

TABLE RONDE – ENJEUX ET DÉFIS EN TCC

Réal Labelle et Philippe Des Roches

Département de psychologie, Université du Québec à Montréal

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) représentent l'application des principes issus de la psychologie scientifique à la pratique clinique. Ces thérapies ont été fondées à partir des théories de l'apprentissage et des théories cognitives du fonctionnement psychologique. Les TCC sont actuellement essaimées dans l'ensemble des pays développés comme en témoigne le caractère international des recherches et ouvrages qui y sont publiés (Inserm, 2004; Lecomte et Servant, 2020).

Quels sont les enjeux et défis de cette l'approche ? Voilà la question discutée lors de la table ronde tenue au 21^e colloque de l'Association Scientifique pour la Modification du Comportement (ASMC) en avril 2021. Cet événement regroupait six professeurs dans le domaine, dont Pascale Brillon, Frédérick Dionne, Jacques Forget, Marie-Claude Guay, Réal Labelle et Tania Lecomte et plus de 160 participants du Québec, de la France et de la Belgique.

D'abord, la discussion a porté sur l'aspect novateur de la démarche scientifique propre à l'approche comportementale et cognitive qui suppose une remise en question constante et une méthode rigoureuse permettant d'encadrer les observations et idées des cliniciens.

Ensuite, les échanges ont porté sur l'évolution des modèles théoriques des TCC. À ce jour, les TCC intègrent des schémas d'analyse comprenant à la fois des facteurs de risque et des facteurs de protection face au stress ou à l'adversité dans le but de modifier ou d'accepter ces comportements.

Mots-clés : table ronde, thérapies comportementales et cognitives, enjeux, défis

Correspondance : Réal Labelle, Département de psychologie, Université du Québec à Montréal, 100 rue Sherbrooke Ouest, Montréal, (Québec), H2X 3P2, Canada. Courriel : Labelle.real@uqam.ca Téléphone : (514) 987-4184.

Puis, il fut question de la pratique des TCC. Les panelistes démontraient comment cette approche se souciait des différences individuelles en s'adaptant aux besoins de la personne et en établissant une relation horizontale, authentique et structurante avec le patient.

En outre, tous s'entendaient pour dire que les TCC d'aujourd'hui s'arrimaient avec la psychopathologie développementale dans l'explication des conduites normales et troublées. En effet, les expériences interpersonnelles et plus particulièrement celles précoces peuvent rendre compte de plusieurs comportements observés plus tard. C'est dire que depuis quelques années, les théories liées aux TCC et la psychopathologie développementale s'enrichissent mutuellement.

Par ailleurs, les TCC supposent des défis. Parmi ceux-ci, les panélistes ont parlé du problème des modes, de l'attrait à la nouveauté en psychologie appliquée. Avec la venue de nouvelles pratiques, plusieurs professeurs observent une certaine perte d'intérêt des étudiants envers les fondements théoriques et les pratiques antérieures de l'approche. Or, le terme « nouveau » n'est pas nécessairement synonyme de « meilleur ». Certains ont rappelé avec justesse que les besoins du patient demeurent encore la priorité en intervention et que certaines stratégies thérapeutiques, souvent traditionnelles, sont mieux adaptées que d'autres pour certaines situations.

Un dernier thème abordé en groupe fut la formation universitaire en psychologie. Les panélistes étaient d'avis que les étudiants devraient d'abord suivre une formation pointue dans une approche particulière, afin de maîtriser les fondements théoriques, avant de se former à une autre approche. Certains ont souligné aussi l'importance d'être ouvert aux autres écoles théoriques sans pour autant négliger la spécialisation en TCC. Ainsi, une vision « équilibrée » entre une formation universitaire générale et spécialisée était favorisée.

Bref, cette table ronde a été une occasion inédite de partager en ligne nos différents points de vue sur les enjeux et défis des TCC, malgré le contexte restrictif de la pandémie. Espérons que le prochain colloque permettra des échanges plus approfondis avec l'apport d'activité où chacun sera physiquement présent. Après tout, la TCC demeure actuellement le traitement psychologique de référence comme psychothérapie scientifique (David et al. 2018; Hofmann, 2021).

Abstract

What are the issues and challenges of CBT? This is the question discussed during the panel discussion held at the 21st conference of the Scientific Association for Behavior Modification (ASMC) in April 2021. This event brought together six professors in the field and more than 160 participants. The topics covered were the scientific method, the evolution of explanatory models of behavior, the contribution of developmental psychopathology, the problem of modes in psychology and university training in CBT. This activity remains unique by its nature of online meeting.

Keywords: panel discussion, behavioral and cognitive therapies, issues, challenges

Références

David, D., Cristea I., Hofmann SG. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers Psychiatry* 9:4. doi: 10.3389/fpsyt.2018.00004.

Hofmann SG. (2021). The future of cognitive behavioral therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 45: 383–384.

Inserm (2004). *Psychothérapie - Trois approches évaluées, Rapport d'expertise collective*. Paris : Édition Institut national de la santé et de la recherche médicale.

Lecomte, C., Servant, D. (2020). *Les thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles en 150 fiches*. Paris: Elsevier Masson.