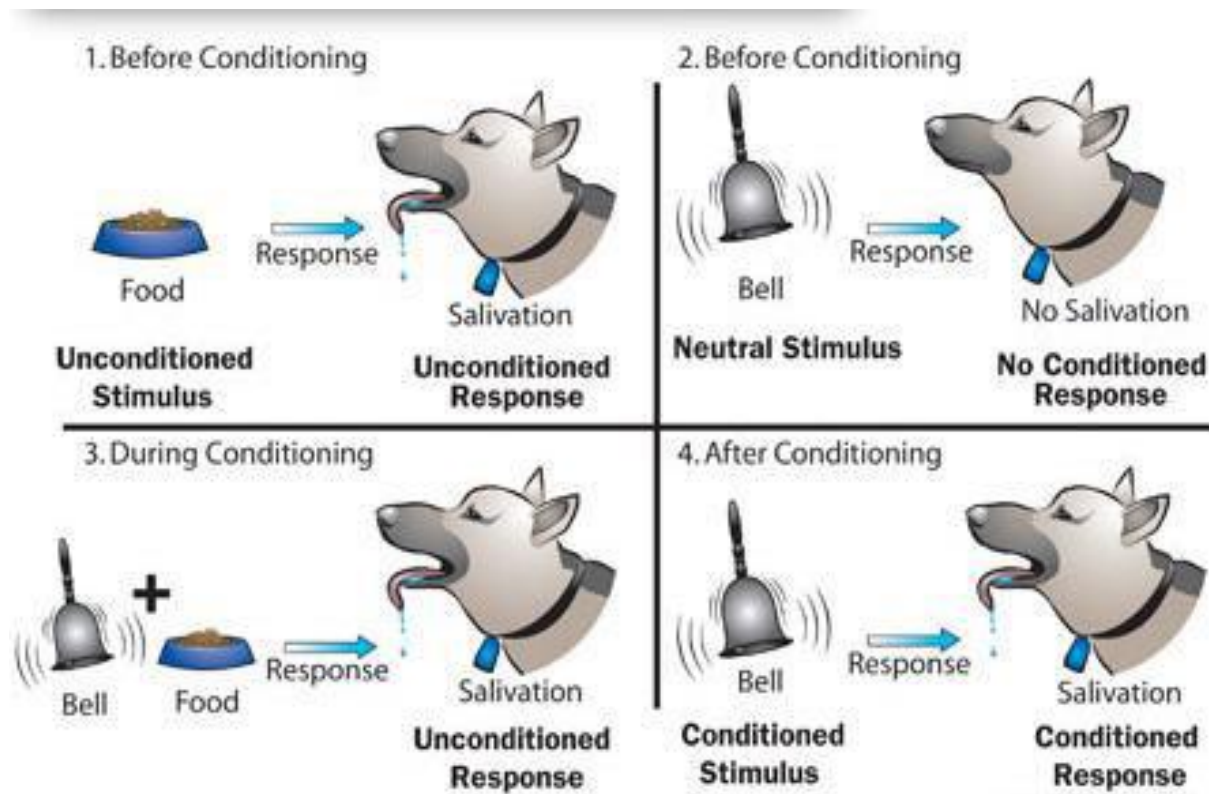


# Les T(E)CC : Thérapies Emotivo-Cognitivo-Comportementales



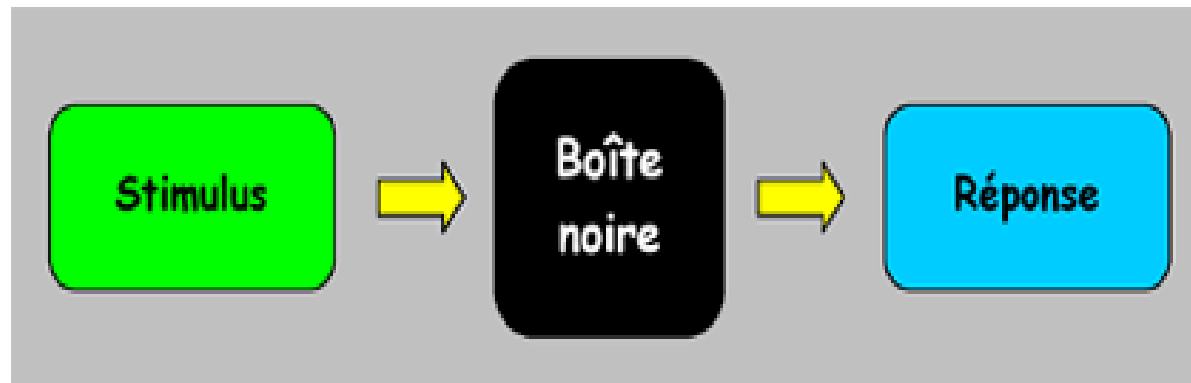
# Les T(E)CC

- D'abord thérapies comportementales



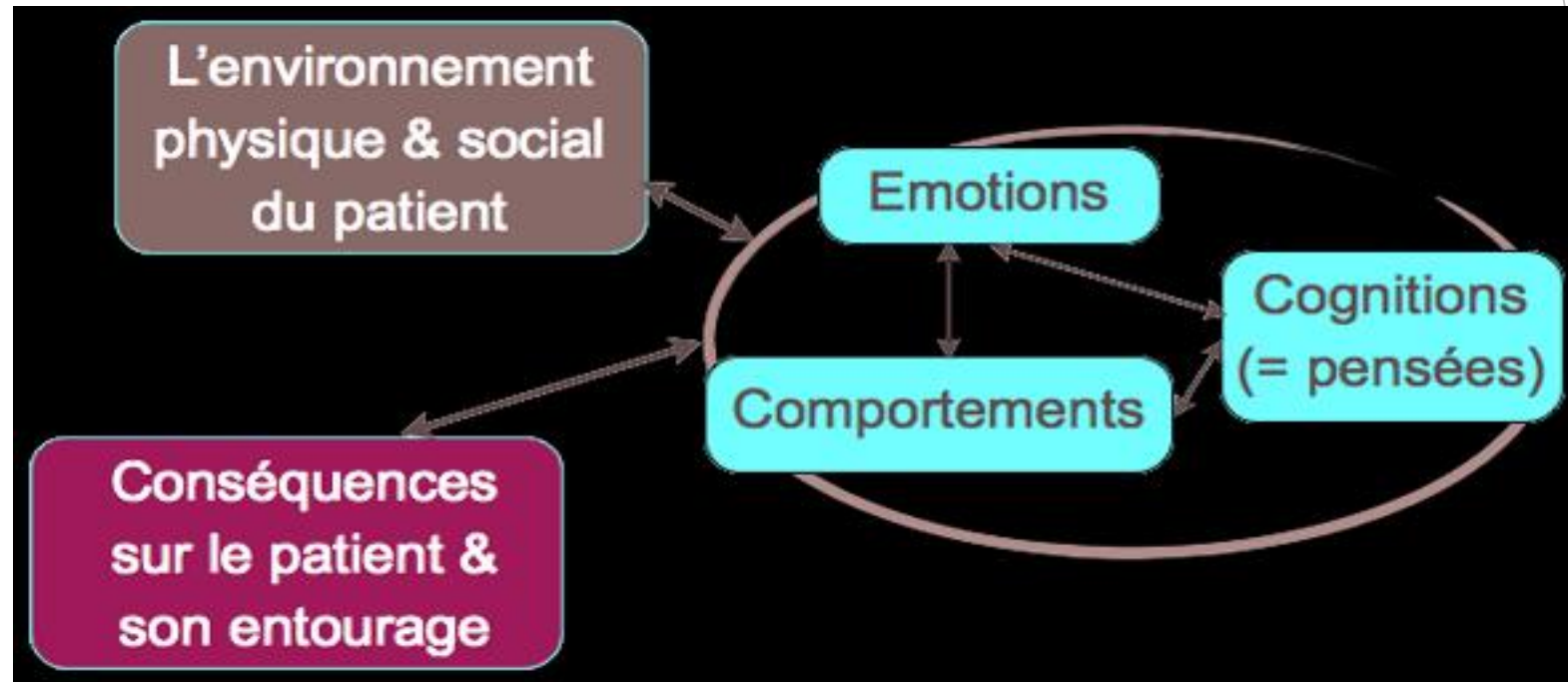
# Les T(E)CC

- Puis ouverture de la « boîte noire »



# Les T(E)CC

- Puis prise en compte des émotions



# Principe des TECCs

- Comprendre les comportements et pensées dysfonctionnels
- Différence capitale entre Subconscient et Inconscient psychanalytique
- Proposer au patient d'élaborer des alternatives aux « pensées automatiques »
- Thérapies « brèves »
- Supposent de la part du patient un niveau intellectuel et d'insight suffisants

# Les 10 pensées dysfonctionnelles les plus répandues (vous reconnaissez quelqu'un ?)

- 1- La pensée dichotomique (principe du tout ou rien)  
"Aut Caesar, aut nihil"
- 2- La surgénéralisation (l'échec interprété comme destin)  
"J'ai rate mon ECN, ma vie est foutue"
- 3- L'abstraction sélective (polarisation de la pensée)  
"Je me suis trompé sur ce patient, je suis un mauvais médecin"
- 4- La disqualification du positif  
"Il a dit ça, mais c'est pour me faire plaisir"
- 5- Les conclusions hâtives (l'inférence arbitraire)  
"Mon patron ne m'a pas dit bonjour, il va me licencier"

## Les 10 pensées dysfonctionnelles les plus répandues (suite)

6- Exagération (dramatisation) et minimalisation

“J’ai raison, mais c’est un coup de chance”

7- Le raisonnement émotionnel (les sentiments comme preuve)

“Je n’aime pas mon médecin, c’est la preuve qu’il est mauvais”

8- Les fausses obligations ( ou musturbation)

“je ne peux pas sortir, je n’ai pas encore fait le ménage”

9- L’étiquetage (jugement sur autrui ou sur soi)

“le Professeur est un nul, il nous a dit un truc faux en cours”

10- La personnalisation (se sentir responsable du comportement des autres)

“Mon fils a eu deux heures de colle, je suis une mauvaise mère”