CCSMPA
Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées

Parlons-en : les personnes aînées et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Qu'est-ce que la TCC?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est un type de traitement de la santé mentale. Il s'agit d'une forme de thérapie par la parole qui vise à vous aider à mieux comprendre l'influence de vos pensées, de vos sentiments et de vos comportements les uns sur les autres. La TCC peut aider à traiter de nombreux problèmes de santé mentale, notamment l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil.

La TCC est structurée autour de la fixation d'objectifs. Elle n'examine pas votre passé. Elle vous aide plutôt à changer la façon dont vous abordez les situations dans votre quotidien. La TCC est généralement une thérapie à court terme (quelques semaines à quelques mois).

Que ferais-je dans le cadre d'une TCC?

La TCC enseigne des stratégies que vous pouvez utiliser sur le champ. Vous pouvez apprendre :

- Des techniques de relaxation (p. ex. respiration ventrale, relaxation musculaire progressive);
- Comment recadrer vos pensées pour qu'elles vous aident davantage;
- De l'information sur la santé mentale en général ou sur votre état de santé mentale en particulier;
- Comment affronter vos peurs.

Il vous sera demandé de faire des devoirs entre les séances et de mettre en pratique ce que vous avez appris. Vos proches peuvent également participer au processus si vous le souhaitez.

De nombreux outils sont enseignés dans le cadre de la TCC. Il n'est pas nécessaire de tous les utiliser. Vous pouvez prendre ce qui vous convient et laisser le reste.

Contribution financière :
Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

Comment puis-je avoir accès à la TCC?

La TCC est largement disponible, souvent à faible coût ou gratuitement. Il existe différents moyens de suivre une TCC, selon le temps et le budget dont vous disposez :

- Des livres et des applications qui vous enseignent des stratégies de TCC;
- Des programmes de groupe;
- La thérapie individuelle.

La TCC avec un thérapeute qualifié peut être proposée en ligne, par téléphone ou en personne. La TCC en groupe peut coûter moins cher qu'une consultation individuelle avec un professionnel de la santé mentale et peut vous aider à atteindre vos objectifs dans un environnement propice, aux côtés d'autres personnes confrontées à des défis similaires.

Les professionnels qui dispensent la TCC peuvent être des psychologues agréés, des psychothérapeutes, des travailleurs sociaux, du personnel infirmier, etc.

Comment savoir si la TCC me convient?

Si vous pensez que la TCC pourrait vous aider, vous pouvez consulter des ressources gratuites ou demander à votre professionnel de la santé où trouver une TCC dans votre région. Exemples de ressources gratuites sur la TCC :

- Mieux Dormir
- Application MindShift® CBT (Anxiété Canada)
- Retrouver son entrain (Association canadienne pour la santé mentale)

Si vous êtes confronté à des difficultés, sachez qu'il y a de l'espoir. Vous méritez de vous sentir bien et de profiter de la vie.

Contribution financière :
Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada