

La formation qualifiante en TCC au sein de la SARP: Thérapeute en devenir

Sabrina Gahar¹, Radhia Metouri², Hassiba Cherabta³

Résumé

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) se sont développées progressivement depuis 1950 à dessein fondamental d'élaborer une approche scientifique du comportement humain. Pour ce faire, elles appliquent à la pratique clinique de la psychothérapie ce que la psychologie scientifique permet de comprendre du comportement humain.

« Ces techniques adoptent délibérément un contexte fonctionnel, expérimental, avec des théories se référant à des repères de validation et de reproductibilité de l'expérimentation ».

Elles ont été fondées au départ sur les théories de l'apprentissage (conditionnement classique, opérant, théorie de l'apprentissage sociale), puis ont pris pour référence les théories cognitives, en particulier le modèle de traitement de l'information. Plus récemment, les découvertes des neurosciences ont offert de nouvelles perspectives pour la compréhension à la fois biologique, psychologique et sociale de l'apprentissage.

À leur début, les TCC étaient centrées exclusivement sur l'analyse et la modification du comportement qui au contact de nombreuses approches originales relatives aux pensées, émotions, valeurs et personnalité se sont enrichies considérablement. Les thérapies cognitives ont proposé une manière nouvelle de concevoir et d'aborder les processus inconscients : **« la thérapie des schémas »**. Récemment, la 3ème vague a permis une plus grande centration sur les émotions.

La prise en charge des patients dans le cadre de cette approche, nécessite un savoir faire intelligent qui ne pourrait se concrétiser sans formation académique rigoureuse assurée par des formateurs qualifiés et supervision répondants aux normes requises.

Nous relaterons ici l'expérience d'une formation de psychologues praticiens en TCC au sein de la SARP réalisée en collaboration avec une

¹ Sabrina Gahar, Docteure en psychologie, Maître de conférences, Université d'Alger 2 ; Membre du conseil d'administration et du conseil scientifique de la SARP

² Radhia Metouri, Docteure en Psychologie, Maître de conférences, Université d'Alger 2 ; Membre du conseil d'administration et du conseil scientifique de la SARP.

³ Hassiba Cherabta, Psychologue clinicienne, Doctorante en psychologie clinique ; Présidente de la SARP.

La formation qualifiante en TCC au sein de la SARP .

association de praticiens en TCC étrangers (CAMPAS), son contenu, déroulement, aboutissement et devenir.

Mots clés : thérapies cognitivo-comportementales, formation, supervision.

ملخص:

تطورت العلاجات المعرفية السلوكية تدريجيا منذ عام 1950 و هي تسعى إلى هدف أساسي ألا وهو وضع منهج علمي للسلوك البشري، ومن أجل تحقيق ذلك، فإنها تطبق على الممارسة العيادية للعلاج النفسي ما توصل علم النفس التجريبي إلى فهمه عن السلوك البشري. "تتبنى هذه التقنيات وبشكل مُتعمد سياقا وظيفيا، وتجريبيا، و نظريات تعتمد على التحقق من صحة واستنساخ التجربة".

قامت هذه العلاجات في البداية على نظريات التعلم (الإشراط الكلاسيكي، الإشراط الفاعل، نظرية التعلم الاجتماعي)، ثم اعتمدت على نظريات معرفية، وخاصة نموذج معالجة المعلومات. وفي الآونة الأخيرة، منحت اكتشافات علم الأعصاب أفقا جديدة لفهم التعلم البيولوجي والنفسي والاجتماعي على حد سواء.

تركزت هذه العلاجات في البداية وحصرها على تحليل وتعديل السلوك، ولكن احتكاكها بكثير من التناولات الأصلية المرتبطة بالأفكار والعواطف والقيم والشخصية أثراها إلى حد كبير. اقترحت العلاجات المعرفية في الآونة الأخيرة طريقة جديدة لفهم ومعالجة العمليات اللاواعية "العلاج بالمخططات ليونغ". كما ركزت مؤخرا الموجة الثالثة من العلاجات المعرفية السلوكية أكثر على العواطف.

