

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

Objectif : Réaliser une démarche diagnostique en s'appuyant sur une classification en vigueur, et déterminer l'absence ou la présence des principaux troubles mentaux chez un patient.

Contenu : La place du diagnostic dans la démarche TCC. Les classifications (CIM, DSM). Les étapes de la démarche diagnostique. Les grandes familles de troubles mentaux.

Entretien clinique et évaluation en TCC

Objectif : Choisir et utiliser les différentes démarches évaluatives en début de TCC.

Contenu : Les objectifs de l'évaluation en TCC. Le premier entretien clinique, de l'accueil du patient à l'anamnèse. L'utilisation d'outil structuré pour recueillir les données diagnostiques en TCC. Les outils psychométriques standardisés. Les outils individualisés adaptés au patient.

Formulation de cas et analyses fonctionnelles

Objectif : Formuler une théorie clinique globale. Formuler des analyses fonctionnelles pertinentes. Partager au patient et décider ensemble du plan thérapeutique.

Contenu : Organisation des difficultés du patient en fonction d'un contexte donné, et formulation d'une théorie clinique globale qui évoluera au fil de la thérapie et du partage avec le patient. Amorcer d'une série d'analyses fonctionnelles pertinentes permettant de faire apparaître les renforçateurs, en se référant aux théories de l'apprentissage, et de les partager avec le patient. Se référer aux conceptualisations théoriques du trouble.

Relation thérapeutique et motivation (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 (3 jours)

Objectif : Approfondir la pratique et articuler les compétences acquises lors des cours précédents.

Contenu : Lois du conditionnement et théories de l'apprentissage. TCC de la vie quotidienne (= formulation de cas lorsqu'aucun diagnostic ne peut être posé et que la demande concerne une difficulté de la vie quotidienne). Supervision.

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 : Appliquer la psychoéducation de la physiologie de la respiration et utiliser des techniques corporelles adaptées dans une prise en charge en TCC.

Contenu : La place des techniques corporelles en TCC. Le choix de la technique corporelle en fonction de l'analyse fonctionnelle. Indications et contre-indications. Psychoéducation de la neurophysiologie du système nerveux autonome. Psychoéducation de la respiration. Expérimentation et application des différentes techniques corporelles. Guidance du patient.

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 continu (5 questions à réponse unique en fin de cours) + Examen fin d'année (QROC sur un cas clinique)