



Des TCC aux *TCD* : repères
Évolution des thérapies comportementales et cognitives,
jusqu'à la thérapie comportementale dialectique transdiagnostique

	 TCC 1^{re} génération Thérapie comportementale	 TCC 2^e génération Thérapie cognitivo-comportementale	 TCC 3^e génération Acceptation, pleine conscience, schémas	 TCD Thérapie comportementale dialectique	 TCD-T Thérapie comportementale dialectique transdiagnostique
IDÉE CLÉ	« <i>Je change ce que je fais</i> » : <i>exposition, renforcement</i>	« <i>Je change ce que je pense</i> » : <i>repérer et modifier les pensées</i>	« <i>Je change mon rapport à ce que je pense et ressens</i> »	« <i>Accepter et changer</i> » : <i>traverser les crises émotionnelles</i>	« <i>Mêmes outils, plusieurs troubles émotionnels</i> »
POPULATION	 Troubles ciblés variés Anxiété, phobies, TOC, troubles alimentaires, dépression	 Troubles ciblés Dépression, troubles anxieux, TOC, troubles alimentaires	 Troubles variés Rechutes dépressives, douleur chronique, anxiété, troubles de la personnalité	 Trouble borderline Suicidalité, automutilations et troubles associés	 Troubles émotionnels Dysrégulation émotionnelle large
TECHNIQUES ET MODULES	 Techniques comportementales Exposition, désensibilisation, renforcement	 Modules concrets Psychoéducation, restructuration cognitive, exposition, activation comportementale	 Processus transversaux Pleine conscience, acceptation, défusion cognitive, valeurs	 Compétences Pleine conscience, tolérance à la détresse, régulation émotionnelle, efficacité interpersonnelle	 Modules simplifiés et adaptés Régulation émotionnelle, pleine conscience, flexibilité cognitive
APPROCHE	 Approche diagnostique Centrée sur le trouble	 Focus troubles spécifiques Protocoles propres à chaque trouble	 Approche par processus Mécanismes communs à plusieurs troubles	 Focus troubles spécifiques Dysrégulation émotionnelle sévère	 Approche transdiagnostique Large gamme de troubles émotionnels
STRUCTURE	 Format individuel Protocoles centrés sur le comportement	 Structure fixe Thérapie individuelle ou de groupe ; analyse fonctionnelle des comportements	 Structure souple Individuel ou groupe (ex. programme de 8 semaines en pleine conscience)	 Structure fixe Thérapie individuelle hebdomadaire, groupe de compétences, coaching téléphonique	 Structure fixe Thérapie individuelle hebdomadaire ; analyse fonctionnelle des émotions
ORIGINEURS	Années 1950-60 Pavlov, Skinner, Wolpe, Eysenck : conditionnement, exposition	Années 1960-70 Beck (thérapie cognitive), Ellis (thérapie rationnelle émotive)	Années 1990-2000 Hayes (ACT), Segal, Williams et Teasdale (MBCT), Kabat-Zinn, Young (schémas)	Années 1980-90 Marsha Linehan : TCD pour le trouble borderline	Années 2010 Neacsiu, Linehan ; CHU de Strasbourg : groupe GREMO (Durpoix et coll.)

Max Bouche pour psy-psy.fr · © Cabinet Bouche & Chmura · Document de repérage pédagogique, à adapter à la pratique clinique.

À RETENIR

- Les « générations » décrivent une évolution historique, pas une hiérarchie : chacune reste utilisée aujourd’hui.
- La 3^e génération s’intéresse moins au contenu des pensées qu’à la relation qu’on entretient avec elles (pleine conscience, acceptation).
- La TCD a été conçue pour le trouble borderline et la suicidalité ; ses quatre modules de compétences en sont la signature.
- La TCD-T étend cette logique à une large gamme de troubles émotionnels, au-delà d’un seul diagnostic.
- Ces tableaux sont des repères : l’indication se décide après évaluation clinique individuelle.