



Pour plus d'informations, ou pour retrouver le praticien TP* de votre région
www.aftcc.org

Quand on souffre...
Quelle psychothérapie ?



TCC* : SE LIBÉRER... ENFIN !

Dépression - Estime de soi - Anxiété - Addictions - Phobies -
TOC - Boulimie - Troubles du sommeil - ...

www.aftcc.org

* Label attribué aux Thérapeutes qui s'engagent dans la formation scientifique continue avec supervision
** NSERM : ISBN 2-85598-831-4 ; Les éditions INSERM, 2004

La TCC, c'est quoi ?

C'est une psychothérapie visant à modifier les comportements afin d'engendrer des réactions plus adaptées.

Elle réduit la souffrance psychique et améliore les symptômes par un nouvel apprentissage.

Elle utilise des techniques pratiques et validées, centrées sur le présent.

C'est une thérapie où les objectifs sont clairs, précis, atteignables et définis avec le patient.

La TCC, comment ?

La TCC est une thérapie structurée et ciblée selon un protocole reproductible:

Investigation : Mise en évidence du cercle vicieux ; situations, émotions, pensées, comportements, conséquences.

Evaluation : Usage d'échelles validées à plusieurs moments de la thérapie.

Traitement : temps de mise en pratique des techniques thérapeutiques par des exercices mutuellement consentis. Ils seront modélisés en séance puis pratiqués dans le quotidien du patient afin d'instaurer un nouvel apprentissage.

Pourquoi opter pour la TCC ?

Parce que ça marche !

La TCC est la seule thérapie validée par des études**.

C'est la psychothérapie de référence dans le monde.

C'est une thérapie efficace, courte et limitée dans le temps en fonction des objectifs fixés avec le patient.

Elle est centrée sur les problèmes du moment, au plus près du patient.

Elle se constitue de séances qui se basent sur un travail collaboratif entre le thérapeute et le patient.

A qui s'adresse la TCC

La TCC convient aux adultes, aux adolescents ainsi qu'aux enfants.

Elle traite toutes les souffrances psychologiques et psychiatriques.

Elle est indiquée chez toute personne motivée au changement.