

## INFO EXPRESS

### La TCC - Thérapie Cognitivo-Comportementale

Si le traitement pharmacologique du trouble déficitaire de l'attention est de plus en plus reconnu, cette modalité thérapeutique ne peut être isolée et doit toujours s'inscrire dans une prise en charge globale et pluridisciplinaire. En effet, malgré l'efficacité du traitement médicamenteux sur bon nombre de symptômes, les répercussions fonctionnelles peuvent subsister et générer beaucoup de souffrance au niveau des relations sociales, familiales ou professionnelles. En outre, les nombreuses comorbidités nécessitent également une prise en charge adaptée. Les programmes de thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont particulièrement intéressants dans ce cadre ou lorsque le traitement médicamenteux est inefficace, mal toléré ou refusé par la famille. Ils comprennent en effet de nombreuses stratégies que l'on peut dissocier en trois grandes catégories :

#### La psychoéducation

- Prise de conscience des difficultés.

Aider les familles à démystifier, éliminer les préjugés, atténuer leur culpabilité et à les impliquer dans la prise en charge. Elle vise à leur faire prendre conscience des qualités de leur enfant. Comprendre et donc de mieux accepter les différentes problématiques en donnant aux familles ou à l'environnement scolaire de l'information sur le TDAH.

#### Les thérapies cognitives

- Diminuer l'intensité des symptômes du TDAH,
- Développer des stratégies pour le quotidien,
- Diminuer les répercussions fonctionnelles du trouble,
- Traiter les comorbidités.

#### Les thérapies émotionnelles

- Apprendre à nuancer ses émotions,
- Mettre en place des stratégies adéquates en fonction de leur intensité.

La TCC s'adresse aux enfants, comme aux adolescents et adultes.