

amelie > Bonjour

Frédéric Chapelle > Bonjour à tous, je suis maintenant connecté et je vois que vous avez déjà posé beaucoup de questions. Je vais essayé de répondre à un maximum de vos interrogations

amelie > Qu'est-ce que c'est une thérapie cognitive ?

Frédéric Chapelle > Quand nous parlons de TCC cela veut dire thérapie cognitive et comportementale. Cognitive ou cognitif vient de cognitions c'est à dire les pensées. En fait, le petit discours interne que nous avons avec nous même qui concerne aussi nos souvenirs.

lapin > Le terme "cognitif" n'est-il pas galvaudé?

Frédéric Chapelle > Ce terme est en effet de plus en plus utilisé parce que les gens le découvrent, mais peuvent effectivement pas toujours l'utiliser à bon escient.

gigi31100 > a quel public s'adressent les thérapies comportementales et cognitives ?

Frédéric Chapelle > Ce type de thérapie s'adresse à un large public. Mais il faut savoir que tout le monde ne pourra y accéder. La démarche du patient doit être particulièrement active pour voir une efficacité.

balanga > Qu'entend-on exactement par TTC? Quels sont les outils et les méthodes utilisés?

Frédéric Chapelle > Les principaux outils que va utiliser le thérapeute sont avant tout l'écoute, l'analyse de la ou les situations problèmes, un travail sur les mécanismes de pensées en situation, les techniques de relaxation, des exercices comportementaux d'affrontement progressif de situations redoutées.

Berlioz > Qu'entendez-vous par 'démarche active' du patient?

Frédéric Chapelle > Comme toute thérapie le patient se doit de s'impliquer dans le travail de thérapie. Si vous aller en psychanalyse ce sera plusieurs fois par semaine et vous poursuivrez vos réflexions après les séances. En TCC, c'est pareil vous venez une fois toutes les semaines ou quinze jours, mais vous devez pratiquer les exercices convenus avec le thérapeute de façon quotidienne.

gwen > la TCC fait elle partie des thérapies brèves? Si non combien de temps durent elles aproximativement?

Frédéric Chapelle > Ce sont classiquement des thérapies sur 6 mois si les patients sont impliqués et font régulièrement les exercices.

amelie > Quels sont les symptômes pour cette thérapie ?

Frédéric Chapelle > Cette thérapie ne s'adresse pas aux seuls symptômes mais à des maladies. Un symptôme est un signe comme la fièvre ou des sueurs ou encore une fatigue ou une tristesse. Ils sont regroupés pour parler d'une maladie et ces thérapies s'adressent à l'ensemble de ces symptômes.

daphnee > pourquoi dites vous que "tout le monde ne pourra y accéder"? 🤔

Frédéric Chapelle > Car certaines personnes sont parfois dans un trop grand niveau d'anxiété ou de dépression.

sos > Bonjour à tous, existe t-il un site web regroupant les meilleurs thérapeutes d'Ile de France?

Frédéric Chapelle > Il existe plusieurs sites, mais avant tout, il faut que vous demandiez si le thérapeute pratique effectivement cette thérapie. Si vous avez le sentiment que ce n'est pas le cas, il faut le lui demander.

amelie > Cette thérapie s'adresse à quelle maladie?

Frédéric Chapelle > La plupart des troubles retrouvés en psychiatrie sont accessibles à cette thérapie. En particulier tous les troubles anxieux (phobie, agoraphobie, phobie sociale, TOC, anxiété généralisée...) les troubles dépressifs, les troubles de la personnalité...

lune > Un thérapeute classifié "multi référentiel " pratique t il des TCC?

Frédéric Chapelle > Je ne sais pas ce qu'est "multi-référentiel", si le thérapeute utilise les TCC il s'appelle cognitivo-comportementaliste ou cognitiviste...

lune > la relation au thérapeute, le "feeling" est il aussi important que dans les autres thérapies?

Frédéric Chapelle > la relation au thérapeute, comme pour toute thérapie est fondamentale. La psychanalyse a très bien évoquée le transfert et le contre transfert. C'est à dire l'importance de ce que pense le patient de son thérapeute et inversement. Plus la confiance est présente plus la thérapie sera efficace.

