

## MASTER - Psychologie

### Psychologie clinique en thérapie comportementale et cognitive

#### Objectifs du parcours

Langue du parcours		Français	
ECTS		120 ECTS	
Volume horaire			
TP : 0h	TD : 0h	CI : 0h	CM : 0h
Formation initiale			Oui
Formation continue			Oui
Apprentissage			Non
Contrat de professionnalisation			Non

#### Objectifs du programme

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) sont des thérapies empiriquement validées dans une large gamme de troubles psychologiques. A ce titre, elles sont indiquées, seules ou en association avec les traitements médicamenteux, dans de nombreux troubles mentaux comme :

- les troubles anxieux (troubles paniques, phobies, anxiété sociale, stress post-traumatique, etc.)
- les troubles de l'humeur (dépression, trouble bipolaire)
- les addictions (alcool, tabac, drogues, jeu pathologique, etc.) et les troubles du comportement alimentaire
- les troubles de la personnalité
- les troubles du neurodéveloppement (TDAH, troubles du spectre de l'autisme)
- la schizophrénie

Basées sur **les théories de l'apprentissage**, elles se centrent sur l'ici et maintenant tout en s'inscrivant dans une lecture holistique de l'histoire de la personne. En partant du postulat qu'à chaque réaction comportementale précise est liée une pensée et un état émotionnel précis (cognitions), cette **approche pragmatique** demande une participation active du patient pour :

- dans un premier temps, observer, avec la collaboration du thérapeute, les comportements, pensées et réactions émotionnelles qui posent problème dans la vie quotidienne du sujet : c'est la phase d'analyse fonctionnelle ou conceptualisation du cas.
- dans un deuxième temps, évaluer les processus qui doivent être ciblés prioritairement pour engendrer le changement souhaité par le patient : c'est la phase de contrat thérapeutique.
- dans un troisième temps, appliquer les outils stratégiques issus de la psychologie expérimentale pour atteindre les objectifs : il s'agit par exemple d'affronter les situations redoutées (exposition) ou d'apprendre de nouvelles stratégies pour appréhender différemment les situations sources de souffrance.

L'efficacité des TCC a été évaluée dans de nombreuses études et méta-analyses : il s'agit de la psychothérapie ayant le niveau de preuve le plus élevé à l'heure actuelle dans des contextes psychopathologiques très variés. C'est pourquoi cette approche psychothérapique suscite un intérêt de plus en plus important chez les psychologues.

Avec l'approche comportementale et cognitive, le psychologue peut aider son patient à résoudre un problème de stress, d'insomnie, d'anxiété ou de dépression et à mieux gérer le traitement d'une douleur ou d'un trouble somatique fonctionnel, **et ce dans un délai relativement bref**. La qualité de la relation est aspect essentiel dans cette démarche : dans les TCC, la collaboration active du patient est obtenue par la capacité du thérapeute à être clair et précis dans les informations partagées, mais aussi empathique, chaleureux et capable de susciter la motivation du patient.

#### Une efficacité vérifiée

Les TCC ne résolvent pas tous les problèmes rencontrés en psychopathologie clinique, mais elles ont fait la preuve d'une efficacité supérieure dans un certain nombre de troubles, efficacité vérifiée par de nombreuses études contrôlées. Il est en particulier important de souligner que ce type de psychothérapie repose sur une **validation des résultats par une démarche scientifique**, ce qui place les TCC au même rang que les traitements biologiques. En effet, l'inflation des traitements pharmacologiques est patente dans notre pays alors que les psychothérapies sont insuffisamment développées, en particulier les psychothérapies validées empiriquement. Les TCC sont associées à une meilleure pérennité des effets recherchés par les patients qui se traduit parallèlement par la **diminution voire l'arrêt des traitements médicamenteux dans certains contextes**. Un rapport de l'INSERM (2004) a accrédité l'efficacité des TCC dans la plupart des psychopathologies auxquelles elles s'adressent.

#### Objectif de la formation

L'objectif de cette spécialité est de former des psychologues pouvant intervenir à différents niveaux institutionnels ou associatifs dans un contexte de psychothérapie individuelle, de couple ou groupale dans le domaine des TCC. La palette d'enseignements très large ainsi que les lieux de stage diversifiés proposés dans le cadre de cette spécialité permettront aux candidats à la formation d'acquérir de solides compétences à la fois en termes de clinique mais également de recherche en TCC.

