

# Sommaire

Liste des collaborateurs.....	V
Liste des abréviations.....	VI
Avant-propos.....	VII

## PARTIE 1

### LA THÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE : ASPECTS THÉORIQUES ET PRATIQUES

Chapitre 1 – Thérapie cognitive et comportementale (TCC) : une vue d'ensemble...	3
Pourquoi la TCC ?.....	3
Quelles sont les composantes de la TCC ?.....	4
– L'analyse fonctionnelle.....	4
– L'entraînement aux compétences.....	4
– Tâches critiques.....	6
Paramètres de la TCC.....	7
– Format.....	7
– Durée.....	7
– Cadre.....	8
– Patients.....	9
– Compatibilité avec d'autres traitements.....	9
Éléments actifs de la TCC.....	10
– Interventions essentielles et uniques.....	10
– Interventions recommandées mais non uniques.....	11
– Interventions acceptables.....	12
– Interventions peu compatibles avec la TCC.....	12
La TCC comparée à d'autres approches.....	12
– Approches similaires.....	13
– Approches différentes.....	19

Chapitre 2 – Principes de base de la TCC .....	23
Comportement appris .....	23
– Apprentissage par imitation ( <i>modeling</i> ) .....	23
– Conditionnement opérant .....	24
– Conditionnement classique .....	24
Analyse fonctionnelle .....	25
– Points faibles et obstacles .....	25
– Points forts et compétences .....	25
– Facteurs déterminants de l’usage de cocaïne .....	26
– Domaines concernés .....	26
– Outils d’évaluation .....	28
L’entraînement aux compétences .....	30
– L’apprentissage des stratégies permettant l’arrêt de consommation de cocaïne .....	31
– Compétences générales .....	32
– Compétences de base .....	33
– Adapter le matériel aux besoins des patients .....	33
– L’utilisation de la répétition .....	35
– Pratique des compétences .....	36
– Donner une explication claire .....	37
– Obtenir un engagement .....	38
– Anticiper les obstacles .....	38
– Suivi étroit des tâches .....	39
– Utiliser les données .....	39
– Explorer la résistance .....	40
– Féliciter les approximations .....	40
Chapitre 3 – Structure et format des séances .....	41
La règle des trois 20 .....	41
Première partie de la séance .....	42
– Analyses des toxiques urinaires .....	43
– Résolution de problèmes .....	45
– Écouter les préoccupations actuelles .....	45
– Discussion de l’exercice pratique .....	46
Deuxième partie de la séance .....	47
– Introduire le sujet de la séance .....	47
– Établir des liens entre le sujet de la séance et les préoccupations actuelles des patients .....	48
Dernière partie de la séance .....	50
– Attribuer un exercice pratique .....	50
– Anticiper les situations à haut risque .....	50
Sujets à aborder .....	51
Chapitre 4 – Intégration de la TCC et du traitement médicamenteux .....	53
Se renseigner sur les expériences précédentes du patient avec le traitement médicamenteux .....	53
Aborder les inquiétudes du patient concernant les médicaments .....	54

Évaluer l'observance du traitement médicamenteux depuis la dernière séance..	55
Féliciter la bonne observance thérapeutique.....	55
Établir un lien entre l'amélioration clinique rapportée par les patients et l'observance, ou entre l'absence d'amélioration et la non-observance.....	56
Utiliser une stratégie de résolution de problèmes pour la non-observance.....	56

## PARTIE 2

### LES SÉANCES DE THÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE

Séance 1 – Introduction au traitement et à la TCC.....	61
Objectifs .....	61
Interventions clés.....	62
– Anamnèse et établir la relation.....	62
– Renforcer la motivation.....	63
– Négocier les objectifs du traitement.....	65
– Complications de l'addiction à la cocaïne.....	66
– Présentation du modèle de la TCC.....	69
– Établir les règles de fonctionnement pour la thérapie.....	71
– Introduire l'analyse fonctionnelle.....	71
Exercices pratiques.....	72
Séance 2 – Faire face au <i>craving</i> .....	75
Objectifs .....	75
Interventions clés.....	76
– Comprendre le <i>craving</i> .....	76
– Décrire le <i>craving</i> .....	77
– Identifier les déclencheurs.....	78
– Éviter les stimuli.....	78
– Faire face au <i>craving</i> .....	79
Exercices pratiques.....	83
Séance 3 – Renforcement motivationnel et engagement dans l'abstinence.....	85
Objectifs .....	85
Interventions clés.....	86
– Clarifier les objectifs.....	86
– Aborder l'ambivalence à l'abstinence.....	89
– Reconnaître et gérer les pensées de cocaïne.....	90
Exercices pratiques.....	93
Séance 4 – Savoir dire non – Affirmation de soi.....	97
Objectifs .....	97
Interventions clés.....	98
– Évaluer la disponibilité de cocaïne.....	98

- Gestion des fournisseurs.....	99
- Les techniques de refus de la cocaïne.....	100
- Rappeler aux patients que la thérapie a une fin.....	102
Exercices pratiques.....	102
Séance 5 – Décisions apparemment sans conséquences (DASC).....	105
Objectifs.....	105
Interventions clés.....	106
- Comprendre les DASC.....	106
- Identifier des exemples personnels.....	108
- Pratiquer la prise de décision sûre.....	108
Exercices pratiques.....	109
Séance 6 – Un plan d’urgence polyvalent.....	111
Objectifs.....	111
Interventions clés.....	112
- Anticiper les situations à haut risque.....	112
- Développer un plan d’urgence.....	112
Exercices pratiques.....	113
Séance 7 – Résolution de problèmes.....	115
Objectifs.....	115
Interventions clés.....	116
- Introduire les bases de la résolution de problèmes.....	116
- Pratiquer la résolution de problèmes.....	117
Exercices pratiques.....	118
Séance 8 – Gestion de cas.....	121
Objectifs.....	121
Interventions clés.....	122
- Identification du problème.....	122
- Fixation d’un but.....	122
- Identification des ressources.....	123
- Spécifier un plan.....	123
- Observer les progrès dans la réalisation de l’objectif.....	123
Exercices pratiques.....	124
Séance 9 – Réduction du risque VIH.....	127
Objectifs.....	127
Interventions clés.....	128
- Évaluation du risque.....	128
- Renforcer la motivation à changer.....	128
- Fixer les objectifs de changement.....	129
- Les obstacles à la réduction des risques.....	129
- Directives précises pour la réduction des risques.....	130
Exercices pratiques.....	130

Séance 10 – Les personnes significantes.....	133
Objectifs .....	133
Interventions clés .....	133
– Planifier à l’avance .....	133
– Fournir des informations/fixer des objectifs .....	134
– Identifier des stratégies pour réduire la consommation de cocaïne.....	135
Exercices pratiques.....	136
Séance finale .....	137
Objectifs .....	137

## PARTIE 3

### ANNEXES

Annexe 1 – La sélection des thérapeutes, la formation et la supervision.....	141
Annexe 2 – Évaluation du thérapeute, Checklist TCC-Thérapeute.....	149
Annexe 3 – Échelle d’évaluation de la TCC.....	155
Index.....	167