

La TCC chez l'enfant et l'adolescent

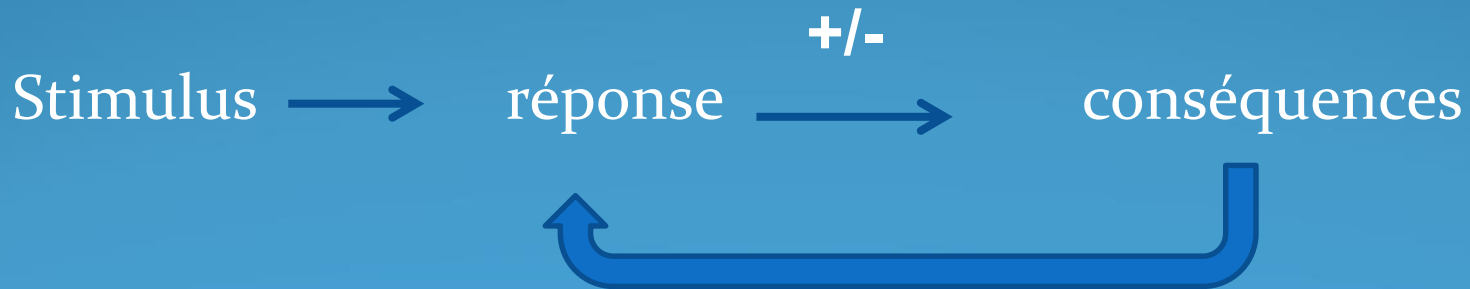
Dr Mélanie FILLOLS
Pédopsychiatre CHU Montpellier

Théories de l'apprentissage

Conditionnement classique (Pavlov)

Stimulus \longrightarrow réponse

Conditionnement opérant



Les TCC

- ❑ Sont ciblées sur des objectifs précis, déterminés par le thérapeute et le patient
- ❑ Sont limitées dans le temps
- ❑ Sont évaluées (auto et hétéro) : questionnaires ou échelles standardisées ou ligne de base du comportement problème
- ❑ N' abordent pas l' origine ou la cause du développement du trouble
- ❑ S' intéressent aux facteurs qui induisent, maintiennent ou aggravent le trouble
- ❑ Se focalisent prioritairement sur les symptômes comportementaux et les processus cognitifs

