

Objectif du module

- Mettre en place une thérapie TCC

Public concerné

- Psychiatres, internes en psychiatrie
- Psychologues
- Médecins non psychiatres

Moyens et méthodes pédagogiques

Distanciel (14h) :

- Fiche théorique à lire avant les cours, permettant de favoriser une pédagogie active en présentiel
- Tâches assignées : QCM et exercices pratiques à réaliser soit avant le cours afin d'appréhender le cours à venir, soit après le cours, permettant de mettre en pratique les savoirs
- E-learning, vidéos pédagogiques

Présentiel (91h) :

- Apports théoriques sous forme d'exposés
- Exercices pratiques
- Présentation et analyse de cas
- Tutorat permettant de faire le point sur la pratique en TCC avec un tuteur dédié sur les 3 modules

Programme – 13 jours d'enseignement (91h)

Introduction aux TCC

Objectif : Situer les TCC par rapport à d'autres approches thérapeutiques. Commencer à concevoir les cas cliniques et le processus thérapeutique, en se référant au modèle TCC du patient et aux principes d'une prise en charge TCC.

Contenu : L'histoire des TCC. Les TCC = un modèle du patient (ou pourquoi les TCC ne sont pas une collection d'outils ?). Les principes d'une prise en charge TCC (l'alliance thérapeutique, le conditionnement, l'évaluation de l'efficacité de la thérapie). Opérationnaliser une TCC. Introduction à l'analyse fonctionnelle (AF). Trouver des lignes de base comportementales, évaluer la thérapie.

Démarche diagnostique et classifications (2 jours)

Objectif : Réaliser une démarche diagnostique et déterminer l'absence ou la présence de troubles mentaux chez un patient.

Contenu : La place du diagnostic psychiatrique en TCC et son articulation avec l'AF. Les étapes de la démarche diagnostique. Reconnaître les manifestations des critères diagnostiques des principaux troubles mentaux, en se référant aux classifications internationales « athéoriques ». L'utilisation d'outils psychométriques complémentaires (objectifs, interprétation des résultats).

Entretien d'évaluation

Objectif : Mener un entretien d'évaluation.

Contenu : Les objectifs et les composants de l'entretien d'évaluation. Engager la relation thérapeutique (techniques des 4 R et OuVER). Le questionnaire socratique. Recueillir les informations pertinentes (motif de consultation, anamnèse, l'histoire de l'épisode, du trouble, du patient, indices comportementaux, etc.). Outils d'évaluation.

Relation thérapeutique et motivation 1 et 2 (2 jours)

Objectif : Instaurer et maintenir une alliance thérapeutique, déjouer ses pièges. Favoriser la motivation de son patient, en s'appuyant sur les approches motivationnelles.

Contenu : L'importance de l'alliance thérapeutique dans la TCC. Manifester de l'empathie, pratiquer l'écoute réflexive. Repérer la discordance et la diminuer. Faire un diagnostic motivationnel. Les bases neuronales de la motivation. Techniques pour favoriser la motivation du patient en fonction du diagnostic motivationnel.

Tutorat (modèles de l'apprentissage, analyse fonctionnelle...) (3 jours)

Objectif : Réaliser une AF. Définir un plan de traitement à partir de l'AF. Approfondir la pratique et articuler les compétences acquises lors des cours précédents.

Contenu : Modèles de l'apprentissage, analyse fonctionnelle, projections thérapeutiques. Jeux de rôle et exercices en fonction des besoins des étudiants.

Principes d'exposition et habiletés du patient

Objectif : Mettre en place une thérapie par exposition.

Contenu : La thérapie par exposition comme l'équivalent clinique de l'extinction de la peur. Le modèle de l'habituation et le modèle de l'apprentissage inhibiteur ; les arguments en faveur de ce dernier. Définir la thérapie par exposition à partir de l'analyse fonctionnelle. Psychopédagogie de l'exposition. Préparer, mettre en place et débriefer l'exposition.

Restructuration cognitive

Objectif : Faire de la restructuration cognitive.

Contenu : Les modèles d'Ellis, de Beck et de Young. Identifier les pensées dysfonctionnelles. Décider de la pertinence d'une restructuration cognitive. Faire émerger les pensées dysfonctionnelles. Décrédibiliser les pensées dysfonctionnelles. Apporter des pensées alternatives. Exposer le patient.

Techniques corporelles

Objectif : Délivrer une psychoéducation sur le fonctionnement du système nerveux autonome lors d'une réaction d'alarme et après ainsi que sur les mécanismes d'action des techniques de gestion physiologique de l'anxiété. Appliquer les techniques corporelles en fonction des objectifs thérapeutiques.

Contenu : L'activation du système nerveux sympathique – les signes physiologiques de l'anxiété. Le rôle du système nerveux parasympathique. Les principales techniques de régulation physiologique de l'anxiété, leurs processus d'action et leurs intérêts respectifs : techniques vagales, techniques de détente musculaire et techniques respiratoires.

Affirmation de soi

Objectif : Évaluer et conceptualiser les difficultés d'affirmation de soi de son patient et entraîner son patient à l'affirmation de soi.

Contenu : Les comportements inhibés, affirmés, agressifs et manipulateurs. L'évaluation et la conceptualisation de la difficulté d'affirmation de soi du patient. Outils d'affirmation de soi. Techniques d'entraînement à l'affirmation de soi (animer un jeu de rôle avec son patient).

Validation du module

- Présence à tous les cours
- Examen intermédiaire (QCM)
- Examen fin d'année (QROC pratique)