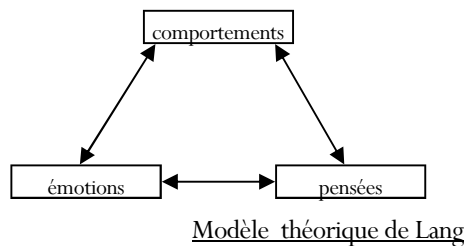


... Les Thérapies Émotionnelles, Comportementales et Cognitives...

L'approche psychothérapique émotivo-cognitivo-comportementale met en interaction les comportements et les processus de pensée avec les émotions ressenties.



Dans un premier temps le patient et le thérapeute s'efforcent de faire une analyse exhaustive de la situation du patient, c'est l'étape d'analyse fonctionnelle.

Par la suite, le thérapeute propose un planning de prise en charge qui vise à apporter des améliorations ou changements dans chacune des dimensions du problème du patient.

Régulièrement, au cours du travail psychothérapique, une évaluation de la situation du patient est effectuée afin de s'assurer de l'efficacité de la prise en charge.

... Quelques exemples de techniques psychothérapeutiques...

Émotions

- ◆ Apprentissage des techniques de relaxation (Schultz, Jacobson)
- ◆ Contrôle respiratoire et détente musculaire par biofeedback (variabilité cardiaque)
- ◆ Techniques issues de la méditation en pleine conscience
- ◆ ...

Pensées

- ◆ Approches motivationnelles
- ◆ Affirmation de soi
- ◆ Restructuration cognitive: ensemble de techniques qui permettent de repérer certaines pensées, croyances ou processus cognitifs dans le but de favoriser leur critique ou une recherche d'alternatives
- ◆ ...

Comportements

- ◆ Expositions en imagination ou in vivo
- ◆ Désensibilisation systématique
- ◆ Entraînement à la communication (jeux de rôle)
- ◆ ...