إن التكفل بالمرضى في إطار هذا العلاج يتطلب دراية ذكية، الذي لا يمكن أن يكون ملموسا دون تدريب أكاديمي صارم من قبل مدربين مؤهلين والاشتراك في إشراف حسب معايير ضرورية.

سنسرد في مداخلتنا تجربة تكوين جمعية SARP لنفسانيين في العلاجات المعرفية السلوكية بالتعاون مع مركز يضم ممارسين أجانب (CAMPAS)، مع عرض محتوى التكوين، مساره، نتائجه و مصيره.

كلمات مفتاحية: العلاجات المعرفية السلوكية، تكوين، إشراف.

Introduction

Le champ de la psychologie clinique observe régulièrement l'émergence de nouvelles psychothérapies ; déjà en 1979 le Magazine Time en a recensé 200, et dans une autre étude récente ce chiffre a pratiquement doublé pour arriver à 500 psychothérapies. (Rector, 2010)

Les différentes méthodes thérapeutiques (EMDR, PIP, Hypnose, TCC...etc.) ont pour leur part accentué la demande post universitaire en formation spécialisée. Ce qui a amené vers des propositions de plusieurs

cycles de formation proposés par des structures privés ou par des sociétés savantes au profit des psychologues praticiens algériens. La SARP, a de ce fait organisé une formation continue qualifiante, parmi tant d'autres, en thérapie comportementale et cognitive en 2012.

Les thérapies cognitivo-comportementale (TCC) se sont développées progressivement depuis 1950 pour élaborer une approche scientifique du comportement humain, elles appliquent à la pratique clinique de la psychothérapie ce que la psychologie scientifique permet de comprendre du comportement humain. « Ces techniques adoptent délibérément un contexte fonctionnel, expérimental, avec des théories se référant à des repères de validation et de reproductibilité de l'expérimentation ».

Nous relaterons ici, l'expérience d'une formation de psychologues praticiens en TCC au sein de la SARP, réalisée en collaboration avec un centre français de prise en charge et de formation en TCC (CAMPAS). Nous relaterons aussi son contenu, son déroulement, son aboutissement et son devenir.

Qu'est ce que les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)

Les thérapies cognitivo-comportementale ont été fondées au départ sur les théories de l'apprentissage (conditionnement classique, opérant, théorie de l'apprentissage sociale), puis ont pris pour référence les théories cognitives, en particulier le modèle de traitement de l'information. Plus récemment, les découvertes des neurosciences offrent de nouvelles perspectives pour la compréhension à la fois biologique, psychologique et sociale de l'apprentissage.

Les TCC au début, se sont centrées sur l'analyse et la modification du comportement, puis elle s'est enrichie de nombreuses approches originales des pensées, des émotions, des valeurs et de la personnalité. La thérapie cognitive a proposé une manière nouvelle de concevoir et d'aborder les processus inconscients : la thérapie des schémas. Récemment, la 3^{ème} vague a permis une plus grande centration sur les émotions.

La prise en charge des patients dans le cadre de cette approche, nécessite un savoir faire intelligent qui ne pourrait se concrétiser sans formation académique rigoureuse assurée par des formateurs qualifiés

La formation qualifiante en TCC au sein de la SARP .

et supervision répondants aux normes requises. Les TCC sont fondées sur une méthode intensive (06 à 20 séances), axée sur la résolution de problèmes. (Cadre: face à face, directe, implication des patients dans le traitement.....etc.). Selon les principes des TCC, ce que nous ressentons est lié à notre perception du monde (situation) et non seulement à la nature de cet environnement.

NIMH, NICH et 375 études cliniques depuis 1977 reconnaissent l'efficacité des TCC pour certains troubles, en individuel ou en groupe, avec tous les groupes d'âge et malgré le niveau d'instruction ou l'origine ethnique ou revenu des patients...

