



Filière de Formation Postgrade en Psychothérapie Comportementale et Cognitive

Guide de l'expérience thérapeutique personnelle

CADRE GENERAL DE L'EXPERIENCE THERAPEUTIQUE PERSONNELLE

L'expérience thérapeutique personnelle, anciennement appelée « développement personnel » porte sur l'analyse de votre vécu, notamment en lien avec votre futur emploi de psychothérapeute. Elle vise donc à développer votre personnalité et à mener à bien, entre autres, une réflexion critique sur vos comportements relationnels.

Au cours du MAS en TCC, vous devez réaliser **100 unités¹ d'expérience thérapeutique personnelle uniquement en TCC** attestées dont **au moins 50 unités dans un setting individuel**.

Il est prévu que vous participiez à un groupe d'expérience sur soi de 20 unités compris dans l'organisation du MAS. Les 30 unités restantes peuvent donc être faites dans un setting de votre choix, soit en individuel, soit en groupe. Dans ce dernier cas, veillez à ce que le **groupe de thérapie sur soi** comporte **au maximum douze participants**, psychologues ou médecins psychiatres. Il peut aussi s'agir d'un groupe thérapeutique avec d'autres patient·e·s tout-venant.

L'organisation et le financement de l'expérience thérapeutique personnelle est sous votre responsabilité, à l'exception du groupe proposé dans le MAS.

LE GROUPE D'EXPERIENCE SUR SOI ORGANISE PAR LE MAS

En début de MAS, vous pourrez vous inscrire à l'un des groupes d'expérience sur soi proposés au sein du cursus.

Il s'agit de groupes de 20 unités dispensés par des thérapeutes-formateurs·rices reconnu·e·s par la filière TCC. Les thèmes portent généralement sur des domaines qui ont été abordés dans les enseignements du MAS (par ex., l'affirmation de soi, la gestion des émotions, la psychologie positive, la thérapie émotive-rationnelle).

Votre participation est obligatoire. Vous pourrez vous inscrire, selon les places disponibles des groupes, dans le groupe de votre choix via la plateforme Moodle. Vous trouverez de plus amples informations dans le flyer présentant l'offre de groupe ou auprès de la coordinatrice.

QUAND COMMENCER MA THERAPIE PERSONNELLE ?

Seule l'expérience thérapeutique personnelle effectuée en TCC et **après l'obtention de votre Master** peut être validée.

¹ Par unité, on entend une période de 45 minutes.

QUEL·LE THERAPEUTE CHOISIR ?

Il s'agit de choisir un·e thérapeute-formateur·rice parmi la liste des **superviseurs et thérapeutes TCC agréés par notre filière**. Cette liste est disponible sur la plateforme Moodle. Cette liste n'est naturellement pas exhaustive. Si vous souhaitez solliciter un·e autre thérapeute-formateur·rice, il s'agit de vous assurer de son éligibilité auprès de la coordinatrice de la filière.

L'expérience thérapeutique personnelle effectuée chez un membre de votre famille et d'un·e supérieur·e hiérarchique n'est pas admise, même si cette personne fait partie de la liste des thérapeutes-formateurs·rices reconnu·e·s. De même, une fois les tuteur·rice·s déterminé·e·s pour l'encadrement et l'évaluation des rapports cliniques, veillez à ne pas les choisir comme thérapeute de l'expérience personnelle. En effet, un·e examinateur·rice² ne peut pas avoir ce rôle pour des raisons déontologiques.

De plus, le·a superviseur·e et le·a thérapeute d'expérience personnelle ne peuvent pas être simultanément la même personne. En principe, le·a thérapeute d'expérience personnelle ne devrait pas avoir été ou devenir votre superviseur·e.

CONFIDENTIALITE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Votre thérapeute est naturellement soumis·e au **secret professionnel**. Votre expérience thérapeutique personnelle est soumise à une confidentialité similaire à celle qui existe entre un psychothérapeute et son·a patient·e.

COMMENT VALIDER L'EXPERIENCE THERAPEUTIQUE PERSONNELLE ?

L'expérience thérapeutique personnelle fait l'objet d'une attestation délivrée par votre thérapeute. Vous pouvez télécharger **l'attestation sur la plateforme Moodle**.

² Tuteur encadrant les rapports cliniques ou l'étude de cas approfondie, experts pour l'évaluation continue, membre du jury de l'examen final, toute personne ayant un rôle d'évaluateur à une épreuve sanctionnée par une note ou une appréciation.