

## **Plan de l'atelier, Introduction aux TCC**

**Mme RICHARD, psychologue, neuropsychologue, présidente APTCCB**

### Objectifs de la formation :

- Faire découvrir aux participants les principales théories sous-tendant les thérapies comportementales et cognitives.
- Enrichir les postures et les techniques de communication des participants.
- Enseigner aux participants comment analyser les cognitions, comportements et émotions.
- Présenter les outils des TCC et montrer comment les utiliser en situation concrète avec le patient.

Durée : 2 jours, soit 14heures

### Méthodes Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Jeux de rôle
- Exercices autour de cas concrets

### Programme de la formation :

#### I) Histoire et Théories

- 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).
- 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).

- Introduction des théories de Beck sur les biais cognitifs.
- Présentation du modèle ABC de Ellis et des techniques de disputes socratiques des distorsions cognitives.

## II) Analyse fonctionnelle

- 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.
- Analyse des grilles produites et suggestions de plan thérapeutiques et de contrat thérapeutique avec le patient.

## III) Thérapie comportementale, théories et pratiques

- 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.

### Matériels :

- Vidéoprojecteur
- Paperboard

### Lectures conseillées :

- Beck, A. T. (1979). Cognitive Therapy and Emotional Disorders, New York : Penguin books
- Cottraux, J. (2001). Les thérapies cognitives, Comment agir sur nos pensées et nos émotions?, Paris : Retz
- Mirabel-Saron, C., Samuel-Lajeunesse, B., Vera, L. & Mehran, F. et al. (2004). Manuel de thérapie comportementale et cognitive, Paris : Dunod

- Nollet, D. & Thomas, J. (2001). Dictionnaire de Psychothérapie Cognitive et Comportementale, Paris : Ellipses
- Rusinek, S. (2006). Soigner les schémas de pensées, une approche de la restructuration cognitive, Paris : Dunod