COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Guide pratique de TCC



Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Guide pratique de TCC

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

Introduction — La TCC, une thérapie qui se pratique 5

Chapitre 1 — Les fondements des TCC 8

Chapitre 2 — Les 15 distorsions cognitives 24

Chapitre 3 — Les schémas précoces de Young 40

Chapitre 4 — La restructuration cognitive 57

Chapitre 5 — L'activation comportementale 72

Chapitre 6 — L'exposition graduée 88

Chapitre 7 — ACT et pleine conscience 105

Chapitre 8 — L'analyse fonctionnelle et le plan de thérapie personnel 122

Conclusion — La TCC, une boîte à outils pour la vie 141

Bibliographie 145

INTRODUCTION — La TCC, une thérapie qui se pratique

Il existe une idée reçue tenace selon laquelle la thérapie consisterait essentiellement à s'allonger sur un divan et à parler de son enfance pendant des années. Cette vision, héritée de la psychanalyse classique, a façonné l'imaginaire collectif au point que beaucoup de personnes hésitent à consulter, convaincues qu'elles devront explorer les moindres recoins de leur passé avant de ressentir le moindre soulagement.

Les thérapies cognitives et comportementales — les TCC — proposent une approche radicalement différente. Non pas opposée à l'exploration du passé, mais résolument tournée vers le présent et l'action. Leur principe fondateur est d'une élégance désarmante : ce ne sont pas les événements eux-mêmes qui génèrent notre souffrance, mais l'interprétation que nous en faisons. Changez l'interprétation, et vous changerez l'émotion. Changez l'émotion, et vous changerez le comportement. Changez le comportement, et vous changerez votre vie.

Qu'est-ce que la TCC ?

La thérapie cognitive et comportementale est une approche psychothérapeutique structurée, validée scientifiquement, qui repose sur l'identification et la modification des pensées dysfonctionnelles et des comportements inadaptés. Elle a été développée dans les années 1960 par Aaron T. Beck pour le traitement de la dépression, puis étendue à un nombre considérable de troubles : anxiété, phobies, trouble obsessionnel-compulsif, troubles alimentaires, addictions, douleurs chroniques, insomnie, et bien d'autres encore.

Ce qui distingue la TCC des autres approches thérapeutiques, c'est son caractère empirique et pratique. Chaque séance est construite autour d'objectifs concrets. Le thérapeute et le patient travaillent ensemble — on parle d'alliance thérapeutique — pour identifier les mécanismes qui entretiennent la souffrance et mettre en place des stratégies de changement. Entre les séances, le patient réalise des exercices, des expériences comportementales, des observations. La thérapie ne se limite pas au cabinet : elle se vit au quotidien.

Les données scientifiques soutenant l'efficacité des TCC sont considérables. Une méta-analyse de référence portant sur 409 essais cliniques et 52 702 patients a démontré leur efficacité significative dans le traitement de multiples troubles psychologiques (Cuijpers et al., 2021, PMC9840507). Cette base de preuves en fait l'une des approches psychothérapeutiques les mieux validées au monde.

Pourquoi ce livre ?

Ce livre est né d'un constat simple que je fais chaque jour dans ma pratique de psychopraticien TCC : les clients qui progressent le plus vite sont ceux qui pratiquent entre les séances. La TCC n'est pas une thérapie passive. C'est un entraînement mental, comparable à l'entraînement physique. Vous pouvez lire tous les livres sur la course à pied — vous ne courrez pas plus vite tant que vous n'aurez pas mis vos chaussures et fait le premier kilomètre.

Ce guide pratique a été conçu comme un véritable compagnon d'exercices. Chaque chapitre contient des outils concrets, des fiches à remplir, des exercices à pratiquer. Il ne remplace pas un suivi thérapeutique — nous y reviendrons en conclusion — mais il peut constituer un complément précieux à une thérapie en cours, ou un premier pas pour ceux qui souhaitent comprendre et expérimenter les mécanismes du changement cognitif et comportemental.

Comment utiliser ce livre ?

Je vous recommande de lire ce livre dans l'ordre, car chaque chapitre s'appuie sur les concepts introduits dans les précédents. Les deux premiers chapitres posent les fondations théoriques. Les chapitres 3 et 4 vous emmènent plus en profondeur dans la compréhension de vos schémas de pensée. Les chapitres 5 et 6 introduisent les techniques comportementales. Le chapitre 7 ouvre la porte aux approches de troisième vague. Enfin, le chapitre 8 vous guide dans la construction de votre propre plan de thérapie.

Pour chaque chapitre, vous trouverez :

- Des explications claires des concepts théoriques
- Deux cas cliniques fictifs illustrant les mécanismes en jeu
- Deux exercices pratiques détaillés, avec des fiches à compléter
- Des points clés résumant l'essentiel

Munissez-vous d'un carnet dédié — votre « carnet TCC ». Vous y noterez vos observations, vos exercices, vos découvertes. Ce carnet deviendra progressivement votre outil le plus précieux : une cartographie vivante de votre fonctionnement psychologique et de votre évolution.

Un dernier conseil avant de commencer : soyez patient avec vous-même. Les schémas de pensée que vous allez découvrir se sont construits sur des années, parfois des décennies. Ils ne se transformeront pas en une nuit. Mais chaque exercice réalisé, chaque pensée identifiée, chaque distorsion repérée est une victoire. Et ces petites victoires, mises bout à bout, construisent un changement profond et durable.

Bonne lecture, et surtout, bonne pratique.

Gildas Garrec
Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale
psychologieetserenite.com