

Aux 2 premières vagues ayant marqué l'évolution des TCC, la première, dite comportementale (1950-1980), et la seconde plus cognitive (1980-1990), succède une 3<sup>ème</sup> vague débutée autour des années 90 et dite émotionnelle. Elle se caractérise par des méthodes novatrices, telles les thérapies d'exposition par la réalité virtuelle, la thérapie dialectique comportementale et la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (méditation). Ces méthodes, plus expérientielles, font appel à des ressources propres aux patients et appréhendent les symptômes dans une perspective plus intégrative comme par ex. dans la thérapie d'acceptation et d'engagement.

Avec des applications cliniques en thérapie individuelle mais également de groupe ou en thérapie de famille, ces méthodes illustrent bien l'évolution perpétuelle du courant TCC. Vigueur et créativité dans ces avancées théoriques et pratiques ne viennent toutefois pas abolir le souci de « scientificité » de la méthode employée. Pour mieux cerner ce courant de la 3<sup>ème</sup> vague, nous nous recommandons la lecture d'un ouvrage récent, rédigé sous la coordination du Dr Cottraux par dix experts dans le contexte de la TCC et notamment du traitement des émotions. Intitulé « thérapie cognitive et émotions : la troisième vague », ce livre publié en 2007 chez Masson expose dans les grandes lignes les modèles théoriques des émotions et les applications cliniques qui en découlent.