



## Formation postgrade interuniversitaire romande en psychothérapie comportementale et cognitive

### Quelle mission pour la Formation postgrade interuniversitaire romande en psychothérapie comportementale et cognitive ?

Chapeauté par l'Université de Lausanne en tant qu'organisation responsable, notre formation s'inscrit dans le territoire de la formation postgrade universitaire. Nous œuvrons dans la lignée de la philosophie, des principes de base et des objectifs de l'Université de Lausanne qui sont décrits dans la [Charte de l'UNIL](#) ainsi que dans la [Loi sur l'Université de Lausanne](#).

Ainsi, avons-nous à cœur de nous appuyer sur la validation scientifique collective des savoirs. Il est probablement superflu de rappeler que les TCC sont basées sur des connaissances empiriques issues de diverses disciplines de la psychologie et de la psychiatrie. Elles offrent un ensemble de méthodes d'interventions codifiées et utilisables dans une large variété de contextes, et dont l'efficacité a été largement documentée.

En proposant une formation postgrade en TCC, nous satisfaisons à cette prémisse de dispenser une formation qui conduise des psychologues psychothérapeutes à être des cliniciens scientifiques et pas uniquement des praticiens.

De plus, on sait que le périmètre de la TCC est en constante évolution et qu'une troisième génération de traitements a émergé au cours des deux dernières décennies. Cette troisième génération alimente aujourd'hui un large champ de recherches et des voies tout à fait stimulantes pour l'élaboration de nouvelles formes d'intervention, notamment face aux patients souffrant de troubles récurrents ou chroniques.

Bien que la diversité et la richesse des approches de la troisième génération suffirait à nourrir à elle seule un programme complet de formation postgrade en psychothérapie, nous avons opté pour le principe de fournir d'abord une formation de base dans les concepts éprouvés des deux premières générations de TCC, tout en proposant ensuite des ateliers ouvrant aux perspectives nouvelles décrites dans les modèles de troisième génération, qu'ils soient déjà validés ou encore en période d'étude.

Aujourd'hui, une formation de base en TCC ciblant les première et deuxième générations de TCC pourrait paraître obsolète. Elle rappelle en tous cas aux candidats l'ancrage historique de l'approche et signale l'état actuel des connaissances considérées comme solidement acquises. Une maîtrise exemplaire des connaissances de base dans les approches des deux générations de TCC nous paraît indispensable, car les modèles et méthodes issus de la troisième génération ne peuvent être compris et utilisés de façon tout à fait adéquate qu'avec la maîtrise des principes de base issus des TCC « classiques ».

En outre, comme la plupart de ces nouveaux modèles sont habituellement proposés en tant que formations spécialisées pouvant s'étendre sur une à plusieurs années, ils ne peuvent pas être enseignés de manière approfondie dans un cursus complet polyvalent comme le nôtre. En limitant notre offre à une introduction sur plusieurs de ces modèles

(plutôt que de proposer une formation plus approfondie sur un ou deux d'entre eux seulement), nous stimulons une ouverture critique et une vision élargie des TCC, qui devrait encourager nos candidats à enrichir ultérieurement leurs connaissances et compétences avec des formations continues qu'ils pourront poursuivre au-delà de notre cursus, et ce dans les modèles plus spécialisés qui les auront davantage séduits. De cette manière nous inscrivons également la formation postgrade débouchant sur le titre fédéral de psychothérapeute dans une carrière plus vaste où les perspectives de formation continue peuvent déjà y être amorcées.

Il faut également souligner que notre cursus de formation est né en 2005 de manière discrète et s'est progressivement renforcée pour devenir aujourd'hui un cursus accrédité par la Confédération pour la formation postgrade de spécialisation en psychothérapie. En effet, avec quelques collègues psychothérapeutes très motivés, nous avons commencé à proposer quelques cours en TCC afin de combler l'absence de telles formations en Suisse romande. Toujours enthousiastes, nous avons ensuite proposé un Certificat de formation continue (CAS) en méthodes d'intervention comportementale et cognitive. Puis, nous l'avons enrichi d'un Diplôme de formation continue (DAS) de spécialisation en psychothérapie comportementale et cognitive. Cela a conduit au cursus complet reconnu en 2010 par la Fédération Suisse de Psychologue et accrédité provisoirement en 2013. Avec les défis annoncés par la LPsy, nous avons décidé de prendre un nouveau virage avec la mise en place du MAS en psychothérapie comportementale et cognitive dès 2017.