Différentes étapes

Echelles

Analyse fonctionnelle

Diagnostic

Indication TCC ou non. Motivation au changement

Psychoéducation: le patient doit être l'expert de son trouble

Exposition

Technique cognitive

Techniques de relaxation/gestion émotionnelle

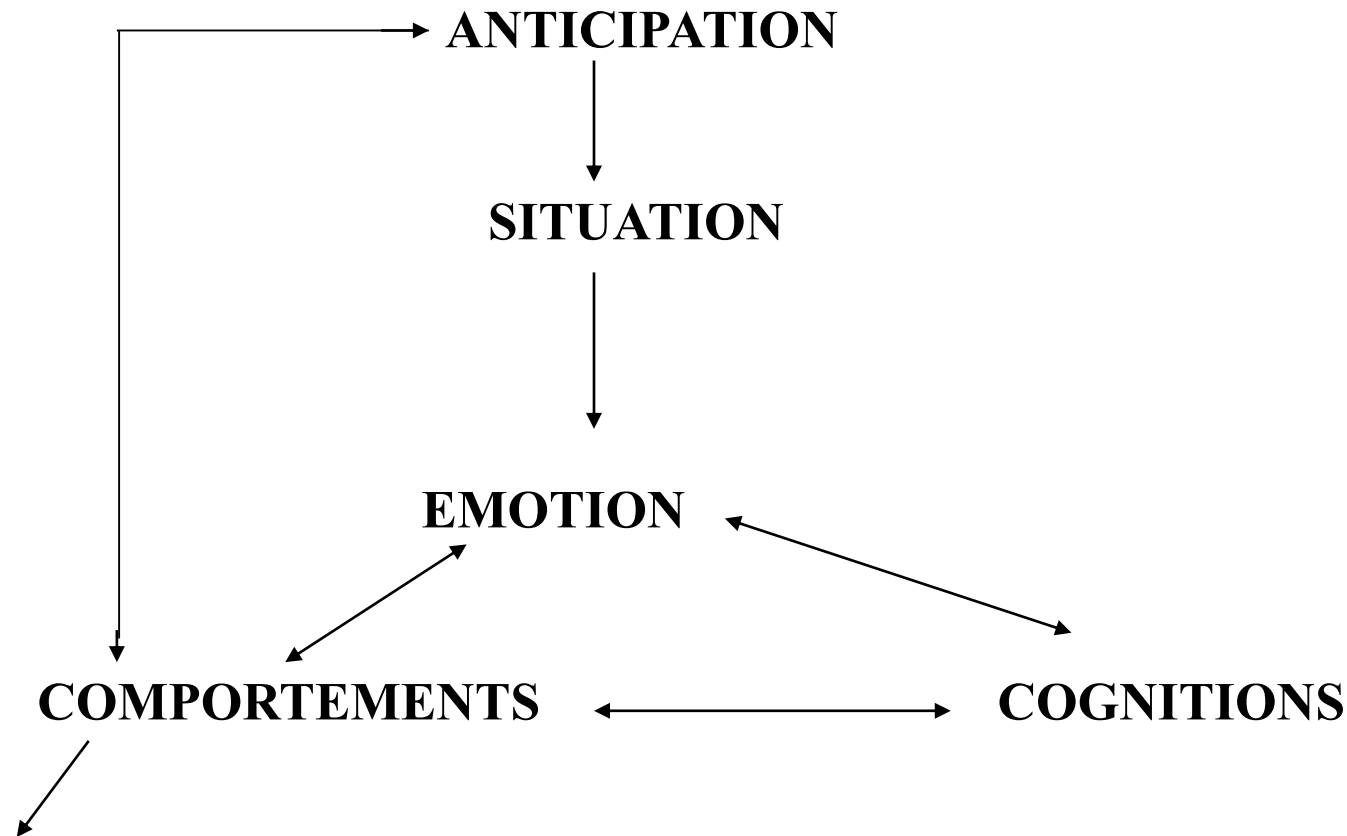
Réévaluation

Analyse fonctionnelle

- **Première étape** de la prise en charge de tout patient en TCC
- Recueil des observations permettant d'élaborer des hypothèses sur les facteurs de maintien et d'apparition des comportements problématiques.
- A partir d'une situation problème décrite par l'enfant

Modèle SECCA de Cottraux

Synchronie



DIACHRONIE

- Données structurales possibles
 - génétiques, histoire familiale
 - personnalité, tempérament
- Facteurs de maintien
- Facteurs déclenchants initiaux
- Evènements précipitants
- Autres problèmes
- Traitements précédents
- Maladies physiques

Le cercle vicieux (Cungi)

Analyse fonctionnelle simplifiée de la situation problème (ici et maintenant)

1- situation

5- conséquences

(concrètes, relationnelles)

2- cognitions

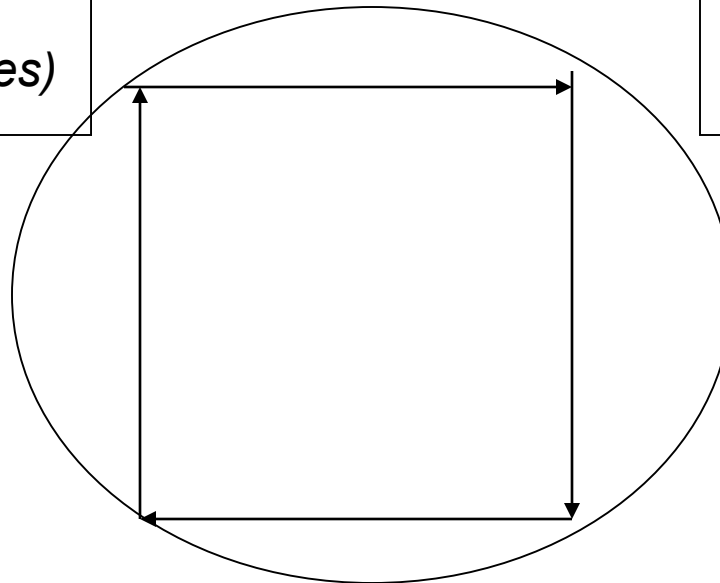
ce que je pense

4- comportement

ce que je fais

3- émotions

ce que je ressens



En pratique

- ✓ Rapport collaboratif : le thérapeute doit être chaleureux, authentique, empathique, loquace, et aussi directif. Le patient doit être suffisamment en confiance pour être prêt à faire un travail qui lui demandera des efforts importants
- ✓ Rôle actif du patient vis-à-vis de ses troubles

