

# TCC et TIP: un mariage réussi!

Dr Nicolas Neveux (Paris)

Dr Yann L'Hégaret (Paris)

Le 8/12/23

# Conflits d'intérêt

- Dr L'Hégaret Yann: néant
- Dr Neveux Nicolas: néant



# TCC et TIP



*Ils ont dit oui !*



*Ils ont l'honneur de vous inviter à leur plus beau jour : leur mariage*



*Elles étaient destinées à se rencontrer...  
nous sommes heureux de partager cette union ce  
jour avec nous.*

---

*Le 08 décembre 2023*

---



*Maison de la chimie, Paris*

# Recette d'un mariage réussi

- Avoir des points communs
- Partager des valeurs
- Une communication efficiente
- Mais aussi entretenir ses différences



- Vous connaissez le marié TCC:
  - Efficace
  - Pragmatique
  - Scientifique
  - Méthodique
  - ...

- Mais la mariée...



**Quelle est son histoire?**

# Son histoire?

1969

- Etude sur tricycliques (Klerman, Paykel, Waismann)

1974

- Résultats surprenants => seconde étude

1979

- TIP+Amitriptyline > TIP seule = AD seul >> patients sans soin

1984

- 1<sup>er</sup> manuel TIP

1989

- 1989: Etude de l'Institut de santé mentale (2)

90s

- Autres indications

2000s

- Développement international

**Est-elle sérieuse?**

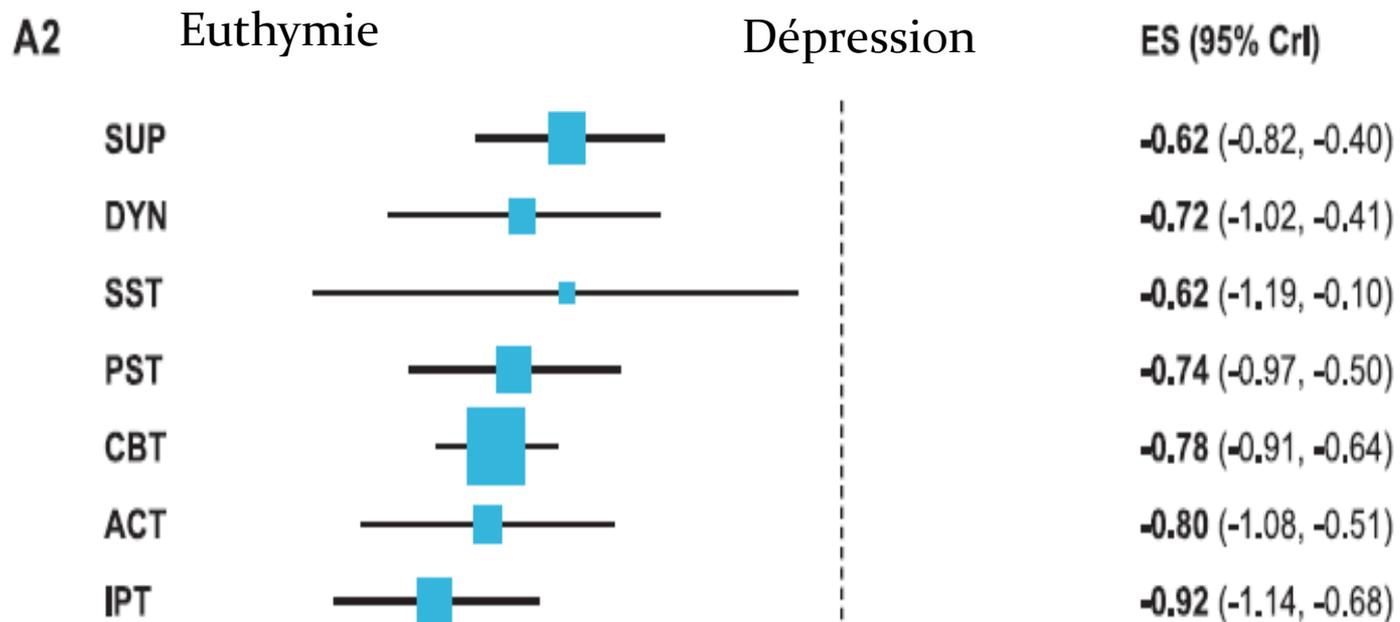
# Est-elle sérieuse?

- OMS:
  - « les prestataires de soins peuvent proposer des traitements psychologiques comme l'activation comportementale, la thérapie cognitivo-comportementale **et la psychothérapie interpersonnelle**, et/ou des médicaments antidépresseurs »
  - <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- EDC: 1ere intention APA, NICE, CANMAT...

# Est-elle sérieuse?

- Efficacité
  - Nombreuses méta-analyses de forte puissance
  - *Cuijpers 2011 et 2016, Lampe 2013, Van Hees 2013*
- Comparative efficacy of seven psychotherapeutic interventions for patients with depression: a network meta-analysis. Barth. 2013.
  - 198 études, 15118 patients adultes avec depression
  - 7 thérapies