Les Formations en TCC

Ces formations permettent aux participants d'être opérationnels et efficaces, grâce à l'acquisition de compétences adaptées à l'exercice professionnel de chacun. L'Institut d'Enseignement, en accord avec le modèle scientifique de référence, adapte chaque année son programme d'enseignement afin que celui-ci soit le reflet constant des progrès scientifiques de cette approche thérapeutique, soumise aux règles de l'évaluation et des études contrôlées. Nous pouvons citer quelques institutions :

- Beck ICBT,
- IACP, ACT,
- EABCT,
- IFFORTHECC,
- AFTCC,
- IMTCC, etc.

Modèle de l'Association Française des Thérapies Cognitivo-Comportementale. (AFTCC France)

Secteur/ statut	Psycholog ues	orthophoniste	psychiatre	Total
Privé	03	02	(0)	5
Santé public	11	00	00	11
SARP	04	/	/	4
Sureté nationale	06	/	/	06
Universitaire (CAPU)	01	/	/	01
Solidarité	01	/	/	01
Justice	01	/	/	01
MDN	03	/	/	03

La formation qualifiante en TCC au sein de la SARP .

Total	30	02	00	32
-------	----	----	----	----

Premier centre français de formation clinique aux thérapies comportementales et cognitives offre, depuis plus de quarante ans, toute son expérience et son savoir-faire aux médecins, psychiatres et psychologues qui souhaitent acquérir une formation complète, tant théorique que pratique.

La concrétisation de la formation TCC au sein de la SARP

Avec l'aide de :

- **Institut de victimologie.**
- **Herman de Vries, formateur à l'AFTCC, DU PARIS V.**
- **Centre de prise en charge et de formation: CAMPAS .**
- **Ambassade de France.**

Publics ciblés et critères de recevabilité

- Psychologues, psychiatres.
- Une expérience clinique d'au moins de 3 ans.
- Un lieu de pratique actuel.
- Maîtrise de la langue française.
- Motivation.
- Traits de Personnalité.
- Disponibilité et engagement.

Répartition des participants de la 1ère promo

Répartition des participants de la 1ère promo selon le statut social

praticiens	Praticiens universitaires	doctorants	Master
21	05	04	2

Répartition de la 1ère promo par wilaya :

Alger	Chlef	Annaba	Djelfa	Bejaïa	Tizi-Ouzou
27	01	01	01	01	01

Objectifs pédagogiques et pratiques

1ère année

- Acquisitions des bases théoriques des TCC.
- Avoir de connaissances fondamentales des techniques thérapeutiques pour chaque trouble.
- Entraînement aux pratiques cliniques (savoirs faire de base).
- Atteindre des Objectifs pédagogiques et pratiques.

2ème année

Avoir les apports théoriques et les connaissances du processus psychothérapeutique cognitivo-comportemental liés aux troubles psychologiques qui n'ont pas été abordés en 1ère année, ainsi que ses méthodes et techniques.

- Accentuer l'application directe des connaissances acquises à la première année.
- Gestion de l'activité thérapeutique : gérer les dossiers des patients, organiser un exercice autonome.

La formation qualifiante en TCC au sein de la SARP .

- Présentation de cas cliniques en séances de supervision avec les enseignants de la première année.
- Supervision Clinique en groupe plénier, en petit groupe ou à distance (email).
- L'application des différentes techniques thérapeutiques

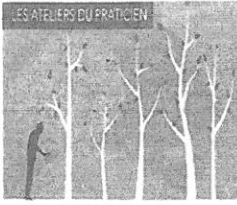
Acteurs de l'enseignement

- Herman de Vries, psychologue en profession libérale, Président Compas, Paris, France
- Aurore Séguin Sabouraud, Psychiatre, Institut de victimologie, Paris, France
- Pierre Lamy, psychologue en profession libérale, Toulouse, France
- Virginie Leclerc, psychologue Hôpital Saint Anne, Paris, France
- Damien Fouques, Maitre de conférences, formateur AFTCC
- Jean Bergström, Maitre de conférences, université de Stokholm.
- Luis Vera, psychologue clinicien à l'hôpital Saint Anne, responsable de DU TCC à l'université de Paris-V, France.

