

Les termes de thérapie cognitivo-comportementale ou cognitive-comportementale (connue sous l'abréviation TCC) regroupent un ensemble de principes théoriques et de techniques thérapeutiques découlant des deux approches de base que sont la thérapie comportementale et la thérapie cognitive. De plus, ces deux approches ont plusieurs points communs, notamment la démarche scientifique expérimentale, les théories de l'apprentissage, le style thérapeutique et une durée d'intervention limitée dans le temps. Il arrive toutefois que certains thérapeutes se réclament plus de l'approche comportementale, se référant surtout aux théories de l'apprentissage social et du conditionnement classique et opérant alors que d'autres thérapeutes se disent cognitivistes, axant alors leur intervention principalement sur la prise de conscience et la modification du mode de pensée dysfonctionnel, autrement dit la restructuration cognitive. Toutefois, un clivage entre les tenants d'une école ou d'une autre n'aurait, si l'on en croit M. Hautekeete¹ à propos des principes généraux des thérapies cognitives, « aucune raison de déborder sur la pratique thérapeutique qui a tout intérêt à le gommer en choisissant l'appellation générique de thérapie cognitivo-comportementale car une pratique réellement fédérative ne peut qu'être facilitée par une dénomination commune ». De son point de vue, aller au delà des oppositions entre théories permet d'aboutir à une « présentation articulée des modèles de manière à fournir au clinicien un support fondamental dépassant les querelles d'école ».

¹ M. Hautekeete (1999). Principes généraux des thérapies cognitives. In B. Samuel-Lajeunesse, C. Mirabel-Sarron, L. Vera, F. Mehran et coll, Manuel de thérapie comportementale et cognitive, Paris : Dunod.