Les enseignements intègrent les connaissances issues de la recherche clinique en TCC et s'appliquent tant dans des contextes transdiagnostiques que dans des cadres diagnostiques précis tels que les troubles anxieux, les troubles de l'humeur (dépression et trouble bipolaire), les troubles de la personnalité, les troubles du spectre de l'autisme (TSA), trouble déficit de l'attention-

hyperactivité (TDA/H), les troubles du comportement alimentaire, l'addiction, l'insomnie, le traitement des douleurs chroniques et les troubles psychotiques. Les psychologues formés pourront ainsi mener des thérapies renseignées par la recherche empirique et la conceptualisation du cas du patient. La formation leur offrira par ailleurs un socle théorique et pratique solide dans les TCC de 3ème vague (thérapie comportementale dialectique ou DBT, thérapie d'acceptation et engagement ou ACT et thérapie fondée sur la compassion).

Il s'agit donc de :

- Former des psychologues disposant des moyens théoriques, méthodologiques et pratiques leur permettant d'exercer les TCC dans le domaine de la santé, du handicap et de l'éducation.
- Leur faire acquérir la capacité à déterminer les indications, d'établir et de mettre en œuvre un programme de développement de la thérapie et d'en évaluer les résultats.
- Leur transmettre les connaissances nécessaires à la coordination des différents dispositifs d'aide qui peuvent être entrepris dans le cadre de l'accompagnement global des patients et de leur famille.
- Les former à la recherche dans le domaine des TCC dans le but de faire évoluer les concepts théoriques et leur modalité d'application clinique.

### **Objectifs en termes de connaissances scientifiques à acquérir (orientations scientifiques de la formation)**

Les orientations scientifiques de la formation visent la connaissance des grands courants actuellement développés au sein de la communauté scientifique dans le domaine des TCC. Spécifiquement, il s'agit d'acquérir des connaissances solides en psychopathologie cognitive et savoir mener des recherches empiriques en psychothérapie. La 3ème vague des TCC, et en particulier l'étude de la dysrégulation émotionnelle dans de nombreuses psychopathologies, consiste en l'un des objets de recherche privilégiés dans le cadre de la formation.

Une place importante sera accordée à la thérapie comportementale dialectique, la thérapie fondée sur la compassion et, plus globalement, les approches basées sur le *Mindfulness*. L'objectif est ici de développer les connaissances scientifiques sur les processus thérapeutiques et psychopathologiques ciblés et de pouvoir développer ces thérapies et la recherche en psychothérapie au niveau régional, national et international.

Grâce à l'adossement Recherche au Laboratoire d'Imagerie et de Neurosciences Cognitives et au Laboratoire de Psychologie Cognitive, cette formation s'appuiera sur les compétences locales dans le domaine de l'imagerie fonctionnelle cérébrale et, plus généralement, des neurosciences cognitives et sociales. Les méthodes d'imagerie fonctionnelle et celles basées sur la psychologie cognitive expérimentale ont été utilisées dès leur apparition pour évaluer les effets des psychothérapies ; l'un de nos objectifs est donc d'expliquer les mécanismes neuropsychologiques et psychopathologiques sous-jacents à l'efficacité des psychothérapies empiriquement validées.

## **Compétences à acquérir**

### **Objectifs en termes de compétences professionnelles à acquérir**

Les compétences professionnelles acquises au sein de cette Spécialité viseront à former les futurs psychologues à la démarche cognitivo-comportementale dans le domaine de la psychothérapie. Celle-ci implique non seulement une parfaite connaissance des lois de l'apprentissage mais également des différentes techniques permettant d'opérationnaliser ces lois. En effet, cette formation permettra aux étudiants d'acquérir une pratique flexible et adaptée des méthodes et techniques utilisés dans le domaine des TCC en fonction de la conceptualisation du cas et de la psychopathologie : exposition, relaxation, activation comportementale, restructuration cognitive, affirmation de soi... Dans ce cadre, une large gamme de psychopathologies sera abordée au cours de cette formation (troubles anxieux, troubles de l'humeur, psychose...) tant sous un angle catégoriel que dimensionnel et processuel.

