

Chapitre 2 : Les thérapies cognitives et comportementales

Anne-Marie Etienne, Catherine Demoulin

2.1. Présentation de l'approche psychothérapeutique

Après un très bref historique de l'approche psychothérapeutique menant aux thérapies comportementales et cognitives (TCC), nous aborderons les mécanismes de l'apprentissage et les principes du conditionnement et du renforcement qui forment les soubassements théoriques de cette approche psychothérapeutique. Nous distinguerons notamment le conditionnement classique qui permet d'apprendre les signaux prédictibles, d'un comportement du conditionnement opérant qui met en avant l'apprentissage des conséquences de ce même comportement. Enfin, nous évoquerons l'apprentissage par observation qui joue un rôle important dans le comportement social de la personne.

2.1.1. L'apprentissage

Selon Ladouceur, Fontaine et Cottraux (1992), la thérapie comportementale prend ses sources dans un ensemble de données scientifiques qui ont servi à élaborer et à valider ses interventions. La recherche expérimentale y est omniprésente et contribue à accroître sa crédibilité et sa renommée. Les techniques comportementalistes ne fonctionnent pas uniquement sur le modèle Stimulus-Réponse, mais également sur un modèle d'apprentissage cognitif. Plus tard, Beck (1970, cité dans Fontaine & Fontaine, 2006) divisera les techniques en deux groupes : celles centrées sur les cognitions (où il rangera la désensibilisation) et celles centrées sur le comportement. Mais dans les faits, la plupart des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) intègrent les deux niveaux d'analyse (cognitive et comportementale). Elles reposent sur l'idée que si le milieu sélectionne les conduites (Skinner), l'homme sélectionne son environnement (Bandura), cette bidirectionnalité des contrôles se faisant grâce à des circuits de rétroaction responsables d'ajustements permanents.

Très tôt, les TCC s'intéressent aux comportements extérieurs observables : les comportements anormaux sont acquis de la même façon que les comportements normaux par un processus d'apprentissage qui suit les principes de base du conditionnement et de l'apprentissage. Selon Gerrig et Zimbardo, (2008, page 136), « l'apprentissage, c'est-à-dire la façon dont les organismes acquièrent des expériences, est un processus dont le résultat est un changement relativement constant du comportement ou du potentiel comportemental. Et qu'est-ce que l'expérience dans le contexte de l'apprentissage ? C'est recueillir des informations

(les évaluer et les transformer) et donner des réponses qui affectent l'environnement. En conséquence, l'apprentissage est effectif lorsqu'on est capable d'en montrer les résultats ».

Actuellement, il semble acquis qu'il existe plusieurs formes d'apprentissage comme par exemple, l'apprentissage par essais et erreurs, celui par imitation, ou encore par habituation. Supposons que vous entendiez régulièrement votre patron crier (au lieu de parler calmement) dans les bureaux de votre entreprise alors que vous vous trouvez dans ces mêmes pièces en même temps que d'autres personnes. La première fois, vous vérifiez si ce n'est pas à vous que ces cris sont adressés. Si ce n'est pas le cas et si les cris continuent, vous commencerez rapidement à diminuer votre attention à propos de ces cris. Ceci est un exemple d'habituation. Vous faites preuve d'une diminution de la réponse comportementale à un stimulus présenté de façon répétée. L'habituation aide à rester concentré sur les événements nouveaux dans l'environnement, sans faire d'effort comportemental pour répondre à un vieux stimulus présenté de façon répétée.

2.1.2. Les principes du conditionnement et du renforcement

2.1.2.1. Le conditionnement classique

....