Olivier > Bonjour Frédéric, c'est Olivier V., un de vos patients. Je n'ai pas de question en particulier à vous poser, je viens juste vous saluer. La thérapie a été pour moi je pense très bénéfique, elle m'a beaucoup apporté, et m'a permis de faire de vrais progrès dans ma relation aux autres. C'est vrai que c'est un travail à faire au quotidien. Ce n'est ni plus ni moins que de la pratique, comme on le ferait dans nimporte quel métier, loisir etc ... C'est aussi un moyen de revenir sur des modes de pensée erronées que l'on a acquis au fil des années, et sur lequel avec de l'entraînement et de l'abnégation, on peut revenir en travaillant dessus. Ca a pas été facile. Comme je viens de le lire, vous dites que ce n'est aps accessible à tout le monde parce que certaines personnes sont dans un trop grand niverau d'angoisse ou de depression. Je pense que cela a été un peu mon cas. Mais in fine, même si ça n'a pas été très porteur au cours de la 1ère thérapie, ça a tout de même posé de nouvelles bases, ça m'a ouvert la voie de nouvelles possibilités, j'ai vu qu'il existait des moyens de sortir de la phobie sociale.. Voilà, c'était un petit message de remerciement surtout, et ça m'a un peu surpris de vous voir ici en tant qu'invité Guest star :o) de psycho.com .. PS : ça y est le soleil est revenu à Toulouse, si vous êtes à Paris, empressez vous de revenir !!! :o)

Frédéric Chapelle > Bonjour Olivier, cela fait plaisir de savoir que cela vous a été bénéfique. :o)

koko50 > éte vous un psychologue ou pyschiatre

Frédéric Chapelle > ces thérapies sont excercées par des psychologues et des psychiatres, parfois des médecins généralistes.

sombong > Il me semble que le comportementalisme dit "behaviorisme" se fie uniquement au comportement observable... et pourquoi donc parler de cognitif qui n'a rien à voir avec cela ?

Frédéric Chapelle > Nous avons à la fois des comportements et des pensées par rapport à ce que nous faisons (parfois teinté de culpabilité)

prelude > La TTC est-elle nécessaire dans la prise en charge d'une dépendance affectvie?

Frédéric Chapelle > oui

Sabiwan > Que répondez-vous aux détracteurs des TCC qui accusent ces thérapies de travailler sur le mode du conditionnement et de n'aboutir dans certains cas qu'à un simple déplacement de symptôme ?

Frédéric Chapelle > Le symptôme n'est pas déplacé. Par contre ce que l'on voit c'est que d'autres symptômes qui étaient masqués apparaissent. Nous pouvons alors travailler dessus.

association_Mediagora_Rouen > Bonjour , que pensez vous des associations de patients comme la notre ?

Frédéric Chapelle > Elles sont indispensables car aident les patients à comprendre leur trouble, permette l'accès au soin, et peuvent nous aider auprès des autorités de tutelle pour que les soins bougent

pour les patients.

sombong > votre thérapie utilise t-elle la méthode Hypnotique ?

Frédéric Chapelle > Non, par contre elle utilise les relaxations et parfois on place les patients en situation qu'ils redoutent pour les aider à les surmonter.

association_Mediagora_Rouen > Pourquoi si peu de thérapeutes comportementalistes , ici à ROUEN, 6 mois à 2 ans d'attente

Frédéric Chapelle > Peu de personnes sont formés et certains ne pratiquent pas car cela demande une implication forte et du temps. Il faut parfois accompagner les patients à l'extérieur.

koko50 > elle se fai seul ou en groupe

Frédéric Chapelle > Ces thérapies peuvent se faire seule ou en groupe selon les troubles.

amelie > ca va sinon ? 😊

Frédéric Chapelle > Merci oui,

pomme > je suis surprise de votre propos sur la pratique de la TTC par un médecin généraliste. il me semble important de ne pas mélanger les "soins" donc les relations soignants - soignés, personnellement j'aurais peut être un peu de mal à travailler sur moi avec un médecin généraliste. sans doute parce que même si je lui reconnais de grandes compétences, je ne vois pas mon médecin avec cette casquette

Frédéric Chapelle > Souvent ces médecins généralistes développent leur activité uniquement dans ce domaine.

samsam1 > Je suis algérienne,j'aimerais savoir s'il est possible d'avoir une thérapie par tchat

Frédéric Chapelle > A ma connaissance non. Le lien direct avec le patient est quand même nécessaire. Par contre il existe de nombreux ouvrages appelés "guide pour s'aider soi-même" qui sont très utiles.

pilou > Bonjour a tous...La TCC est-elle efficace sur le long terme?

