

Plan de l'atelier, Introduction aux TCC

Mme RICHARD, psychologue, neuropsychologue, présidente APTCCB

En fonction des réponses des participants au questionnaire, plusieurs points seront ou non abordés.

I) Histoire et Théories

Objectifs : Faire (re)découvrir aux participants les principales théories sous-tendant les thérapies comportementales et cognitives.

- Les « vagues » en TCC (rappels des fondements du behaviorisme, de l'histoire des thérapies cognitives et présentation des outils de la troisième vague)
- Présentation des différents types de conditionnement (répondant et opérant) ainsi que de leurs implications dans la vie quotidienne, les relations interpersonnelles ainsi que dans l'émergence et le maintien des psychopathologies (conditionnement pavlovien dans les phobies et état de stress post-traumatique ; conditionnement opérant dans la dépression, les TOCs, les troubles du sommeil et les troubles des conduites alimentaires. Les participants seront invités à présenter des exemples issus de leurs pratiques en face à face ou à distance).
- Explications sur l'utilisation des renforçateurs en thérapie (exemples de thérapies d'un patient présentant des troubles du comportement, d'une agoraphobe et d'une déprimée. Les participants sont invités à fournir des exemples issus de leurs pratiques).
- Introduction des théories de Beck sur les biais cognitifs (comment les reconnaître dans le discours du patient et comment repérer le schéma les sous-tendant → applicable lors d'entretien en face à face et téléphoniques).
- Présentation du modèle ABC de Ellis et des techniques de disputes socratiques des distorsions cognitives → applicable lors d'entretien en face à face et téléphoniques.
- Explications données sur le rôle des émotions et leurs liens avec les cognitions et les comportements. Présentation succincte des techniques de relaxation et de pleine conscience (le groupe sera invité à participer à un exercice de pleine conscience applicable en situation de travail)

II) Le thérapeute TCC et la communication avec le patient → partie de l'atelier pouvant être proposée ou non, en fonction des demandes et de l'intérêt des participants sur ce thème.

Objectifs : Enrichir les postures et les techniques de communication des participants.

- Rappel des 4R de Carl Rogers.
- Introduction du « style » du thérapeute en TCC (rappel sur les différences entre empathie, sympathie, apathie et antipathie. Présentation des techniques pour explorer la réalité du patient et lui restituer ce qui a été perçu de manière empathique.

Présentation du petit vélo de Cungi et des méthodes pour observer le patient, s'observer soit même en tant que thérapeute et observer la relation thérapeutique).

- Présentation du concept d'alliance thérapeutique (ses fondements, comment la faire naître et comment la maintenir).
- Présentation du travail de Bandura (apprentissage vicariant, sentiment d'efficacité personnelle) et de son application dans la compréhension des comportements problématiques (cas de répétitions de comportements d'ergomanie ou d'addiction) et du succès ou de l'échec de la thérapie (exemples des modèles Minnesota pour les traitements des addictions et des groupes d'affirmation de soi basés sur l'apprentissage vicariant ; exemple du « leader négatif » dans un groupe pouvant influencer le sentiment d'auto-efficacité de chaque membre du groupe de travail).
- Conseils donnés pour encourager le sentiment d'auto-efficacité chez le patient (repérer ses standards de performance et ceux du patient, définir des objectifs réalistes, analyser les rapports entre croyances et comportements, encourager le patient à définir et initier des actions).
- A travers des exemples concrets proposés soit par l'intervenante, soit par le groupe, les participants seront invités à simuler un entretien (en face à face ou au téléphone) dans lequel ils utiliseront les techniques étudiées.

III) Analyse fonctionnelle

Objectifs : Enseigner aux participants comment analyser les cognitions, comportements et émotions.

- Introduction des grilles SORC, BASIC IDEA et SECCA.
- Explications données sur l'utilisation de chacune de ces grilles (comment les remplir à partir du discours du patient, comment mettre en lumière les rôles des renforçateurs, des cognitions et des images mentales sur la survenue des comportements problématiques).
- Réalisation de grilles d'analyse fonctionnelles en groupe restreints par les participants à partir d'exemples concrets rencontrés dans leurs pratiques (entretien en face à face ou téléphoniques).
- Analyse des grilles produites et suggestions de plan thérapeutiques et de contrat thérapeutique avec le patient.
- Ces actions sont réalisables lors d'entretiens en face à face, d'entretiens groupaux et d'entretiens téléphoniques.

IV) Thérapie comportementale, théories et pratiques

Objectifs : Présenter les outils des TCC et montrer comment les utiliser en situation concrète avec le patient.

- Présentation des outils comportementaux (désensibilisation, décentration, immersion et flooding).
- Introduction des techniques d'expositions en imagination, in vivo et avec prévention de la réponse (indications et méthodes).
- Présentation des outils cognitifs (flèche descendante, restructuration cognitive et résolution de problèmes).
- Présentation des colonnes de Beck (indications et méthodes).
- A travers des exemples concrets proposés soit par l'intervenante, soit par le groupe, les participants seront invités à utiliser les techniques étudiées à travers un entretien simulé (en face à face ou au téléphone).

V) Conclusion

Objectifs : Faire un bilan de l'atelier de formation et analyser avec les participants les points forts et les points à améliorer