# Est-elle sérieuse?



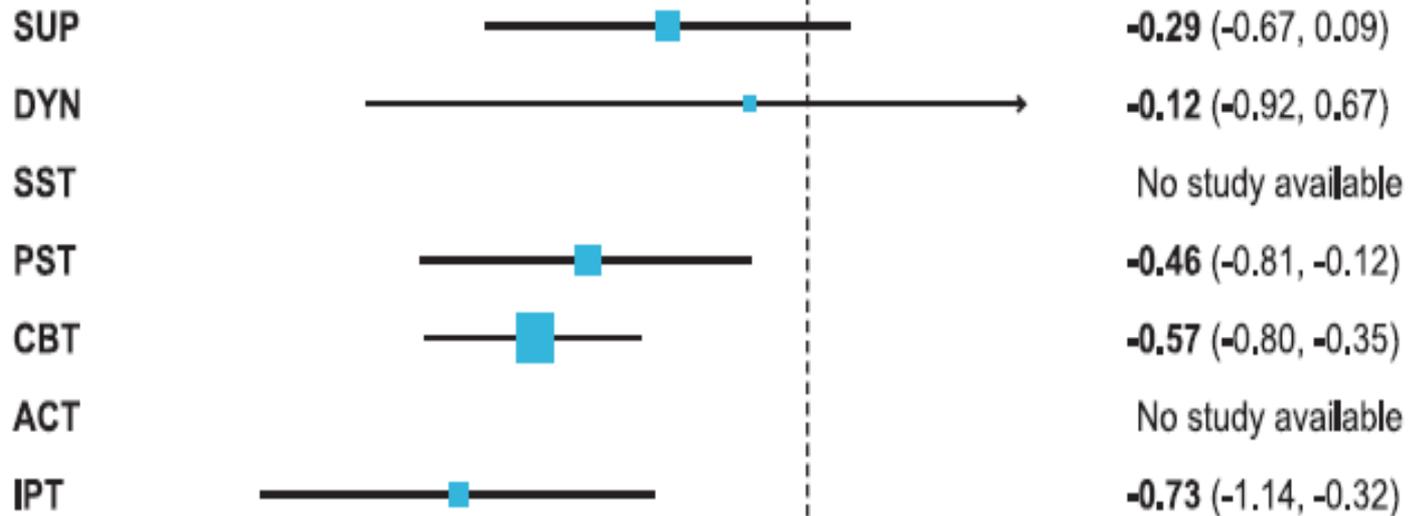
Toutes les études

# Est-elle sérieuse?

Euthymie

Dépression

C2



Larges etudes

**Ses autres talents?**

# Ses autres talents?

## A/ Troubles de l'humeur

1. EDC aigu et EDC maintenance
2. EDC post partum, enfants, ados, PA
  - Études +++ pour ces 3 catégories
  - Versions modifiées TIP pour ados et PA.
3. Troubles bipolaires:
  - TIPARS: Version modifiée de la TIP
  - Dépression bipolaire et Prévention rechute
  - Efficacité avec thymorégulateur

# Ses autres talents?

## B/ Trouble du comportement alimentaire

- Formes modifiées des TIP
- Binge Eating Disorder
- Anorexie Mentale et Boulimie:
  - Peu études
  - Efficacité sur le long cours
  - Après traitement spécifique sur alimentation sur le court terme

# Ses autres talents?

## C/ Troubles de la personnalité

- Borderline: version modifiée des TIP études
- Autres tb perso: prometteur, mais pas encore validé

## D/ Abus de substance

- Peu d'études mais prometteur

## E/ Troubles anxieux

- Trouble panique et Anxiété sociale:  
efficacité mais < TCC

## F/ Thérapie de couple

## G/ TSPT

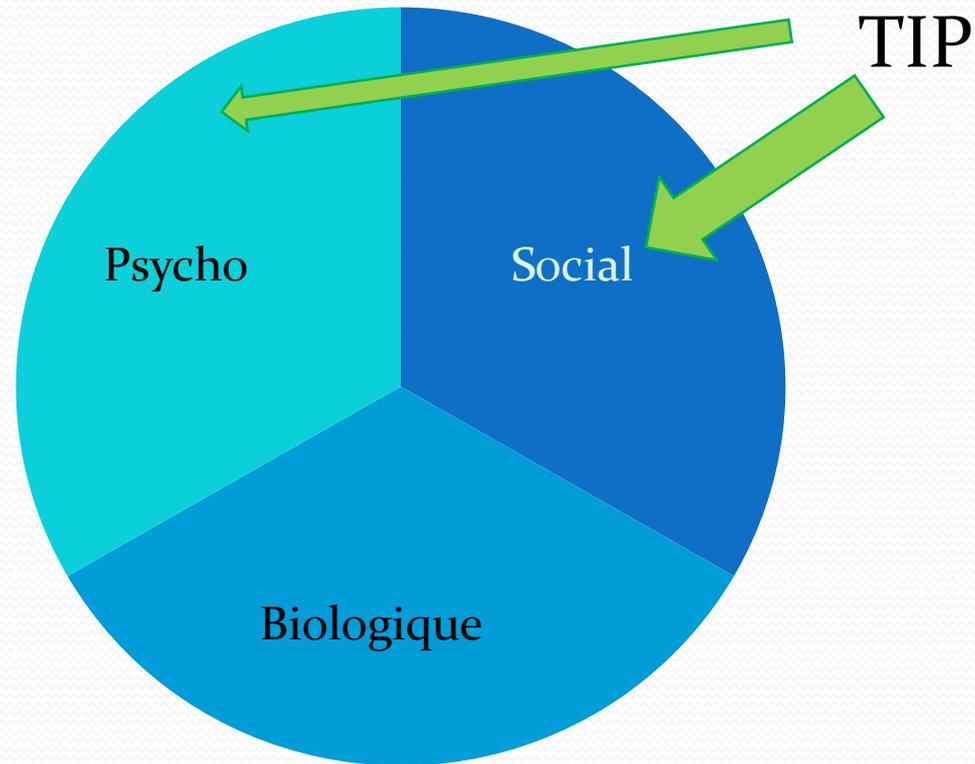
# Ses autres talents?

