

NOUS AVONS LU POUR VOUS

Introduction aux thérapies comportementales et cognitives (TCC), C. Bouvet. Dunod, Paris (2014). 180 pp.

Dans le paysage foisonnant des livres de thérapies comportementales et cognitives, l'ouvrage de Cyrille Bouvet est unique en son genre car il a la particularité de proposer une synthèse précise et pointue sur l'essentiel de ce qui constitue les TCC et leur pratique aujourd'hui. Ce livre s'adresse aussi bien au lecteur profane désireux de s'informer sur les TCC, qu'aux étudiants futurs praticiens. Le psychothérapeute TCC déjà expérimenté pourra également y trouver toute information utile pour sa pratique, qu'il s'agisse d'aspects théoriques ou de stratégie thérapeutique pour aborder tel problème avec un patient.

L'autre originalité de l'« Introduction aux thérapies comportementales et cognitives (TCC) » est qu'il ne se réduit pas aux TCC, mais propose de les situer plus globalement au sein de la pratique psychothérapique (psychothérapies psychanalytiques, humanistes, hypnothérapie, etc.). Il interroge ainsi la question de la scientificité et de l'efficacité des différentes approches, permettant au lecteur de trouver des repères et de bien comprendre la place et l'intérêt tout spécifiques des TCC.

L'ouvrage, écrit dans un style sobre, simple, mais toujours précis, s'appuie sur des exemples concrets issus de la riche pratique clinique de l'auteur, qui rendent sa lecture agréable et vivante.

L'auteur, Cyrille Bouvet, pratique les TCC en libéral depuis plusieurs années, après avoir exercé en tant que psychologue en institution dans une orientation théorique essentiellement psychanalytique. Au départ critique vis-à-vis des TCC, c'est en les testant et en observant leurs effets sur ses propres patients que Cyrille Bouvet s'y est converti et formé, et est aujourd'hui un praticien convaincu de leur utilité. Cyrille Bouvet est également maître de conférences en psychologie clinique et son ouvrage a une visée clairement didactique.

Construit en deux grandes parties, vous trouverez dans la première (chapitre 1) une synthèse sur l'historique, les théories, et l'évolution des TCC, de leur début jusqu'aux toutes dernières avancées théoriques et cliniques. Les modèles et

fondements théoriques de ces approches sont décrits de façon détaillée. Le lien avec les autres approches psychothérapeutiques est discuté à la fin du chapitre, notamment la question de l'efficacité, d'un point de vue scientifique.

La seconde partie (chapitre 2) se veut très concrète. Après un rappel des conditions fixées par la loi pour réglementer l'usage du titre de psychothérapeute et une discussion sur les apports et les insuffisances de cette loi, est abordée la question de la formation aux TCC en France : où et comment se former aux TCC ? Où les pratiquer ? Puis sont traitées des questions qui pourront intéresser le lecteur voulant consulter un psychothérapeute TCC : où trouver un psy TCC ? Qui peut être aidé par les psychothérapeutes TCC ? Quelles sont les conditions pour entamer et bénéficier d'une TCC ?

Ce chapitre aborde ensuite largement les aspects pratiques et techniques des TCC. Vous y trouverez une récapitulation des différentes étapes du protocole d'une thérapie TCC, de la prise de contact avec le patient jusqu'à la fin de la prise en charge, un descriptif complet, détaillé et illustré des techniques thérapeutiques, ainsi qu'un guide sur les stratégies thérapeutiques recommandées selon les troubles psychiques dans la toute dernière partie : phobies, troubles anxieux, dépression, addictions, troubles alimentaires, troubles sexuels, troubles du sommeil, troubles schizophréniques, troubles bipolaires.

Un index à la fin de l'ouvrage permet un accès rapide aux nombreuses notions abordées.

Ainsi, l'ouvrage « Introduction aux thérapies comportementales et cognitives (TCC) » de Cyrille Bouvet est en réalité bien plus qu'une introduction et devrait figurer dans toute bibliothèque de psychothérapeute, TCC, mais pas exclusivement, en exercice ou en devenir.

Maître de conférences en psychologie clinique à l'université de Paris Ouest Nanterre La Défense

N. Camart

200, avenue de la République, 92001 Nanterre cedex, France

Adresse e-mail : nathalie_camart@hotmail.com

Disponible sur Internet le 23 juin 2015

<http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2015.04.003>