

Qu'est-ce que la SSTCC/SGVT?

La SSTCC/SGVT est l'association faîtière suisse pour la thérapie comportementale et cognitive. L'association vise à regrouper en son sein toutes les personnes présentant un intérêt pour la thérapie comportementale et cognitive en Suisse.

La SSTCC offre une contribution importante pour répondre aux besoins de la population en matière de psychothérapie et prophylaxie. Elle s'engage afin que les thérapies soit conduites par des psychothérapeutes disposant d'une formation approfondie.

Le titre «psychothérapeute en thérapie comportementale et cognitive SSTCC» est octroyé aux médecins et psychologues au terme d'une formation post-grade en thérapie cognitive et comportementale achevée avec succès.

La SSTCC veille à prendre soin des intérêts des patients et patientes en définissant des directives claires concernant la formation continue en thérapie comportementale et cognitive et en exigeant des attestations du suivi de cette formation permanente.

Informations

Si vous souhaitez d'autres renseignements ou la liste des thérapeutes, veuillez vous adresser à la Société Suisse de Thérapie Comportementale et Cognitive:

SSTCC/SGVT

~~Hotelgasse 8~~

~~Case postale 866~~

~~3000 Berne 8~~

Téléphone 031 311 12 12

Fax 086 031 311 12 12

E-Mail info@sgvt-sstcc.ch

Adresse internet: www.sgvt-sstcc.ch

Toutes vos données sont traitées de manière confidentielle.



Schweizerische Gesellschaft für Verhaltens- und Kognitive Therapie
Société Suisse de Thérapie Comportementale et Cognitive
Società Svizzera di Terapia Comportamentale e Cognitiva

Informations sur la thérapie comportementale et cognitive

Qu'est-ce que la thérapie comportementale et cognitive?

C'est une forme scientifiquement reconnue de psychothérapie adaptée au traitement de problèmes psychiques.

La thérapie comportementale et cognitive

- **part du fait que les comportements, les émotions, les réactions corporelles, ainsi que les raisonnements sont en grande partie des réactions apprises.** Lorsqu'ils s'avèrent source de problème, il est possible de les modifier grâce à la thérapie comportementale et cognitive.
- **elle se base sur des résultats scientifiques.** Dans le cadre de la formation continue, les membres de notre association ont l'occasion d'acquérir de nouvelles connaissances utiles à la psychothérapie, qui s'appuient sur les résultats scientifiques les plus récents, plus particulièrement dans les domaines de la psychologie, la recherche psychothérapeutique, la psychiatrie et la neurologie.
- **elle est centrée sur la problématique.** Généralement, le traitement se focalise sur le problème du moment présent. L'intervention thérapeutique est adaptée au dérèglement présenté par la personne concernée. Au delà de la résolution du problème, la thérapie comportementale tend à améliorer l'aptitude personnelle à résoudre ses propres difficultés.
- **elle est axée vers les objectifs.** Thérapeute et patient ou patiente déterminent ensemble l'objectif

de la thérapie. Lorsque le but est atteint la thérapie est terminée. Par comparaison avec d'autres formes de thérapie, la thérapie comportementale et cognitive est souvent de plus courte durée.

- **elle est implique une collaboration.** La participation active du patient ou de la patiente est indispensable pour obtenir une amélioration de la situation. Il ou elle devra, entre autre, s'exercer à de nouveaux comportements, modes de pensée ou de réaction et à la recherche de stratégies pour résoudre les difficultés, ceci durant les séances de thérapie et dans sa vie quotidienne.
- **elle est transparente.** Thérapeute et patient ou patiente recherchent ensemble une explication fondée sur les facteurs de déclenchement du problème. Les processus de traitement thérapeutique qui en découlent sont expliqués de manière claire et compréhensible.
- **elle est une aide à l'auto-assistance.** Par les processus de traitement décrits ci-dessus, les patients ou patientes apprennent à mieux utiliser leur propre potentiel et à mettre en oeuvre à leurs propres moyens.