1. *Interpersonal psychotherapy for depression: a meta-analysis.* Cuijpers, 2011.
2. *The effectiveness of individual interpersonal psychotherapy as a treatment for major depressive disorder in adult outpatients: a systematic review.* Van Hees, 2013.
3. *Interpersonal psychotherapy as add-on for treatment-resistant depression : a pragmatic randomized controlled trial.* Souza 2016
4. *Interpersonal psychotherapy for mental health problems : a comprehensive meta-analysis.* Cuijpers 2016
5. *Psychological treatment of perinatal depression: a meta-analysis.* Cuijpers 2021
6. *A systematic review of interpersonal psychotherapy for postpartum depression.* Wang 2023
7. *Review : The effectiveness of interpersonal psychotherapy for adolescents with depression – a systematic review and meta-analysis.* Duffy (2019)
8. *Cochrane database systematic review. Psychological treatments for depression and anxiety in dementia and mild cognitive impairment.* Orgeta et al., 2014
9. *Psychol Res Behav Manag.* 2018; 11: 353–369. *Interpersonal psychotherapy for eating disorders: current perspectives.* Minati
10. *Do Acute Benefits of Interpersonal Psychotherapy for Posttraumatic Stress Disorder Endure?* Markowitz , 2017
11. *Combined therapy with interpersonal psychotherapy adapted for borderline personality disorder: A two-years follow-up.* Bozzatello 2016

**Ses centres d'intérêt?**

# Quels sont ses centres d'intérêts?

## Modèle bio psycho social



# Quels sont ses centres d'intérêts?

## Attachement

- Bowlby...
  - Comportements signalement
  - Comportements rapprochement
  - Construction des MIO
- Détermine style d'attachement...

# Quels sont ses centres d'intérêts? Attachement et dépression



Univers IP insecure entraîne Patho Psy

Patho Psy: renforce difficultés IP



# Quels sont ses centres d'intérêts?

## Attachement

Bon lien  
attachement  
nécessite

2/ Bon comportement de  
signalement (communication claire  
besoin, à l'interlocuteur adapté)



3/ Comportement adapté, perceptible, de  
interlocuteur pour aider patient répondre B°

# Quels sont ses centres d'intérêts?

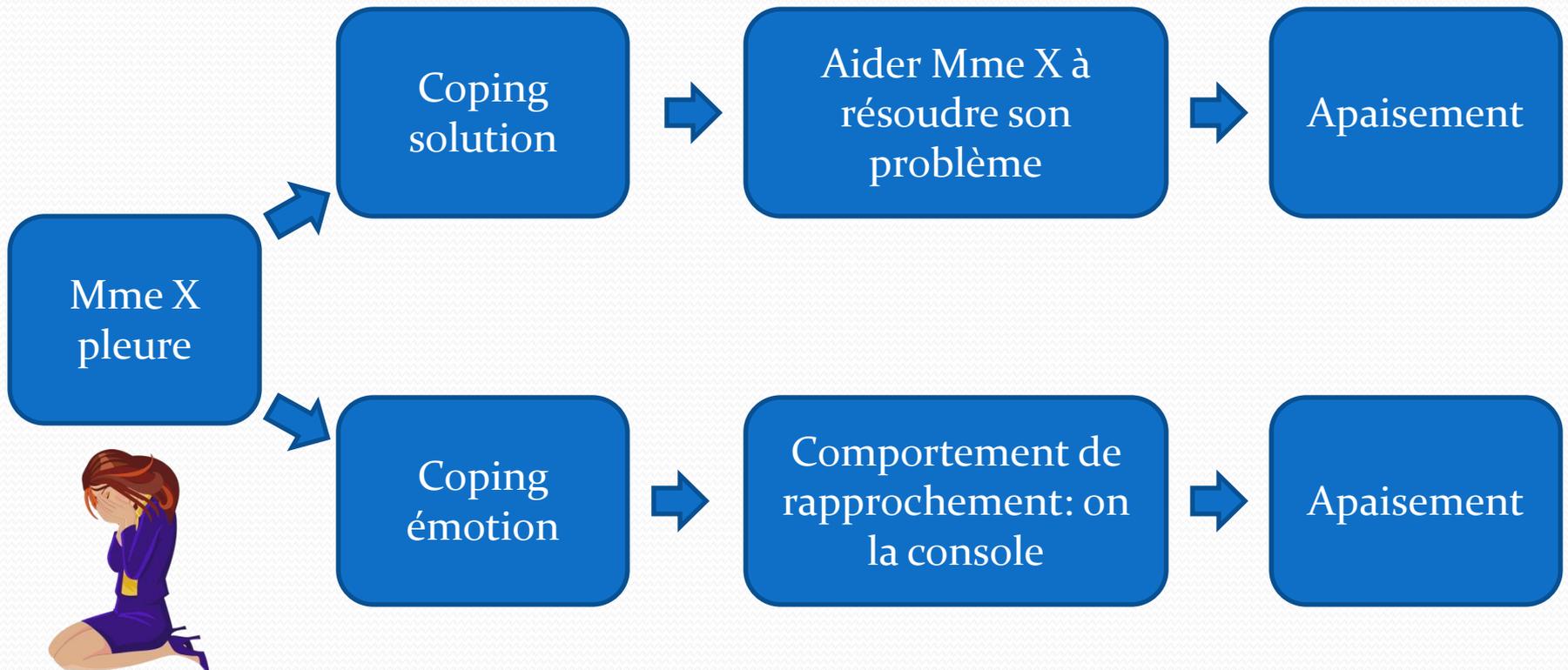
## Attachement

**Idée TIP: rétablir cette séquence chez l'adulte pour guérir EDC en créant liens d'attachement sécurisés même chez patients insécures**

# Quels sont ses centres d'intérêts?

## Attachement

### Mécanisme d'efficacité:



# Quels sont ses centres d'intérêts?

## Attachement

### Mécanisme d'efficacité:

- **Vivre liens secure** (séquences signalement – rapprochement secure), **même si pb non résolu**

➔ génère émotions apaisantes, permettant retour euthymie, **même si pb non résolu.**



**Que peut-elle apporter  
au couple?**

# Que peut-elle apporter au couple?

- Ex du bébé qui pleure

## Que faire???

# Que peut-elle apporter au couple?

Solution 1: Je le secoue.

Solution 2: Je lui explique rationnellement pourquoi il ne devrait pas pleurer et je compte sur sa faculté de compréhension.