Frédéric Chapelle > Oui et plusieurs études scientifiques l'ont démontrées.

isabebe > esztce que cela s'adresse aux ados

Frédéric Chapelle > Oui et cela est d'autant plus intéressant avec les enfants et les adolescent car ils sont souvent très receptifs à ce type de thérapie

isabebe > pour detendre l'atmosphere ,j'aimerais bien etre suivie en tcc par un joli therapeute comme vous

Frédéric Chapelle > bonjour à ceux que je connais et pas la peine de vous donner de faux prénom pour me faire rougir. Ceci dit cela détendra l'tamosphère

NATOU > bonjour,la TTC est elle efficace en cas de phobie de l'avion?

Frédéric Chapelle > Evoquons maintenant ls différents troubles

Vrinse > Est ce utile pour une dépression nerveuse ?

Frédéric Chapelle > Oui, de nombreux travaux ont montré une efficacité durable dans le temps. Il s'agit à la fois d'un travail sur les pensées souvent inadaptée à la réalité du quotidien et un travail comportemental par des exercices quotidiens. Certains centres, comme à Paris, disposent d'une consultation spécialisée.

CATH > QU ENTENDEZ VOUS PAR EXERCICES QUOTIDIENS

Frédéric Chapelle > exemple d'exercices : passer au dessus d'un pont pour certains agoraphobes. Une approche progressive est nécessaire, après évaluation avec le thérapeute, le patient pourra commencer par ne rester qu'à une extrémité du pont jusqu'à ce que son angoisse diminue avant d'aller plus loin sur le pont. Ces exercices sont déterminés avec le thérapeute au cas par cas.

crapotte > Bonjour, cela peut il aider dans les troubles alimentaires? comment cela se passe-t-il? est ce rapide comme resultat? merci

Frédéric Chapelle > Cela peut aussi concerner les troubles du comportement alimentaire.

soreramaz > combien de séances en moyenne pour un résultat durable?

Frédéric Chapelle > Le nombre de séance dépend du trouble, son ancienneté, son intensité

perle > votre thérapie soigne-t-il aussi le vertige ? 🙏

Frédéric Chapelle > Les sensations de vertiges peuvent avoir diverses origines et sont accessibles à cette thérapie. Des exercices de mouvements du corps sont utilisés pour les réduire.

Marilou > ça coute combien? c'est remboursé?

Frédéric Chapelle > Si vous vous adressez à un psychiatre il peut y avoir des remboursements. Mais la plupart des psychiatres utilisant ces techniques font des dépassements d'honoraires. Les psychologues ne sont pas remboursés, mais certaines mutuelles commencent à les prendre en charge partiellement. Renseignez-vous.

p0kym > Quel genres d'exercices faites vous pour les gens qui on extrêmement peur des araignées par exemple ? (agoraphobe sur le pont, mais araignées ... 🙏):)

Frédéric Chapelle > Dans le traitement de l'arachnophobie nous allons progressivement montrer des images d'araignées, puis des films, puis des araignées en plastique et ds vrais. Souvent les relaxations y sont associées.

infocentre > est-ce que tous les psychiatres pratiquent cette technique ?

Frédéric Chapelle > Seules des psychiatres ayant effectués deux à trois d'études dans ce domaines les utilisent.

kikipascalou30 > la tcc a t-elle un intérêt dans les addictions (tabagisme par ex.)

