

Thérapie comportementale et cognitive (TCC) est une thérapie brève, validée scientifiquement qui porte sur les interactions entre pensées, émotions et comportements. Cette thérapie se concentre sur les problèmes actuels de la personne, tout en prenant en compte leurs causes historiques.



---

## SUR RENDEZ-VOUS



Catherine MARTIN  
06.76.98.24.57

### **CENTRE DE MÉDECINE DOUCE**

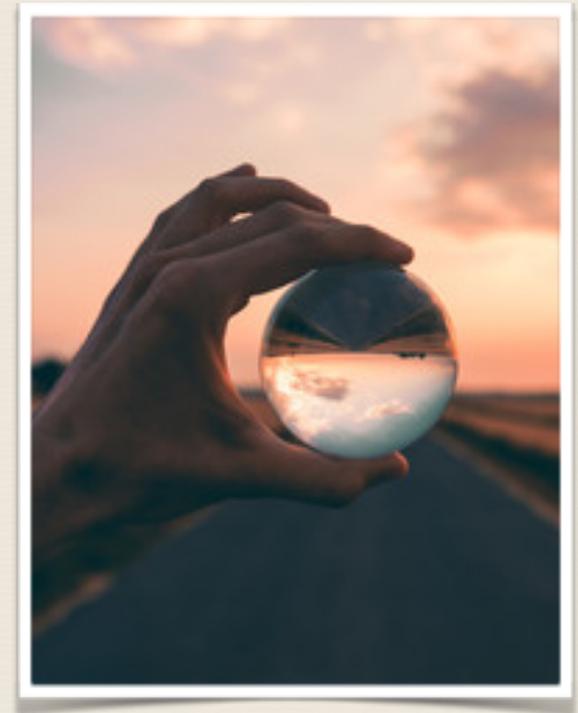
113 traverse chevalier, res. Les grands pins bât. A  
13010 MARSEILLE

[www.essentiellesbienetre.com](http://www.essentiellesbienetre.com)

---

# THÉRAPIE COMPORTEMENTAL ET COGNITIVE

---



# ÉCOUTE

*Attentive*

Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) s'intéressent à la partie visible de l'iceberg, celle qui fait souffrir. La pratique est centrée sur la cognition, c'est-à-dire les pensées et les croyances parfois erronées et négatives que cultive l'individu sur lui-même. Celles-ci peuvent générer un état de souffrance et un comportement névrotique (dépendance, phobies, T.O.C.) que la thérapie va alors s'attacher à corriger. De la famille des thérapies brèves, les TCC s'appuient sur une relation active entre le thérapeute et son patient dans l'apprentissage de nouveaux comportements.

# RÉVÉLATION

*Des ressources*

Une TCC s'appuie sur différentes techniques qui aident le patient à identifier les mécanismes à l'origine de ses difficultés, à expérimenter de nouveaux comportements et à sortir ainsi progressivement de cercles vicieux qui perpétuent et aggravent la souffrance psychique.



# BIENFAITS

*Et vertus*

Comportement - Pensées - Émotions

Chocs émotionnels et traumatiques

Fausse croyances

Relations - Lien social

Couple - Famille

L'utilisation de la thérapie comportementale et cognitive offre aux patients une perspective précieuse, qui contribue à améliorer leur qualité de vie, à mieux gérer les problématiques et dénouer les blocages.

## HONORAIRES:

1h00 / 50€