Notre mission ne se réduit toutefois pas à ces réflexions sur le socle scientifique des TCC et de notre formation, ni sur l'unique conformité de la formation aux standards de qualité de l'OFSP.

Nous sommes également soucieux de fournir une formation qui tienne compte des enjeux et des besoins de différents milieux où se pratique la TCC comme les institutions en santé mentale et les cabinets. Dans le même ordre d'idées, conscient du besoin en santé publique d'avoir davantage de psychothérapeutes pouvant travailler avec des enfants et adolescents, nous avons désiré ouvrir une orientation spécifique dans ce champ de la psychothérapie cognitivo-comportementale. De plus, au-delà des exigences académiques de la rédaction d'un mémoire, nous avons souhaité proposer un lieu d'apprentissage pour l'acquisition de compétences dans la rédaction de rapports cliniques.

Notre formation souhaite aussi soutenir le développement de compétences interpersonnelles et communicationnelles. Ainsi, la formation propose-t-elle des enseignements portant sur la relation thérapeutique et les processus interpersonnels à l'œuvre en psychothérapie, et leur utilisation bénéfique pour nos patients.

Le MAS est désireux de favoriser le dialogue interprofessionnel et intergénérationnel en demeurant ouverte à la pluridisciplinarité.

Nous entendons ici soutenir les échanges entre psychologues et médecins, entre thérapeutes en formation et psychothérapeutes expérimentés, ainsi qu'entre les participants des différentes approches en psychothérapie. C'est ainsi que les cours des deux premières années du MAS sont conjointement organisés avec la formation postgraduée des médecins psychiatres. Les ateliers d'approfondissement, entre la 3<sup>ème</sup> et la 5<sup>ème</sup> année du MAS, sont ouverts à des collègues psychothérapeutes pour la formation continue. Enfin, en plus de la mixité de certains cours partagés entre participants du MAS dans l'orientation enfant-ado et adulte, nous partageons un module de compétences générique avec les participants se formant à la psychanalyse et à l'approche systémique.

L'accent particulier que nous avons souhaité mettre sur le dialogue interprofessionnel et interdisciplinaire, mais aussi intergénérationnel et interinstitutionnel, vient de la constatation que la pratique des TCC sur le terrain n'est pas réservée qu'aux seuls psychologues et que le dialogue entre thérapeutes en formation et thérapeutes déjà expérimentés ne peut être que favorable pour la coopération future entre ces professionnels. Dès lors organiser une formation de base en TCC donnée conjointement aux médecins psychiatres et aux psychologues nous est apparu non seulement comme une source de synergie mais aussi comme un outil servant ce dialogue pluridisciplinaire. En impliquant comme partenaires les universités romandes, les institutions psychiatriques publiques, et les thérapeutes en cabinet, nous cherchons toujours à tenir compte de ces différents angles de vue dans les réflexions qui guident notre construction du programme et les ajustements que nous y apportons.

Il n'est pas si simple de transposer les méthodes développées pour l'adulte dans une application auprès des plus jeunes. C'est pourquoi le MAS propose une spécialisation en TCC chez l'adulte et une spécialisation en TCC chez l'enfant et de l'adolescent, sans qu'il y ait pour autant deux cursus parfaitement distincts. Il nous a semblé au contraire opportun de pouvoir faire partager un certain nombre d'enseignements aux thérapeutes qui s'occupent de ces deux types de population, tout en leur délivrant par ailleurs des enseignements qui leur seront propres. C'est une manière aussi pour nous de répondre à un cahier des charges avec des compétences communes à tout thérapeute cognitivo-comportementaliste et certains profils plus individualisés, notamment dans la spécialisation en TCC enfant-ado ou chez l'adulte.

