**[](http://www.images-chapitre.com/ima1/original/451/64614451_13450294.jpg)Transformer sa vie avec les thérapies comportementales et cognitives**

**Boris Guimpel**

Leduc.s Editions

9791028500597

192 pages

Paru le 09/02/2015

15 euros

<http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/guimpel-boris-lefief-delcourt-alix/transformer-sa-vie-avec-les-therapies-comportementales-et-cognitives-c-est-malin,64614451.aspx>

*21 février 2015*

Fondées sur des méthodes d'observation précises, **les TCC,** à la différence de la psychanalyse qui se base davantage sur les événements passés, ne recherchent pas l'origine du problème ou du trouble mais proposent **des outils simples et concrets à mettre en œuvre**, une méthode globale capables de développer chez l'individu des compétences nouvelles pour qu'il modifie lui-même ses schémas de pensée, améliore sa "gestion" de soi, et vive mieux au quotidien.

Cet ouvrage de vulgarisation, accessible à toute personne intéressée par ces thérapies, est construit avec une grande clarté et beaucoup d'efficacité. Sans s'embarrasser de longues théories, il place le lecteur rapidement en activité, délivre les principales techniques qui vont lui permettre de modifier certains comportements envahissants (insomnie, phobie, addiction, TOC…). De la grille d'auto-observation à celle de résolution de problèmes, il va être rapidement capable de cerner son propre problème, d'envisager des solutions possibles, d'en choisir une précisément, de la mettre en œuvre puis d'analyser son résultat.

Gérer ses angoisses, ses peurs ou ses phobies, c'est être capable de s'y exposer (en imagination ou en situation) suffisamment longtemps pour qu'elles disparaissent, c'est apprendre également à repérer ses pensées automatiques dysfonctionnelles et à les transformer pour les rendre plus objectives et nuancées ; c'est aussi adopter les techniques de pleine conscience pour accepter certaines de nos émotions en apprenant à y faire attention sans jugement négatif.

Bref, un ensemble de pratiques présentées simplement, qui donne envie d'essayer, d'adapter ses propres problèmes aux exercices proposés. Sans trop de difficulté d'ailleurs.

La deuxième partie de l'ouvrage propose d'optimiser sa vie, d'approcher le bonheur, l'accord avec soi-même par une série de tests et d'exercices, qui, appliqués au quotidien, garantissent le changement, aident à réguler nos émotions négatives et peuvent aussi amplifier l'estime personnelle et la confiance en soi. Ou comment aller mieux devient presque un jeu.

Et pour aller plus loin, une foire aux questions sur les TCC pour vous aider à trouver le thérapeute efficace car même si les techniques proposées dans ce guide sont concrètes et suffisamment précises, très constructives pour être mises en œuvre de façon autonome, elles requièrent une grande rigueur, une volonté quotidienne, de l'exigence dans la régularité qui nécessitent parfois un accompagnement professionnel et bienveillant.

*Plus d'infos sur* [*www.aftcc.org*](http://www.aftcc.org) *(association française de thérapie comportementale et cognitive)*

Cécile Pellerin

**Transformer sa vie avec les thérapies comportementales et cognitives, Boris Guimpel,** Leduc.s Editions**,** 9791028500597

Développement personnel, France