Solution 3: Je le console.

# Que peut-elle apporter au couple?

## Pourquoi c'est mieux?

1. Bébé inaccessible à l'élaboration
2. Parfaitement capable de recourir ressources IP de l'attachement

# Que peut-elle apporter au couple?

- **Quand dépression:**

1. Elaboration fonctionne peu
2. Mécanismes rétablissement humeur basés sur attachement fonctionnent toujours

**Idée TIP:** soigner grâce attachement

# Que peut-elle apporter au couple?

- **TIP = principe de réalité EDC**
- 1/ prise de conscience difficulté thymique
- 2/ prise de conscience que pas possible de résoudre ce problème de façon isolée
- 3/ prise de conscience nécessité de faire appel ressources IP
- 4/ capacité à signaler besoin à ressource IP capable d'un comportement adaptatif

# Que peut-elle apporter au couple?



Causes IP ou non IP font que besoins non satisfaits



Patient n'arrive pas à satisfaire ces besoins seul



Patient n'arrive pas à faire appel aux liens IP pour l'aider à satisfaire ces besoins

...ts and she cries, but you can't see the  
... eyes, because she just smiles.



Dépression

# Le mariage, une histoire de Lien Interpersonnel

# Le mariage, une histoire de Lien Interpersonnel

- Liens familiaux, amicaux, professionnels ...
- Le lien avec le thérapeute est un lien interpersonnel, à utiliser dans un but psychothérapique

**=> Cible du travail en TIP**

# Le mariage, une histoire de Lien Interpersonnel

- **Composé de:**

1. Règles
2. Besoins en jeu
3. Attentes en jeu
4. Disponibilité de l'un et l'autre

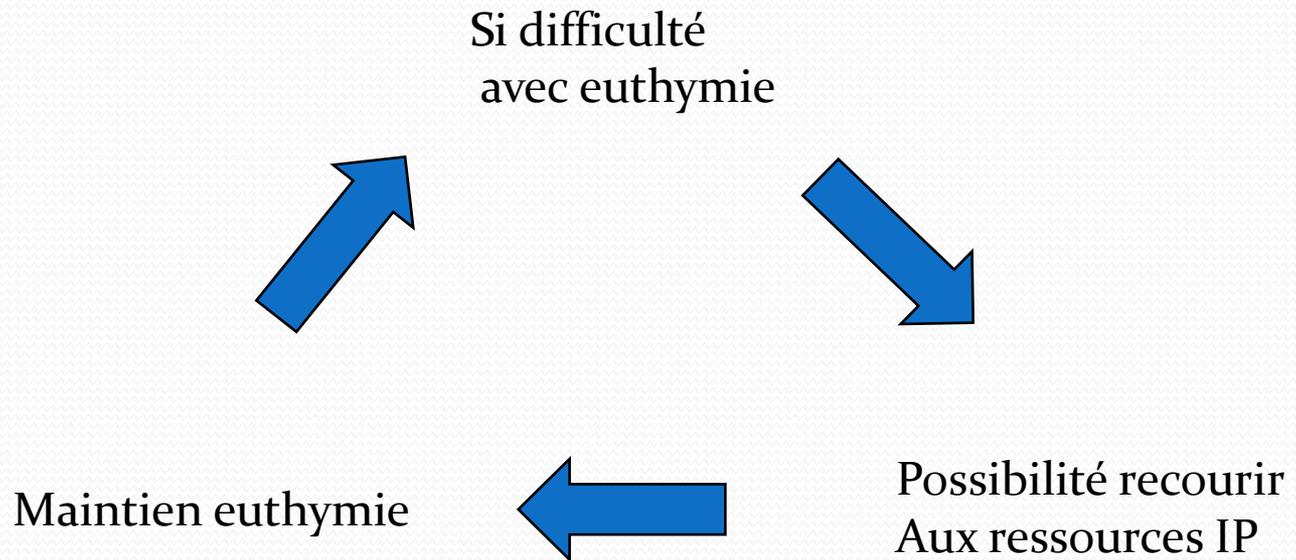
# Le mariage, une histoire de Lien Interpersonnel

- Quand EDC

1. Cause EDC peut être interpersonnelle.
2. ... ou pas!!
3. TIP aussi efficace, que la cause soit IP ou non.
4. Pas réservée aux causes IP

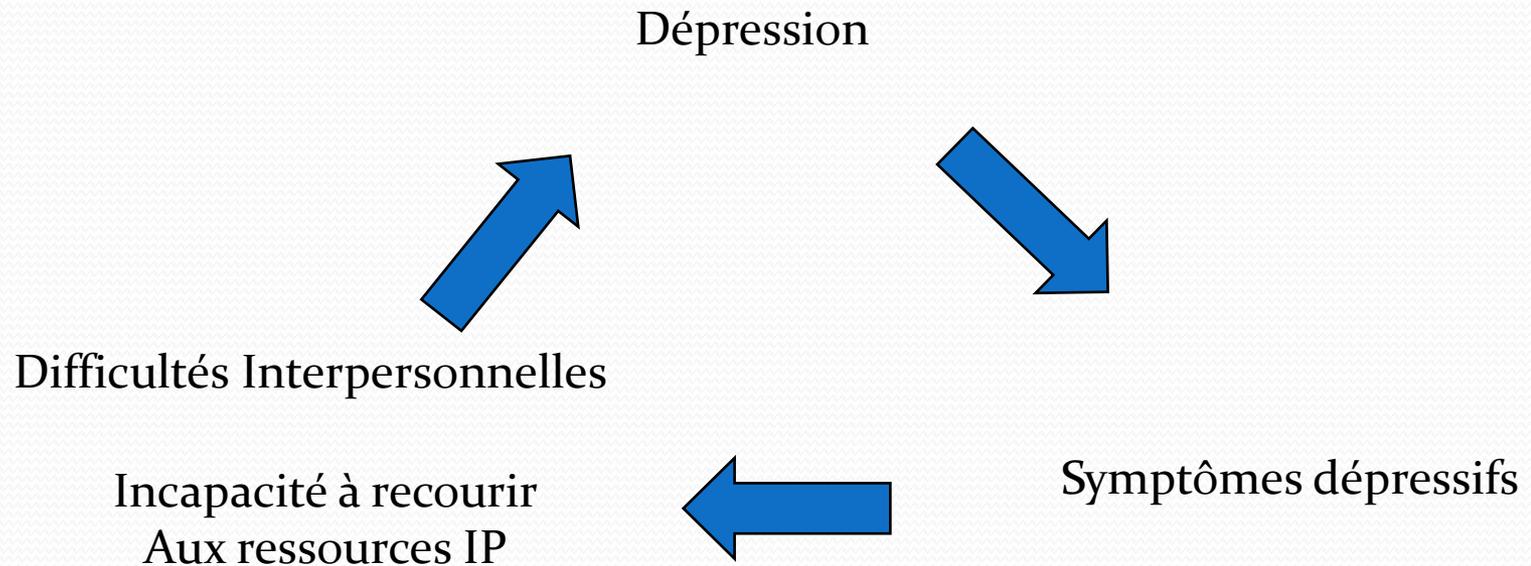
# Le mariage, une histoire de Lien Interpersonnel