Techniques d'entretien:

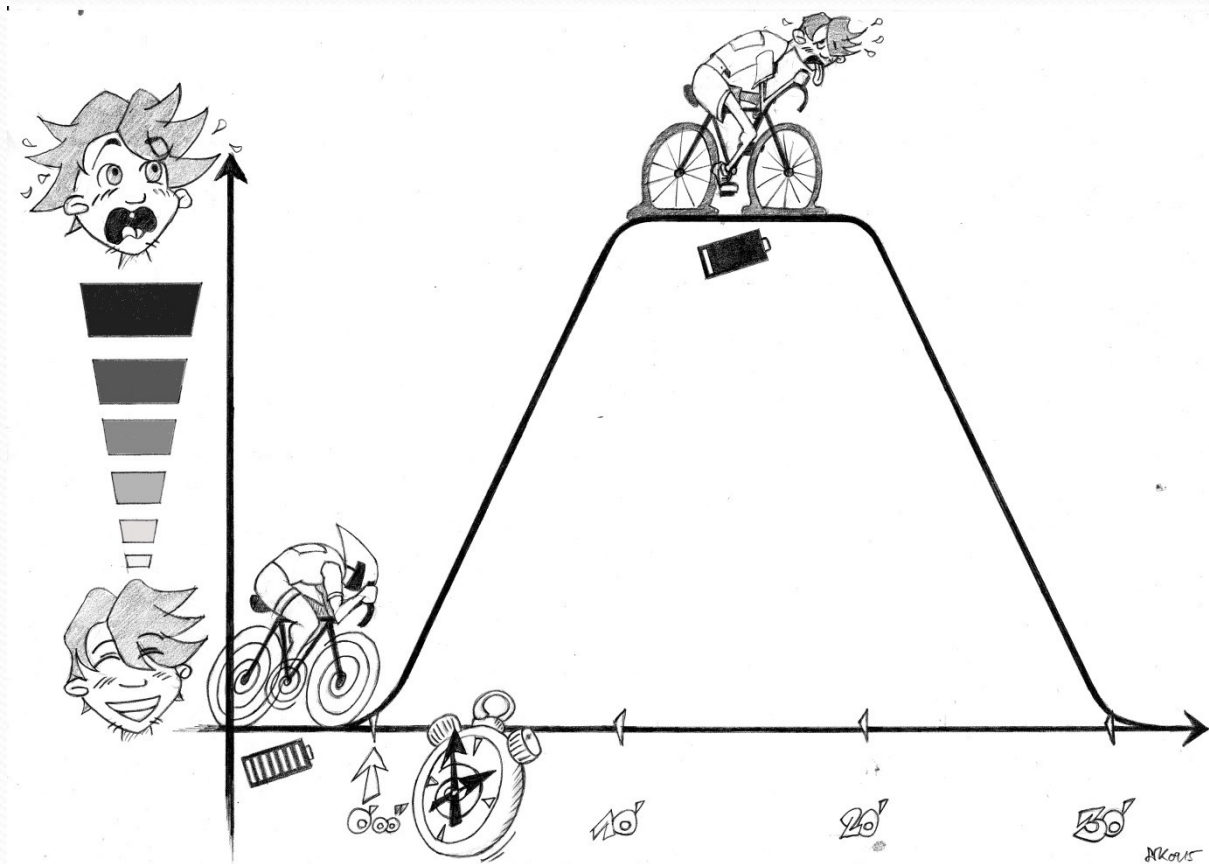
- ✓ 4R: résumer, reformuler, recontextualiser, renforcer
- ✓ Questionnement socratique (écoute active et questionnement pour tenter de mettre un doute)
- ✓ Fleche descendante (chercher le pire du pire)

