

La TCC du TOC en pratique

APTCCB, Dijon, 11 et 12 janvier 2019

Docteur Alain Sauteraud,

55, rue du Jardin Public, 33000 Bordeaux France ; docteur.sauteraud@hotmail.com

Depuis 25 ans et les premières recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé en 1993, le traitement du trouble obsessionnel-compulsif n'a pas varié : la psychothérapie comportementale et cognitive (TCC) est le traitement en première intention du TOC, au même niveau que l'utilisation des inhibiteurs de la recapture de la sérotonine (IRS). De plus, si le malade a été soigné sans guérison avec deux IRS différents, la TCC est alors la priorité thérapeutique.

Pourtant, une petite minorité de patients bénéficie de cette thérapie. Les psychothérapeutes formés et/ou diplômés en TCC la pratiquent peu ou l'abandonnent trop vite, malgré une abondante littérature scientifique en la matière et de nombreux ouvrages « pratiques » sur la TCC du TOC. On estime à seulement 10 à 30% au maximum les psychothérapeutes qui pratiquent après leur formation complète en TCC.

Pourquoi un tel décalage ? Nous pensons que nos méthodes pédagogiques sont trop centrées sur le savoir - « comprendre la pathologie obsessionnelle » - et pas assez sur le savoir-faire : « comprendre le malade ». Ce hiatus mène à cette impasse : le débutant croit avoir le matériel pour pouvoir soigner mais bute sur des difficultés pratiques classiques, ne parvient pas à les résoudre et abandonne la technique.

Contenu pédagogique et méthodes

Aussi l'atelier se propose-t-il de résoudre cet obstacle par une méthodologie spécifique : 50% de théorie illustrée de petits exemples (journée 1), 50% d'analyse et d'exercices sur dossiers véritables de patients (journée 2).

L'atelier se propose d'étudier et de résoudre les difficultés suivantes :

- 1- Identifier les quatre formes cliniques de base du TOC,
- 2- Résoudre les difficultés de l'analyse fonctionnelle,
- 3- Se repérer dans le problème de la comorbidité,
- 4- « Réussir » la première exposition avec prévention de la réponse
- 5- Construire un plan de thérapie
- 6- Analyser une revue de tâche sur carnet de thérapie,
- 7- Repérer et traiter les croyances,
- 8- Comprendre les limites de la technique TCC et acquérir le format minimum d'exercices et/ou de séances avant de parler d'une « résistance ».
- 9- Exercices sur dossiers de malades
- 10- L'exposé des difficultés des psychothérapeutes sur leurs malades (supervision) sera encouragé.

Références:

- Bandelow B, Zohar J, Hollander E, & al World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) guidelines for the pharmacological treatment of anxiety, obsessive-compulsive and post-traumatic stress disorders - first revision. World J Biol Psychiatry. 2008;9(4):248-312
- Koran LM, Hanna GL, Hollander E, & al Practice guideline for the treatment of patients with obsessive-compulsive disorder. American Psychiatric Association. Am J Psychiatry. 2007 Jul;164(7 Suppl):5-53.
- Sauteraud A Le trouble obsessionnel-compulsif : le manuel du Thérapeute, éditions Odile Jacob, 2005
- Sauteraud A. Je ne peux pas m'arrêter de Laver, Vérifier, Compter ; mieux vivre avec un Toc, éditions Odile Jacob, 2^{ème} édition 2002 Steketee G. The Oxford Handbook of Obsessive Compulsive and Spectrum Disorders, Oxford University Press, New York, 2012