

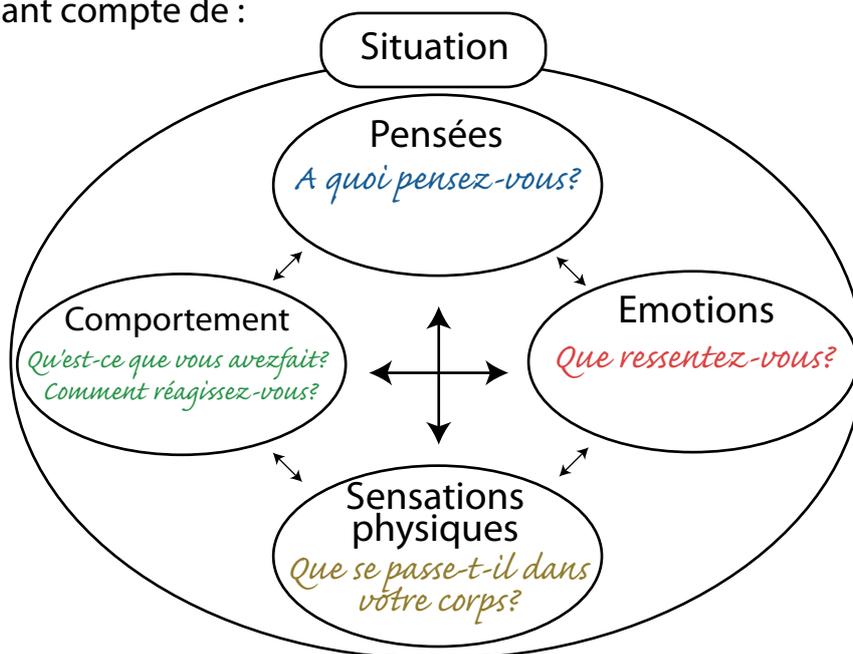
Qu'est-ce Que La Therapie Cognitivo-comportementale (Tcc) ?

Idée principale :

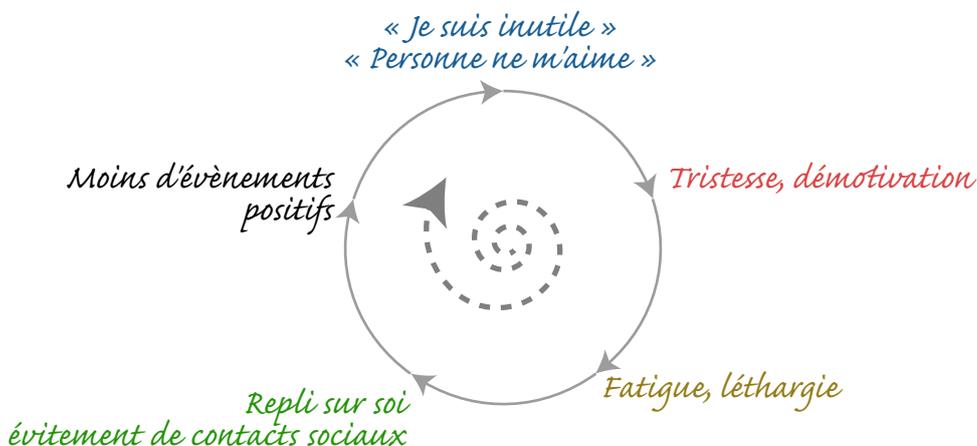
Ce que vous **pensez** et **faites** affecte la façon dont vous vous **sentez**



La thérapie cognitivo-comportementale se centre sur le présent. C'est-à-dire qu'elle est centrée sur les pensées et le ressenti ici et maintenant. Un psychologue TCC essaiera de comprendre une situation en tenant compte de :



De temps en temps, on est « coincé » dans un cercle vicieux, les choses qu'on fait pour régler un problème peuvent en réalité le maintenir :



La TCC vise à identifier ce qui nous « coince » et amener des changements dans nos pensées et comportements afin d'améliorer la façon dont on se sent. C'est une thérapie collaborative qui nécessite votre participation active.