Méthodes pédagogiques

- Interactive.
- Exposés théoriques.
- T.P en binômes.
- T.P (exercices) en sous groupes de 4 à 5.
- Jeux de rôle (binômes/ sous groupe).
- Présentation de cas.
- Supervision clinique (directe et à distance).

Supports didactiques (30 titres)



L'entretien en Thérapie Comportementale et Cognitive

Précédent ouvrage intitulé : *Le manuel de la thérapie comportementale et cognitive*
Nouvel et complet programme de développement cognitif

DUNOD

Pratiquer la psychothérapie

Protocoles et échelles d'évaluation en psychiatrie et psychologie

Martine Bouvard
Jean Cottraux

Visuel

- Méthodologie
- Outils d'évaluation
- Principales pathologies
- Techniques d'auto



MASSON

Jérôme Palazzolo

Cas cliniques en thérapies comportementales et cognitives

3^e édition

- Développement des séances
- Prise en charge et suivi des patients
- Cas cliniques
- Témoignages de patients



J. A. A.

Luis Vera

Directeur de la formation en psychologie à l'université de Lausanne

TCC chez l'enfant et l'adolescent

2^e édition

- Modèles théoriques et thérapeutiques
- La démarche TCC
- Séances types et vignettes cliniques



J. A. A.

Les thérapies comportementales et cognitives Manuel pratique

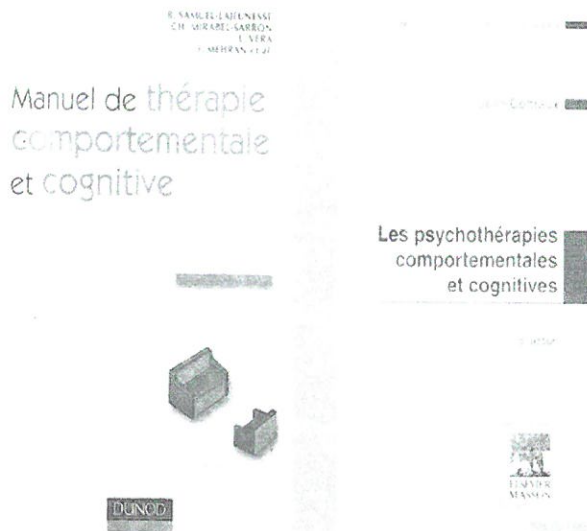
sous la direction de Jérôme PALAZZOLO

Guide clinique de thérapie comportementale et cognitive

J. A. A.
J. A. A.
J. A. A.

CONCEPT-PSY

La formation qualifiante en TCC au sein de la SARP .



Organisation de la formation

- La formation est modulaire à raison d'un module de cinq jours tous les trois mois.
- La 1^{ère} année de formation s'est étalée sur 30 jours (180h).
- La 2^{ème} année s'est étalée sur 20 jours (120h)
- Le passage à la 2^{ème} année s'est fait après la remise d'un travail d'examen.
- L'obtention du certificat s'est fait après la remise d'un mémoire.

Programme de la formation en 1^{ère} année

- Théories cognitives (2jours).
- Théories d'apprentissage (1jour).
- Relaxation (3jours).
- Présentation du DSM (2jours).

Remarque : cette 1^{ère} partie des enseignements a été faite par des enseignants algériens : Mme K. Belmihoub, Mme D. Zenad, Mme M. Sadouni, Mlle S. Tadjine, Mlle D. Medjdoub, Mme H. Ahcene-Djaballah, afin de valider l'ensemble des pré-requis des participants choisis.

- Module1 : Bases théoriques, la relation et le processus thérapeutique en TCC (5jours).
- Module 2 : Techniques de base en TCC (5jours).

- Module 3 : Dépression. TOC. Principes d'apprentissage. Enurésie. Encoprésie (5jours).
- Module 4 : Troubles anxieux. Panique. Phobie sociale. TAG. Phobies spécifiques. ESPT (5jours).
- Supervision (2jours).

