

La TCC accorde une place importante à l'activité du patient et notamment à l'acquisition de techniques et de compétences devant lui permettre, une fois le traitement terminé, de devenir son propre thérapeute afin de maintenir les acquis et parvenir de manière autonome à mieux faire face aux événements futurs. Ces techniques sont présentées au patient qui les applique et en acquiert un certain nombre pour élargir son répertoire de stratégies. Il sera ainsi plus à même de faire face aux situations, de moins tomber dans le piège de ses interprétations automatiques et de se libérer de la tyrannie de certaines règles de fonctionnement trop rigides. En fin de compte, le patient termine souvent la thérapie avec un sentiment de meilleur auto contrôle et une estime de soi accrue, combinés à plus de souplesse et de prise de distance dans ses appréciations cognitives des événements. Il s'estime parfois encore vulnérable, à risque de rechute (voir ressurgir les symptômes du trouble présenté) mais être doté d'un plus grand sentiment d'efficacité personnelle dans la capacité de recourir à des compétences thérapeutiques spécifiques ou d'éviter des patterns comportementaux dysfonctionnels associés dans le passé avec la survenue et le maintien de son trouble. Les techniques ou compétences travaillées peuvent concerner la résolution de problème, la gestion du stress, l'affirmation de soi, la capacité de décentration (par rapport à un point de vue) ou de prise de distance par rapport à une situation, ... Toutes ne seront pas proposées au patient mais sélectionnées selon leur pertinence quant au problème présenté par le patient et ses préférences pour certaines méthodes, quant à l'objectif fixé mais également quant à la maîtrise de la technique par le thérapeute (celui-ci ne va ainsi pas proposer p.ex des techniques de relaxation s'il n'y a pas été formé).