- Fonctionnement normal



# Le mariage, une histoire de Lien Interpersonnel

- Cercle vicieux dépression et impacts IP



# Le mariage, une histoire de Lien Interpersonnel

- Lien IP est notre outil de travail psychothérapique

## Peut poser problème car:

1. Fonctionne mal
  2. Patient ne parvient pas à y faire appel
  3. Existe pas
- Paramètre déterminant des diagnostics TIP
  - **Toutes techniques TIP ciblent lien IP**

But: recréer liens d'attachement sécurés

# Le quotidien de la mariée

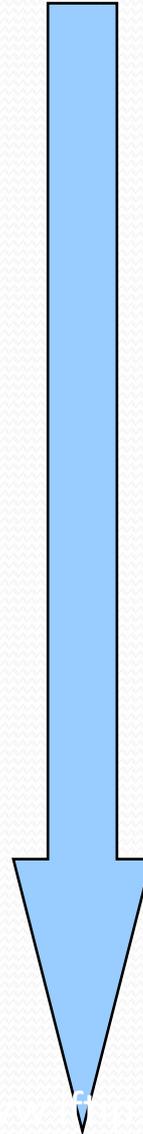
# Le quotidien de la mariée

Phase 1: Initiale  
(séances 1 à 4)

Phase 2: Intermédiaire  
(séances 5 à 13)

- Deuil
- Conflits
- Isolement social
- Transition de rôle

Phase 3: finale  
(séances 14 à 16)



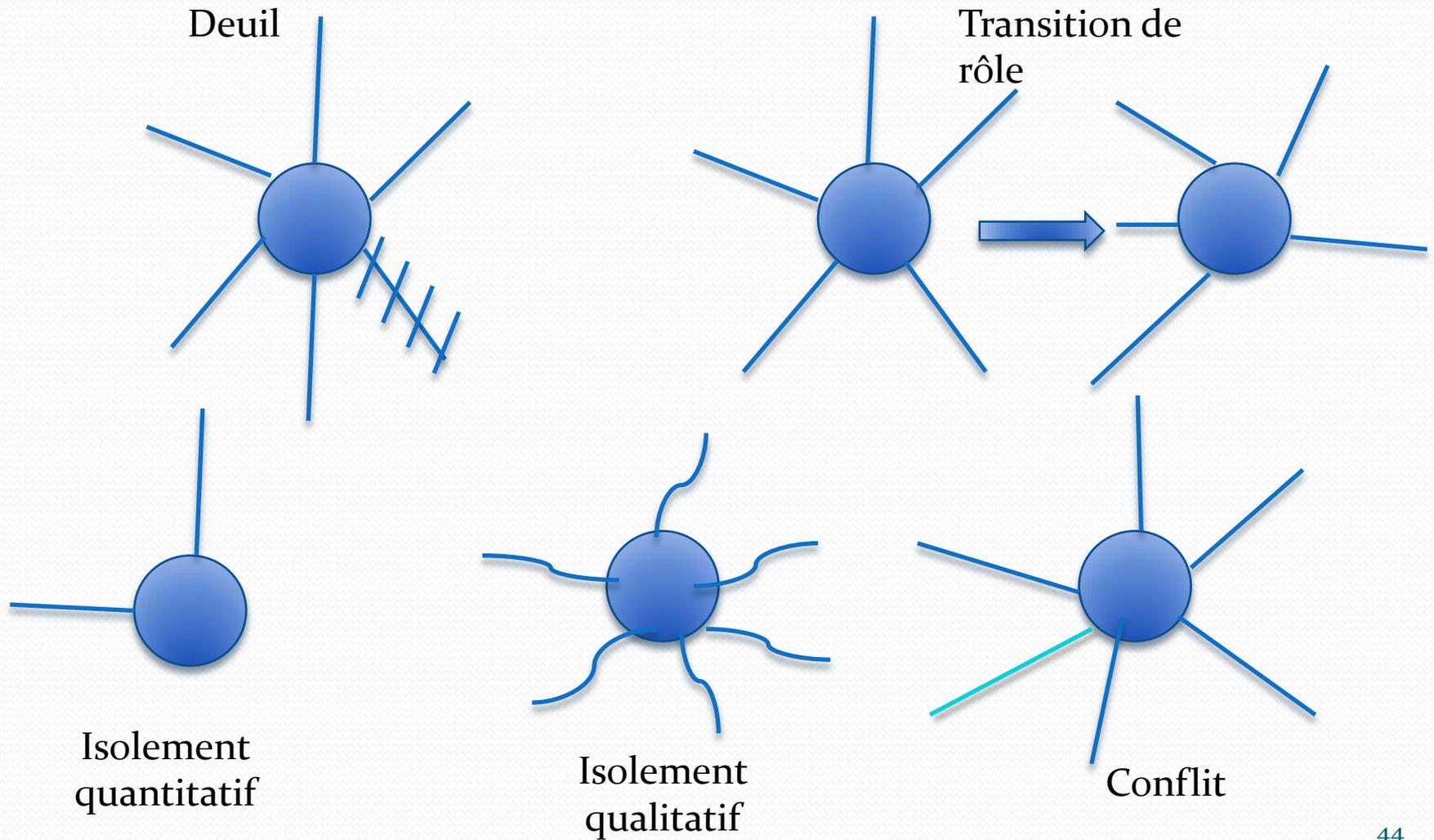
Style d'attachement  
Diagnostic TIP  
Contrat