Frédéric Chapelle > Oui tout à fait, dans les dépendances telles que le tabac mais aussi l'alcool.

carlotta > Bonjour, cette thérapie, utilisée dans les cas d'angoisse et de phobie, est elle susceptible de faire revenir les crises d'angoisse en les "provoquant" ? Merci

Frédéric Chapelle > Si vous respectez les consignes, cela ne doit pas se produire. Par contre, nous voyons souvent des patients qui satisfait de leurs premiers résultats veulent aller trop vite et décident d'un exercice spontanément. C'est souvent là que des crises apparaissent.

angel64 > on dit que c'est l'une des techniques les plus efficaces contre les troubles anxieux sévères, est-ce vrai ? j'ai essayé différen psy normaux sans vraiment trouver la thérapie qui me convené.

Frédéric Chapelle > Cette thérapie a souvent fait ses preuves pour les troubles anxieux. Plus le trouble est ancien et plus il y aura un travail à produire pour modifier les comportements et modes de réflexion acquis. Le but étant de développer d'autres comportements et d'autres façons d'appréhender les situations.

Vrinse > La TCC peut elle aider l'arrêt des médicaments (dépression) ? 🙏:

Frédéric Chapelle > Dans plusieurs cas de figure les TCC sont utilisées pour réduire ou stopper les traitement. En particulier dans les insomnies, dans les troubles anxieux. Dans la dépression l'association

TCC et traitement antidépresseur est particulièrement efficace. Ne pas stopper son traitement sans l'aval de son médecin.

jasmyre > Bonjour, Mon mari change de poste au sein de son travail, on lui suggère de travailler avec les directeurs. A cette idée, il se sent démuné et a peur même s'il peut assurer ce travail intellectuellement. Ce genre de comportement peut également être suivi par TCC ? Il a 56 ans, l'âge peut être un frein ?

Frédéric Chapelle > L'âge n'est pas un frein. C'est souvent le manque de motivation qui est un frein. J'ai travaillé avec plusieurs patients de près de 80 ans qui ont pu parfaitement progresser. En particulier dans les cas de phobie de la marche (utilisation de canne).

aelyssia > Bonjour J'aimerais savoir si la TTC permet de diagnostiquer le trouble borderline et si elle est efficace en cas de ce trouble. Est ce vrai que le trouble de la personnalité limite est difficile à diagnostiquer et souvent confondu avec d'autres troubles?

Frédéric Chapelle > Oui le trouble borderline est difficile à diagnostiquer car il peut-être confondu avec d'autres troubles. IL existe un travail spécifique en TCC pour ce trouble de personnalité.

astrid > justement est ce que la TCC peut nous aider à être motivé

Frédéric Chapelle > oui, mais il faut quand même que vous fassiez un petit effort.

catimini34 > mon psychanalyste, qui m'a aidé à sortir d'une longue dépression et phobie sociale pense que la TCC ne m'aurait pas été efficace car elle aurait simplement déplacé le trouble mais que de nouveaux symptômes auraient pu surgir plus tard. J'ai été tenté par cette forme de thérapie après avoir lu des ouvrages sur la question des émissions TV : j'ai fait une séance avec une jeune psy au CHU mais ça n'a pas collé car trop directive. A cette époque c'était pas un pb de troubles alimentaires, je ne souffrais plus de dépression. MAintenant je sais que derrière ces troubles se cachait les 1ers signes de sclérose en plaque ... Pas tjrs facile de faire la part des choses entre troubles psy et début d'une maladie pouvant avoir des répercussions sur d'autres plans ... je pense qu'une écoute reste essentielle et surtout ne pas être directif quelque soit la thérapie suivie. Qu'en pensez vous ?

Frédéric Chapelle > La psychiatrie est souvent très proche de la neurologie et il y a des intrications possibles. Nous ne sommes qu'au début des découvertes en psychiatrie et nous serons certainement amenés à voir de plus en plus de proximité avec la neurologie. Le développement de nouvelles technologies permettra sans doute cette avancée indispensable.

nat_28 > bonjour

Frédéric Chapelle > Merci à tous pour vos questions, je sais que je n'ai pu vous répondre à tous, mais je crois qu'il faut surtout retenir des messages d'espoir. A vous, quelque soit la thérapie que vous choisissiez de vous y investir pleinement. Frédéric