Programme de la formation en 2ème année

- Techniques trans-diagnostiques.
- Entrainement à l'analyse fonctionnelle des troubles anxieux complexes.
- Entretiens motivationnels.
- ESPT.
- Violence dans le couple.
- Refus scolaire, dépression et TCC chez l'enfant.
- Toc et TCC chez l'enfant et l'adolescent.
- Tics et TCC chez l'enfant et l'adolescent.
- Troubles de la conduite alimentaire et TCC chez les adolescents.
- Supervision et travail en petits groupes sur des cas souffrants du trouble obsessionnel compulsif.
- Supervision et travail en petits groupes sur des cas de dépression (MBCT pleine conscience), anxiété sociale, prise en charge en groupe.
- Supervision et entraînement à travers des jeux de rôle.

Evaluation

L'évaluation des compétences et des connaissances acquises et requises pendant la première année de formation en TCC est indispensable afin d'accéder à la deuxième année.

Le participant à cette formation doit remettre un travail en fin d'année sous forme de mémoire ou il doit mettre en évidence : la théorie globale du patient, l'analyse fonctionnelle, le diagnostic, et la psychoéducation.

Le travail est évalué par deux enseignants formateurs.

Une autre évaluation est requise à la fin de la deuxième année, afin d'obtenir le diplôme de TCC.

Un mémoire de fin de cycle est exigé portant toutes les étapes du processus thérapeutique, en plus des travaux annexes en option:

La formation qualifiante en TCC au sein de la SARP .

traduction des échelles et protocoles d'évaluation, élaboration de textes de psychoéducation en langue arabe, le tout en incluant les directives et orientations reçues durant la supervision.

Supervision

La supervision en TCC a pour but :

- Amélioration de l'efficacité de la prise en charge à travers :
 - Une bonne alliance thérapeutique.
 - Développer l'empathie.
 - Analyser les pensées et les émotions du thérapeute en situation clinique.
- Rompre l'isolement du praticien en portant un regard distancié sur sa pratique clinique.
- Tenir ses connaissances à jour car les avancées en TCC sont permanentes.
- Acquérir de l'expérience face à des situations cliniques nouvelles.

La supervision diffère d'une association TCC à une autre mais en général elle tourne autour de 100 heures.

Elle commence dès la deuxième année de formation à travers la présentation et la discussion de cas cliniques.

Pendant les 100 heures de supervision, le TCCiste doit présenter au moins 8 cas cliniques supervisés couvrant trois types de troubles.

Le but de la supervision à la SARP est de se rapprocher des standards européens, ce qui permettra aux participants par la suite de postuler pour un statut de thérapeute en thérapie comportementale et cognitive auprès de l'AFTCC.

Mais également ils en ont besoin tout au long de leur vie professionnelle de praticien, afin de réfléchir les difficultés rencontrées dans la pratique et acquérir les habiletés nécessaires, ce qui les aide à affronter les exigences et les contraintes de la pratique professionnelle.

Devenir

- Assurer la formation continue et l'accompagnement (la Co-vision et la supervision) des praticiens des thérapies cognitivo-comportementales.
- Mettre en place d'autres sessions de formation afin de permettre la continuité et la pérennisation de la formation en thérapies cognitivo-comportementales en Algérie.
- Former des formateurs algériens.
- Mettre en place une équipe de recherche pour traduire et adapter les échelles et les questionnaires.
- Mettre en œuvre la proposition de publications des travaux (Journal TCC).
- Préparer et éditer un livre commun sur les TCC en Algérie.
- Organiser une journée scientifique sur la pratique des TCC en Algérie.

Conclusion

A travers cette formation, qui répond aux normes françaises, la SARP souhaite en amont cadrer le statut de psychothérapeute (en France ce titre doit être demandé aux agences régionales de santé) et se rapprocher des standards européens voire internationaux en termes de formation, pratique clinique, et supervision, ce qui permettra par la suite de pouvoir valider ce statut de psychothérapeute en TCC auprès des organismes de formation étrangers.