**Objectifs en termes de débouchés (insertion professionnelle ou poursuite d'études) :** secteurs principaux d'activités, profils de postes visés, métiers actuels ou futurs concernés

Les débouchés professionnels qu'offre la formation en TCC sont actuellement de plus en plus nombreux. Sur le plan tant institutionnel que privé, de nombreux services hospitaliers, instituts médico-psycho-pédagogiques ou cabinets libéraux en association cherchent à recruter des psychologues ayant une compétence en TCC. La diffusion régulière des offres d'emploi par l'AFTCC (voir annexe), témoigne de la vitalité grandissante de cette approche sur tout le territoire français alors même que le nombre des candidats susceptibles d'y répondre reste bien en-deçà des besoins réels, faute de formation initiale suffisante.

La création de cette Spécialité a reçu le soutien de l'Agence Régionale de la Santé (ARS) qui offre un bassin d'emploi très important dans la région pour les psychologues praticiens formés à cette nouvelle approche de la psychologie scientifique (voir annexe). Selon l'ARS, les psychothérapeutes issus de cette formation pourront s'intégrer dans des organismes publics ou privés dans différents domaines tels que :

- la santé mentale (établissements psychiatriques publics et privés, centres d'intervention d'urgence et cellules de crise) grâce à une formation poussée dans le domaine de la prise en charge cognitivo-comportementale des troubles anxieux, du trouble de stress post-traumatique, des phobies, des TOC, de la dépression et de la psychose ;
- la santé en général (installation en libéral, divers services du secteur hospitalier publique et privé, services de post-cure) dans le cadre de la prise en charge de l'insomnie, de l'alcool-dépendance, de la douleur, des troubles liés au vieillissement ;
- les troubles de l'enfance et de l'adolescence (IMPP, CMPP, pédopsychiatrie) notamment dans l'accompagnement des troubles du comportement alimentaire, du TDA/H, de l'éducation, thérapie familiale...

La formation permet également une poursuite en doctorat ; la recherche en psychopathologie cognitive et dans le domaine des psychothérapies empiriquement validées étant un domaine sous-développé, mais en plein essor en France.

## Contact

Luisa Weiner Huber Mendes : [weiner@unistra.fr](mailto:weiner@unistra.fr)

# 1re année de master Psychologie - Psychologie clinique en thérapie comportementale et cognitive

## Semestre 1

	ECTS	CM	CI	TD	TP	TE	Stage
Histoire des TCC et bases en psychopathologie et psychopharmacologie	3 ECTS						
Méthodologies et techniques stratégiques en TCC	6 ECTS	72 h					
TCC en médecine comportementale	6 ECTS	48 h					
TCC et âges de la vie	3 ECTS	20 h		6 h			
Langues	3 ECTS			16 h			
Statistiques en psychologie	3 ECTS	8 h		18 h			
Insertion professionnelle	3 ECTS			20 h			
Initiation à la recherche	3 ECTS	30 h					

## Semestre 2

	ECTS	CM	CI	TD	TP	TE	Stage
Projet de recherche tuteuré	12 ECTS			24 h			4 sem
Traitement TCC troubles anxieux	6 ECTS	46 h					
L'entretien en TCC	6 ECTS	30 h		12 h			
UE Optionnelles S2							
Neuropsychologie et addictologie	3 ECTS	24 h					
Vieillesse – aspects cognitifs, neuropsychologiques et sociaux.	3 ECTS	30 h					
Douleur et cognition	3 ECTS						
Regards croisés sur l'autisme	3 ECTS	24 h		12 h			

## 2ème année de master Psychologie - Psychologie clinique en thérapie comportementale et cognitive

### Semestre 3

	ECTS	CM	CI	TD	TP	TE	Stage
Langue	3 ECTS			16 h			
Traitement TCC des psychoses	3 ECTS	18 h					
Personnalité et schéma en TCC	3 ECTS	21 h					
TCC et dépression	3 ECTS	20 h		8 h			
TCC et troubles du comportement alimentaire et addictif	3 ECTS	26 h					
Liens familiaux : approche TCC et systémique	3 ECTS	24 h					
TCC centrée sur l'émotion	6 ECTS	24 h		18 h			
UE Optionnelles S3							
Psychologie et Psychopathologie de la personne âgée	3 ECTS	18 h		12 h			
Neuropsychologie des troubles psychiatriques	3 ECTS	24 h		10 h			
Recherche Fondamentale et Appliquée - niveau 2	3 ECTS	25 h					3 sem
Enfant, Famille, Parentalité	3 ECTS	18 h		12 h			
TCC des troubles neuropsychologiques	3 ECTS						

### Semestre 4

	ECTS	CM	CI	TD	TP	TE	Stage
Stage Professionnalisant et supervision	30 ECTS			24 h			8 sem