Travail Interpersonnel  
Techniques TIP

Séparation  
Analyse progrès  
Perspectives futures

# Le quotidien de la mariée

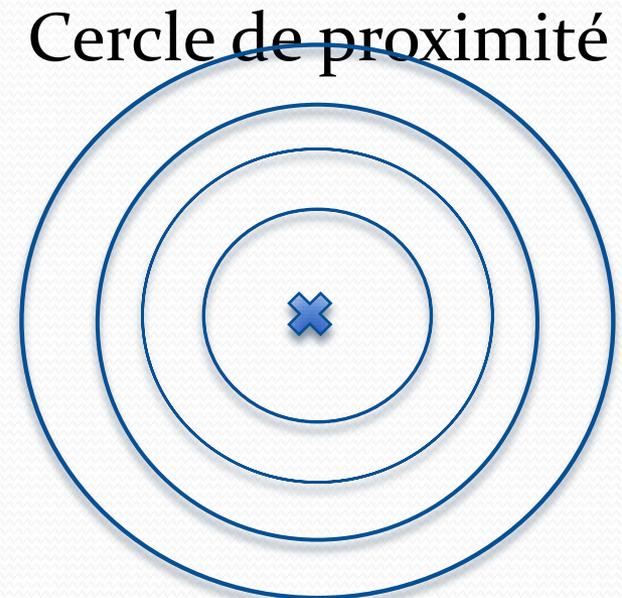
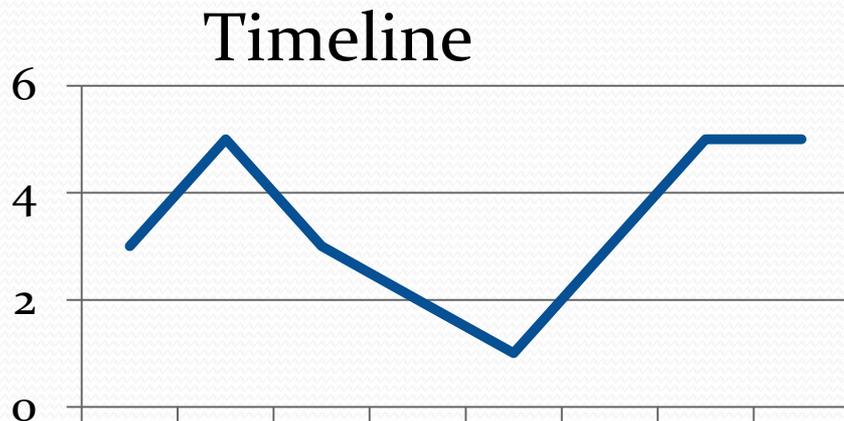
## Diagnostic TIP



# Le quotidien de la mariée

## Diagnostic TIP

- Analyse spécifique centrée sur les relations:
  - diachronique de l'EDC
  - synchronique: inventaire interpersonnel



# Le quotidien de la mariée

## Outils TIP de base

1. Clarification
2. Analyse de la communication
3. Analyse du lien interpersonnel
4. Jeux de rôles
5. Analyse décisionnelle
6. Liste des tâches

