université de Lyon I. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages, très pédagogiques, qui ont rencontré un grand succès auprès du public, notamment *Oser*, *Thérapie de la confiance en soi* et *Affirmez-vous, pour mieux vivre avec les autres*.

Code Sodin: 949642-4 ISBN: 978-2-95204-039-2 19,80€

Illustrations couverture: ERIC GASTÉ
Couverture psychologie: SÉPHORA TISSIERO / ggh@laland.com



Dr Frédéric Faget
Où vas-tu ?
Les arènes



Dr Frédéric Faget

Où vas-tu ?

Les réponses de la psychologie pour donner du sens à sa vie



les arènes