



# Thérapie cognitivo-comportementale et émotionnelle centrée sur le traumatisme (TCC-CT)



## C'est quoi les TCC-CT ?

On parle de TCC-CT pour désigner les thérapies inspirées de la théorie cognitivo-comportementale et émotionnelle. C'est une approche structurée et validée scientifiquement pour traiter les troubles liés à un ou plusieurs événements traumatisques (par exemple : agression, accident, violence, catastrophe...). Elle s'adresse aux personnes présentant un trouble de stress post-traumatique (TSPT) ou des symptômes post-traumatiques persistants. Son objectif principal est de réduire la détresse liée au trauma, de diminuer les symptômes envahissants (reviviscences, évitements, hypervigilance...) et de retrouver une vie plus fonctionnelle.

La TCC-CT combine deux axes principaux :

- **L'exposition graduée et contrôlée au souvenir du trauma** (en imagination ou en situation réelle) ;
- **La restructuration cognitive**, c'est-à-dire l'identification et la modification des pensées problématiques liées au traumatisme.



## Comment ça fonctionne ?

Après un traumatisme, il est fréquent que la personne :

- Évite tout ce qui rappelle l'événement, ce qui empêche le cerveau d'intégrer correctement l'expérience ;
- Développe des pensées rigides ou extrêmes (« le monde est dangereux », « c'est ma faute », « je ne peux plus faire confiance ») ;
- Reste dans un état d'alerte permanent.

La TCC-CT agit en :

- **Réexposant la personne aux souvenirs traumatisques dans un cadre sécurisé**, pour diminuer la peur et permettre une réorganisation émotionnelle ;
- **Travaillant sur les croyances dysfonctionnelles** pour retrouver une vision plus réaliste et moins menaçante de soi, des autres et du monde ;
- **Favorisant la réintégration du souvenir dans la mémoire autobiographique normale** (au lieu de rester fragmenté et intrusif).



## Comment ça se passe ?

La TCC-CT est généralement de durée limitée (entre 8 et 20 séances, selon les protocoles et les besoins).

Les étapes clés sont :

1. **La psychoéducation** : comprendre les symptômes post-traumatiques et la logique de la thérapie ;
2. L'établissement d'une **alliance thérapeutique** solide et **planification** personnalisée ;
3. **Exposition en imagination** : raconter de manière détaillée et répétée le souvenir du trauma en séance, avec le soutien du thérapeute ;
4. **Exposition in vivo** : progressivement affronter des situations évitées dans la vie réelle ;
5. **Restructuration cognitive** : identifier les pensées traumatisques clés et les remplacer par des perspectives plus nuancées et adaptées ;
6. **Prévention** de rechute et **consolidation** des acquis ;

Des tâches à domicile sont souvent proposées entre les séances pour renforcer les progrès.



## Cette thérapie est-elle efficace ?

Les recommandations internationales (ISTSS, NICE, Phoenix, OMS, VA/DoD) ont attribué un niveau de preuve "très élevé" et recommandent fortement les TCC-CT.