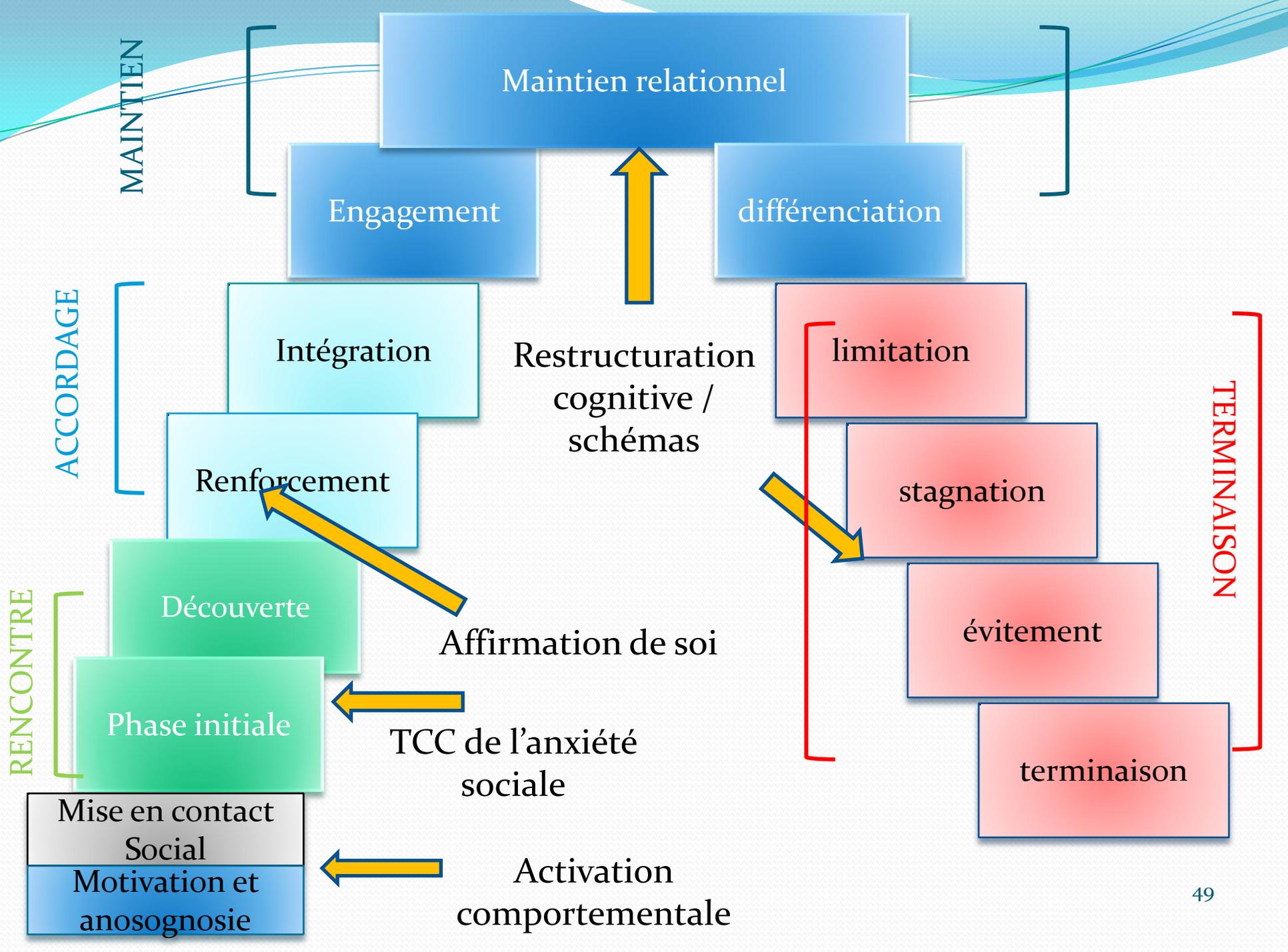
But: amener patient être actif dans signalement besoin et dans le comportement de rapprochement.

**Alors peuvent-ils vivre  
ensemble?**

# Alors peuvent-ils vivre ensemble?

## Quelle articulation avec TCC?

- Levier action différent
- Mais aussi:
  - Synergie: TCC et TIP
  - EBM
  - « Brèves », dans le présent, techniques proches...
- Exemple de potentialisation du travail TIP par les TCC



# Et en pratique? Cas 1

- Clarisse, 22 ans, étudiante double cursus archi/ingénieur
- ATCD anorexie
- En couple
- Actuellement EDC

# Et en pratique? Cas 1

« Analyse TCC »: diachronie

- ATCD anorexie mentale contexte classe prépa
- Facteur précipitant surcharge travail 2<sup>ème</sup> année et COVID
- Facteur perso:
  - Schéma perfectionnisme
  - Peur de déplaire
  - Problématique confiance en soi
- Dépression anxieuse

# Et en pratique? Cas 1

« Analyse TCC »: synchronie

- Le matin au réveil, quand doit travailler, quand doit sortir
- Épuisement, impuissance, anxiété
- J'y arriverai jamais / je dois réussir / peur déplaire
- Reste au lit / s'isole
- Copain soutenant / Mère soutenance mais anxieuse

# Et en pratique? Cas 1

- Axe travail:
  - Activation comportementale
  - Plaisirs
  - Reprise progressive travail: certaines matières
- Quand mieux: travail, confiance en soi
  - Schémas perfectionnisme / peur de déplaire

# Et en pratique? Cas 1

## Modelisation IP:

- Changement majeur :
  - entrée en 2<sup>ème</sup> année beaucoup plus dure + COVID
  - Conflit / mère
  - Isolement secondaire TR

# Et en pratique? Cas 1

Axe TIP: TR élève modèle => femme imparfaite

- Conflit avec mère
  - Analyse lien: B° sécurité financière > tous autres B°
  - Travail signalement autres B°
  - Quid attentes mère? Réalité nécessité soutien mère.
- Prise conscience B° accomplissement passe par autre chose que l'aspect pro. But équilibre vie (pro/famille/amis)
  - Métier compatible derrière école? quid changement étude?
  - Prise info auprès tiers = Identification ressources IP
- Reprise liens amis délaissé / charge travail (B° camaraderie)

# Et en pratique? Cas 1

- Et plus généralement:
  - Travail signalement B° dans relation
  - Sous-signalement B°
    - Copain
    - Amis
    - Mère

# Et en pratique? Cas 2 TSPT

- Mr D , 38 ans, Début suivi question séparation
- Dg TIP conflit couple

## Analyse lien

- Besoin satisfaits :
  - Sécurité
  - Appartenance couple
- Besoin insatisfaits
  - Accomplissement couple
  - Camaraderie coupé amis

# Et en pratique? Cas 2 TSPT

- Bataclan
- Univers IP sécure (+/-) => Trauma + rupture + isolement = déstabilisation majeure

# Et en pratique? Cas 2 TSPT

- TIP avant TCC stabilisation univers IP
  - Logement
  - Liens amicaux
  - Travail
  - Liens copine
- Trauma recherche ressources adéquat
  - Groupe PEC victime hôpital
  - Soutien groupal pour digestion émotionnelle

# Et en pratique? Cas 2 TSPT

- Travail TCC: rapidement
  - Psychoéducation
  - Évitements...
- Second temps: travail expo en imagination
- Apaisement émotionnel
- Reprise travail TIP:
  - Vente maison commune

# Et en pratique? Cas 3 TOC

- Mme H 19 ans, classe prépa
- TOC invalidant, Crainte obsessionnelle être surveillée
- Question dg
  - Trouble psychotique ?
  - Refuse traitement initialement

# Et en pratique? Cas 3 TOC

- Af synchronique
  - Doute obsessionnel ++
  - Évitements
  - Conduite réassurance
- Af diachronique
  - Confession juive
  - Qq tocs anciens
  - Peu insérée socialement, crainte autrui
  - Facteur précipitant classe prepa haut niveau
- Psychoéducation :
  - Mécanisme toc
  - Doute obsessionnel
- Expos
- Progrès réguliers
- Au bout un an: quasi plus de tocs.