Une pratique responsable, autonome et intégrée de la psychothérapie comportementale et cognitive (but de la formation postgrade) exige de la part du psychothérapeute les compétences suivantes (objectifs d'apprentissage) : (a) des savoir, savoir-faire et savoir-être spécifiques à la TCC, (b) des connaissances et des compétences génériques pouvant s'appliquer à la démarche générale de psychothérapie, quelle que soit l'école choisie, en particulier des connaissances sur les facteurs communs aux psychothérapies et sur la relation thérapeutique, des compétences analytiques et réflexives (savoir-faire critique), des compétences métacognitives et d'apprentissage, des compétences personnelles (savoir-être général), ainsi que des compétences communicationnelles et de coopération (savoir-faire et savoir-être interpersonnel). Ces compétences doivent permettre au thérapeute de s'adapter aux divers types de clients qu'il peut rencontrer, et aux divers milieux dans lequel il peut être amené à réaliser des interventions thérapeutiques. Il s'agit pour le futur psychothérapeute de pouvoir aussi communiquer avec des thérapeutes d'autres approches ou d'autres professions, avec le public et la patientèle. Il doit pouvoir collaborer dans divers settings en faisant preuve d'une connaissance des milieux de la santé, du système juridique et économique dans lequel s'inscrit son activité thérapeutique.

Les compétences spécifiques au niveau des savoirs correspondent à la maîtrise des connaissances théoriques de modèles cognitifs et comportementaux spécifiques aux psychopathologies, aux méthodes générales d'analyse et d'investigation en TCC (utilisables en toutes circonstances), qui aident le thérapeute à conceptualiser les problématiques de ses patients de façon rigoureuse et appropriée. Elles sont complétées par des compétences au niveau des savoir-faire. Les participant-e-s doivent être en mesure d'appliquer ces connaissances et de les adapter à la particularité d'un cas clinique. Ils acquièrent également des stratégies et techniques d'intervention empiriquement fondées qu'ils sont capables de mettre en pratique en les ajustant aux spécificités et aux troubles du patient.

Au niveau du savoir-être, les participant-e-s peuvent adapter leur attitude et leurs réactions aux besoins et aux particularités de la situation clinique afin de favoriser et de maintenir l'alliance de travail.

Le savoir est travaillé au travers des enseignements théoriques, y compris les lectures recommandées par les formateurs et leur encadrement dans des travaux écrits. Ceux-ci couvrent les principaux troubles psychiques (troubles de l'humeur, troubles anxieux, troubles liés aux substances, troubles psychotiques, traumatismes et troubles dissociatifs, les troubles de la personnalité, etc.). Par ailleurs, des enseignements portent aussi sur des compétences génériques telles que l'alliance thérapeutique, l'efficacité et l'efficience de la psychothérapie, le système légal et social en Suisse, la déontologie, la psychométrie.

Le savoir-faire est essentiellement acquis avec la pratique clinique et l'activité psychothérapeutique individuelle contrôlée (sur le lieu de travail du candidat), la supervision et les ateliers pratiques (par ex., jeux de rôle). Dans les enseignements, un tiers du temps est dédié à la mise en pratique. Quant à la supervision, elle est un espace individuel ou de groupe dans lequel le candidat présente à des superviseurs expérimentés les interventions qu'il conduit. Il y apprend à piloter les traitements, à employer de façon correcte et ajustée les méthodes de conceptualisation et d'intervention enseignées, à repérer et corriger ses contre-attitudes ainsi qu'à développer un savoir-être adapté à la pratique de la TCC.

Le savoir-être et les compétences réflexives se développent principalement avec la supervision et l'expérience thérapeutique personnelle. En effet, l'expérience thérapeutique personnelle en psychothérapie comportementale et cognitive permet de stimuler les capacités de décentration et d'introspection indispensables à une pratique clinique de qualité.

Quant aux compétences communicationnelles et de coopération, elles sont régulièrement mises en œuvre dans les supervisions et la pratique clinique (par ex. colloques, travail interdisciplinaire, collaboration avec l'équipe pluridisciplinaire et le réseau du patient), lors de la participation active des participant-e-s dans les ateliers de formation, ainsi que dans la rédaction des rapports de cas cliniques (mémoire de cas) encadrés par un formateur et lors des examens oraux.