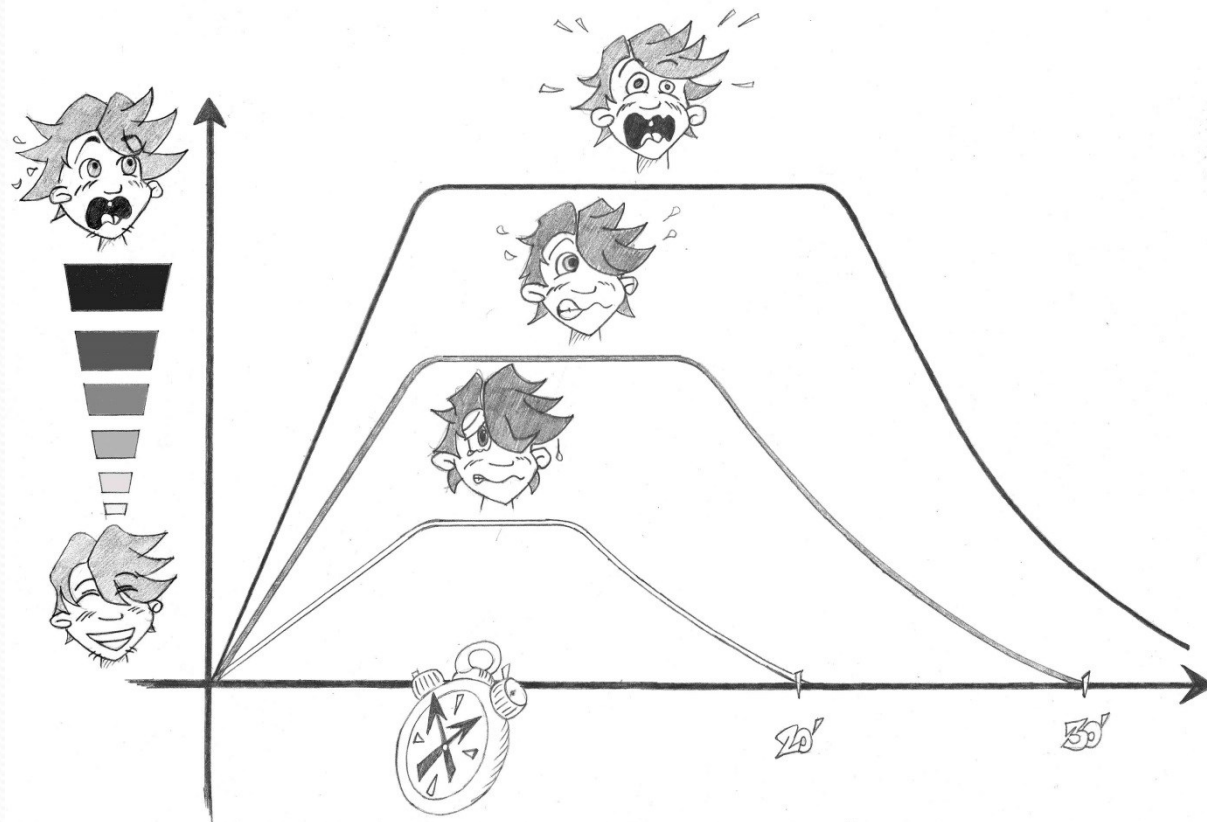
Chez l'enfant et l'adolescent

- ❖ Tenir compte de son âge et de son niveau de développement
- ❖ Adaptation du langage
- ❖ Pas toujours conscient du trouble
- ❖ Pas toujours demandeur de changement
- ❖ Adaptation des techniques : beaucoup de techniques comportementales
 - Aspect ludique, motivationnel
 - Utilisation du renforcement positif +++
- ❖ Aspect scolaire avec exercices à faire à domicile
- ❖ Processus cognitifs ne sont pas encore fixés
- ❖ Apprentissage social (imitation de modèle)
- ❖ Apprentissages faciles et rapides : flexibilité cognitive, généralisations rapides

Techniques thérapeutiques

- ❖ Gestion du stress:
relaxation (Jacobson), respiration abdominale, image positive
- ❖ Prévoir des expositions prolongées, progressives, complètes et auto évaluées. Liste hiérarchique
- ❖ Prévoir des techniques de restructuration cognitive: faire émerger les pensés automatiques, les critiquer, faire émerger des pensées alternatives
- ❖ Affirmation de soi
- ❖ Renforcement positif





