



TCC

émergence 2e moitié XXe siècle
 psychopathologie
 fondements théoriques psychologie clinique psychologie expérimentale
 début XXe siècle théories de l'apprentissage ex: conditionnement
 behaviorisme (psychologie scientifique anglo-saxonne) Watson (psycho rapprochée bio & éloignée philo)
 Skinner
 thérapies comportementales
 cible: modification des comportements
 1950s théories cognitives du traitement de l'information initialement: cognition humaine / traitement info ordi
 thérapies cognitives Ellis Beck
 cible: modification des cognitions pensées & émotions
 troisième vague 1990s enrichissement des TCC des 1970s modèles expérimentaux accent sur: émotions & affects dimension expérimentelle
 cible: élargissement (plus que modification) répertoire comportemental répertoire cognitif flexibilité psychologique stratégies expérimentelles
 transfo rapport qu'a l'indiv avec ses pensées & émotions (limite leur impact & transfo ses cpt)
 ont en commun appui modèles expérimentaux compréhension des troubles mentaux méthodologies TCC 1970s

conditionnements apprentissages associatifs une association se crée au cours de l'expérience
 au cours exp association se forme entre 2 stimuli stím conditionnel ou SC stím incondtionnel ou SI
 obs préliminaire stím incondtionnel SI viande donnée à chien
 exp Pavlov (1849-1936) exp répétée réponse incondtionnelle RI salivation
 cloche précédente distribution viande stím conditionnel SC: cloche association SC & SI
 évaluation présentation SC seul: cloche
 réponse conditionnelle ou conditionnée RC salivation
 existe chez nombreux organismes
 caractéristiques involontaire le petit Albert n'a pas peur des rats
 est adaptatif prédiction
 peut s'éteindre si cloche mais plus jamais de distribution de viande ensuite cloche n'entraîne plus la salivation
 test du conditionnement chez l'human
 Watson (1878-1958) avant l'exp de Watson le petit Albert n'a pas peur des rats
 obs préliminaire stím incondtionnel SI bruit fort
 exp "petit Albert" exp répétée présentation rat précédente bruit fort stím conditionnel SC: rat association SC & SI
 évaluation présentation SC seul: rat
 réponse conditionnelle ou conditionnée RC peur
 le petit Albert est devenu phobique des rats
 sa phobie s'est généralisée lapins tortues...
 exp "petit Albert" controverses état de santé du petit Albert lors de l'exp pb neurodéveloppementaux?
 idée de Watson ce qui est appris doit pouvoir être désappris il doit être possible de faire disparaître un cpt phobique mais pas le tps de tester cette hypothèse... mouers?
 le "petit Peter" enfant ayant une phobie des lapins
 obs préliminaire stím incondtionnel SI bonbon
 exp répétée réponse incondtionnelle RI plaisir
 lapin précédente bonbon stím conditionnel SC: lapin association SC & SI
 évaluation présentation SC seul: lapin
 réponse conditionnelle ou conditionnée RC plaisir
 succès reconditionnement en présence de l'objet qui déclenche la phobie
 base méthode de désensibilisation systématique (Wolpe 1915-1997, inhibition réciproque) consiste à associer une réponse antagoniste à l'anxiété ex: relaxation (plaisir du bonbon pour Peter) (ces 2 états ne pouvant se produire simultanément)

association se forme entre comportement organisme conséquences du comportement
 exp chat de Thorndike (1874-1949) exp enfermement chat cage nourriture à l'extérieur comportement glissement loquet conséquences: accès nourriture
 boîte de Skinner (1904-1990) grande diversité d'exp but (behavioristes): identifier lois fondamentales apprentissage
 apprentissage par essai/erreur association considérée comme faite qd temps réalisation tâche diminue
 caractéristiques renforcement csq cpt augmente probabilité de production cpt
 peut être positif csq cpt: ajout de qqch d'appétitif bénéfique modulation du cpt selon les csq renforcement & punition
 négatif csq cpt: supprime qqch d'appétitif
 inverse: punition csq cpt diminue probabilité de production cpt
 positive csq cpt: ajout de qqch d'aversif augmente comportement
 négative csq cpt: supprime qqch d'appétitif préjudice diminue comportement
 punition positive ajout qqch aversif: renforcement positif retrait qqch aversif: renforcement négatif
 punition négative ajout qqch aversif: punition positive retrait qqch aversif: punition négative
 face aux stimulations ne répond donc pas purement de façon automatique comme le suggèrerait le conditionnement pavlovien
 d'objet commence à devenir sujet et les conséquences de ses réponses modulent ses réponses (cpt) futures à la stimulation