# Et en pratique? Cas 3 TOC

- Mais +/- EDC
  - "Maintenant que plus de tocs, sensation de vide et isolement "
- Travail TIP
- Dg?
  - Isolement quantitatif et quantitatif
- Pb structurel: TOC fonction IP
  - Se protéger de toute relation IP

# Et en pratique? Cas 3 TOC

- Travail TIP: isolement qualitatif
  - Bien comprendre mécanisme lien, but savoir défendre ses B° dans lien IP
    - Identification B°
    - Signalement B°
    - Règles relationnelles
- Puis travail isolement quantitatif
  - Nouvelles relations IP

# Et en pratique? Cas 4 TOC

- Patiente 30 ans, mariée, 2 enfants de 6 ans
- TOCs
- Restructuration cognitive, colonnes de Beck.
- Amélioration puis stagnation
  
- Que se passe-t-il?

# Et en pratique? Cas 4 TOC

- Analyse diachronique
- TOC commencés il y a à peu près 5 ans
- Naissance des jumeaux...

# Et en pratique? Cas 4 TOC

- Démasque conflits masqués avec mari et mère
- Traitement TIP des 2 conflits

# Et en pratique? Cas 5 Borderline + binge eating

- Patiente 32 ans, mariée, 1 enfant venant de naître
- Début en TCC, amélioration complète... puis à nouveau réapparition symptômes et aggravation, plusieurs mois avant naissance.
- Que se passe-t-il?

# Et en pratique? Cas 5 Borderline + binge eating

- Relai en TIP:
- Cercle IP
- Hyperinvestissement relation avec sœur et frère, et parents.
- Difficultés investir relation avec conjoint et nouveau-né.
- Diagnostic d'isolement qualitatif

# Place dans la clinique

- EDC

Études : TIP = TCC



Notre pratique: TIP à cause ralentissement cognitif...

# Place dans la clinique

- Troubles anxieux (TP, TAG, phobies) et TOCs

Distorsions cognitives => Intrapsychique => TCC en priorité



NB: ROCD et anxiété sociale: souvent TIP en complément

# Place dans la clinique

- **Troubles somatoformes**

Souvent analyse fonctionnelle peu évidente, schémas dysfonctionnels peu évidents.

Par contre: souvent dysfonctionnements IP = > TIP



# Place dans la clinique

- Addictions, TCA, trouble BDL, TDAH,

TCC + TIP



# Place dans la clinique: adaptabilité

- Quel que soit dg

- Si cognition bloquante: recours TCC
- Si AF peu contributive ou dyfctt IP: recours TIP



# Place dans la clinique

- En fonction diagnostic
  - Si équivalent en termes d'efficacité: choix en fonction modélisation et disponibilité patient.
  - Sinon, choix en fonction de plus grande efficacité démontrée
- Quel que soit diagnostic, dès problématique interpersonnelle: TIP particulièrement pratique

# Place dans la clinique

- Situations

- Isolement, deuil, thérapie de couple, difficulté à laisser une place à l'altérité: plutôt lien IP => TIP
- Guidance parentale , gestion émotionnelle : TCC ou TIP



- Dépendance affective, violences conjugales: plutôt lien IP => TIP



# Conclusion

# Conclusion

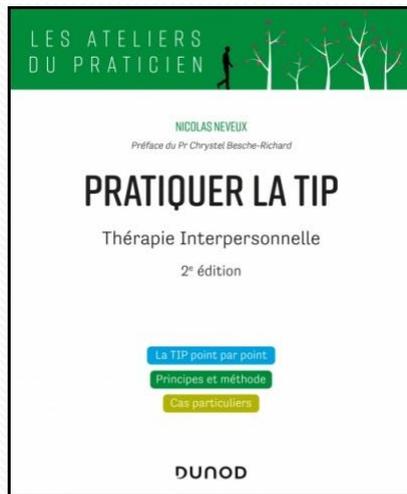
- TIP et TCC complémentaires
- Evidence-based
- Cibles différentes
- Pour en savoir en plus :

[www.iftip.fr](http://www.iftip.fr)

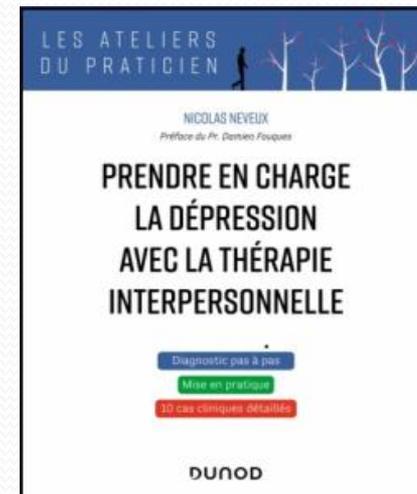
**Ils vécurent heureux et  
eurent plein de petits  
patients!**

# Bibliographie

- **Pratiquer la TIP**  
**Dunod (2e éd), 2021**



- **Prendre en charge la dépression avec la thérapie interpersonnelle, Dunod, 2022**



- **The Guide to Interpersonal Psychotherapy: Updated and Expanded Edition, 2017**

# Merci de votre attention!

- Pour plus d'informations:
- [www.iftip.fr](http://www.iftip.fr)      [iftip@iftip.fr](mailto:iftip@iftip.fr)
- Congrès samedi 21/09/2024



Congrès Français de Thérapie Interpersonnelle