Exposition

- ❖ Prévoir des tâches à faire seul ensuite pour travailler la généralisation
- ❖ Exposition en séance
- ❖ Toujours évaluer le niveau d' anxiété ou d' émotion associé
- ❖ Expositions très progressives pour que le patient expérimente la réussite de gestion de son anxiété tant redoutée
- ❖ Séances fréquentes

Renforcement positif: système de points

- ✓ Faire un agenda des situations à travailler (ligne de base)
- ✓ Contrat établi clairement avec le patient
- ✓ Travailler un ou deux situations problèmes à la fois
- ✓ Avoir au minimum l' accord du patient pour essayer de changer sur ces situations
- ✓ On remplit l' agenda avec le patient à un moment précis

Renforcement positif

Prévoir avec le patient ce que prévoit le contrat :

- ✓ Nombre de point ou smiley ou gommette ou ... quand il réussit l' exercice
- ✓ Prévoir précisément à l' avance les récompenses (matérielles, sociales, familiales,...)
- ✓ Les récompenses doivent être immédiates après remplissage de l' agenda avec le soignant
- ✓ Les récompenses doivent être faisables (prix, saison,...)
- ✓ Prévoir un exercice réaliste et réalisable dans l' état actuel du patient

Renforcement positif

- ✓ Faire évoluer le contrat et les exercices en fonction du patient et de l'analyse fonctionnelle
- ✓ Augmenter la difficulté pour obtenir les points
- ✓ Travailler de plus en plus de situations
- ✓ Arrêter les points dans une situation réussie facilement et passer à une autre
- ✓ Surveiller la généralisation à d'autres situations
- ✓ Ne pas utiliser les points pour d'autres situations
- ✓ Insister pour définir le contrat « thérapeutique »
- ✓ Ne pas utiliser le contrat de point trop longtemps (plus de 3 mois)

Renforcement positif

Intérêts :

- ❑ Simple, ludique, attractif pour les enfants et adolescents
- ❑ Rôle actif du patient
- ❑ Efficace, généralisation possible
- ❑ Nécessite une bonne alliance entre soignant et patient
- ❑ Nécessite une extrême vigilance du soignant
- ❑ Décentration cognitive pendant l'exercice

Renforcement positif

Applications :

- schizophrénie
- TSA
- Déficience intellectuelle
- Trouble du comportement, TOP, TDAH,...
- Trouble anxieux (expositions,...)
- Énurésie, encoprésie
-

Affirmation de soi

« C' est l' expression efficace, sincère et directe de ce que l' on pense, ce que l' on veut, ce que l' on ressent sans anxiété excessive, tout en respectant ce que pensent, veulent et ressentent les autres, sans redouter la confrontation. »

Apprentissage d' un mode comportemental de communication

Par opposition à

l' inhibition

l' agressivité

la manipulation

Affirmation de soi

- ✓ Apprentissage en groupe : par imitation (modeling)
- ✓ Jeux de rôle
- ✓ 2 thérapeutes
- ✓ 8 à 10 participants si possible âge proche et points communs
- ✓ Séance d' une heure à une heure et demi hebdomadaire
- ✓ Chaque séance traite d' un thème
- ✓ Tache à réaliser à la maison entre les séances

Affirmation de soi

- ✓ Échelles d' affirmation de soi avant et après le groupe
- ✓ 12 séances
- ✓ Dernière séance avec les parents
- ✓ Bibliographie :
 - « soigner la timidité de l' enfant et de l' adolescent »
 - « l' affirmation de soi par le jeu de rôle »

Affirmation de soi

Une séance :

vérification des taches

enseignement du thème

choix d' une situation cible et mise en pratique

jeux (mime, acteur et caméra,...)

définition de la tache à accomplir

Affirmation de soi

Indications :

Anxiété sociale

TOC

Trouble dépressif

Addictions

TCA

TDAH et troubles du comportement

Schizophrénie

Certains troubles de la personnalité (évitante ou dépendante)

Troubles conjugaux