Bandura (1925-2021) exp poupée Bobo (cubito gonflable) 1960s des enfants qui voient un adulte frapper bobo ont tendance à imiter le modèle agressif comparativement à des enfants n'ayant pas été exposés
 explique observations faites chez les humains capables d'apprendre par observation sans être directement impliqués (il fallait être impliqué pr conditionnement)
 introduction idée dimensions sociale & cognitive sont importantes dans les apprentissages se dépend via des interactions réciproques avec environnement cognitions
 complète les théories des conditionnements & enrichit les pratiques thérapeutiques ex: jeux de rôles en groupes & constater que les csq redoutées n'adviennent pas peut nous amener à nous confronter
 ex: voir qq1 faire qqch qu'on redoute
 observe la situation avec attention le modèle doit attirer
 retient les informations cruciales pour reproduire ce qu'il a observé d'être capable de jongler avec 3 balles je me lance je me confronte à la situation
 peut mobiliser ses capacités motrices dépend de l'anticipation des récompenses à venir ex: travailler ses cours pour obtenir le diplôme permettant de faire le métier rêvé en m'auto-évaluant & en me trouvant performante je m'auto-récompense dc suis motivée pr continuer l'apprentissage
 cet apprentissage se fait si l'individu dépend de la capacité à s'auto-renforcer ex: après vidéo jonglage je me lance je trouve que je me débrouille bien /au modèle
 est motivé dépend de son sentiment d'efficacité personnelle représentation que je me fais de mes compétences croyance je me lance je me confronte à la situation
 ex: si j'ai sentiment de ne pas être capable de jongler avec 3 balles je ne me lance pas j'évite la situation
 varie en fonction des expériences faites peut évoluer! levier sur lequel jouer en thérapie

1950s postulat: fonctionnement cognitif de l'humain analogue traitement de l'information par ordinateur
 données entrent stimulations externes internes
 le système réalise un traitement des données boîte noire SNC (système nerveux central)
 données sortent production des réponses
 recherches visent à modéliser les étapes du traitement donc: à modéliser diverses fonctions cognitives
 attention mémoire perception représentation raisonnement... l'accent est mis sur ce qui se passe à l'intérieur... sur le cognitif
 les troubles psychologiques vus comme des traitements de l'information dysfonctionnels donc comme résultat de schémas cognitifs dysfonctionnels ce ne sont pas les événements qui troublent les humains mais les idées qu'ils s'en font (Epictète >2000ans)

rational emotive behavior therapy : REBT dérive de la philosophie peuvent générer des dysfonctionnements de façon de penser, appréhender, vivre les situations & dc générer des troubles psychologiques
 qui se fonde sur l'idée que des croyances erronées qu'un individu vit une situation (A) d'identifier les croyances problématiques puis les modifier par confrontation à réalité/rationalité pr atténuer leur influence sur leur fonctionnement
 avec les lettres ABC A: activating = situation les croyances qu'il a à la situation (B) émotionnelles
 B: beliefs = croyances ont des conséquences (C) cognitives comportementales
 C: conséquences
 complètes par D & E D: disputing = débat le thérapeute avec l'individu débat (D) pr identifier ses croyances problématiques puis les modifier par confrontation à réalité/rationalité pr atténuer leur influence sur leur fonctionnement
 E: évaluation les solutions alternatives sont testées/évaluées (E) dans de nouvelles situations de se percevoir de percevoir son env
 en 2 mots, il s'agit par des croyances plus rationnelles menant à un vécu dépourvu de détresse même l'indiv à changer sa façon de percevoir son env
 de façon empirique via travail indiv présentant tibles dépressifs
 centrée sur les cognitions/pensées se sont construits tôt profondément ancrés plutôt stables et de nous y situer
 permettant de comprendre la façon dont le monde fonctionne et de modifier aussi les émotions inadaptées
 agissent comme des filtres
 s'activent qd une situation est vécue produisant des pensées automatiques (& des émotions) ni ruminations ni raisonnements construits svr courtes & affirmatives identifiables si on leur porte attention (automatiques) qui... orientent nos cps pb: au contenu svr négatif... ex: tirade cognitive de la dépression de Beck JE ne veux rien le MONDE est terrible le FUTUR est sans espoir
 pb: schémas peuvent être à l'origine de distorsions dans le traitement des informations ce qui génère pensées automatiques qui prise pour vraies, orientent nos cpt de façon problématique
 ex: un enfant qui obtient de l'amour parental seulement qd il produit certains cpt peut construire le schéma "l'amour est conditionnel"
 l'étude des pensées automatiques est un moyen d'accéder aux schémas qui pourront être assouplis par restructuration cognitive remplacer les pensées dysfonctionnelles identifiées par pensées alternatives: assouplissement schémas