

Les tâches à domicile jouent un rôle important dans la TCC. Outre le fait de permettre d'avancer plus vite en thérapie en réalisant en dehors des séances les tâches fixées d'un commun accord avec le thérapeute, elles encouragent et confèrent au patient un rôle actif et autonome, le responsabilisant dans son changement.

Ces tâches fixées doivent être claires, limitées, réalistes et surtout avoir du sens pour le patient quant à sa problématique et au travail thérapeutique entrepris. Afin de favoriser leur réalisation, le thérapeute encourage la participation du patient dans le choix des tâches pour la prochaine séance, anticipe les difficultés, les obstacles possibles et leur résolution, voire débute la tâche en séance ou effectue une répétition en imagination ou en jeu de rôle de l'action fixée.

A la séance suivante, la réalisation de la tâche est discutée et le patient est renforcé davantage sur les efforts fournis que sur le résultat. En cas de tâche non effectuée ou d'échec, thérapeute et patient en examinent ensemble les raisons possibles. Il peut s'agir d'une mauvaise calibration de l'ampleur ou difficulté de la tâche par rapport aux capacités actuelles du patient, à la survenue d'événements inattendus et interférant avec son accomplissement. Parfois, il conviendra de revenir sur la pertinence de l'assignation de tâches, en quoi cela sert la thérapie, certains patients ne comprenant pas vraiment la fonction des tâches à domicile, voire les considérant comme un retour sur les bancs d'école (devoirs scolaires).

La tâche peut consister à lire un texte sur le trouble présenté pour p.ex augmenter ses connaissances ou simplement tester dans la réalité le sentiment de ne plus être capable de se concentrer. Il peut s'agir de réaliser une activité repoussée depuis des semaines, de remplir des questionnaires en vue d'un prochain bilan thérapeutique, de remplir des fiches d'auto-observations, d'exercer une pratique en cours d'acquisition (p.ex des exercices de relaxation), de planifier des activités de plaisir, de régulariser ses rythmes de veille-sommeil, de s'exposer à des situations évitées, ...