



## Formation postgrade interuniversitaire romande en psychothérapie comportementale et cognitive

### Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale ?

La psychothérapie d'orientation comportementale et cognitive (TCC) propose un ensemble de méthodes structurées d'analyse et d'intervention psychologiques bien codifiées et limitées dans le temps, utilisables dans une large variété de contextes. Elle se base sur des modèles théoriques s'appuyant sur des connaissances empiriques issues de diverses disciplines de la psychologie et de la psychiatrie. Son efficacité a été largement documentée et reconnue pour une majorité de traitements étudiés, comme en témoigne la littérature et l'Association américaine de psychologie (APA). Cette approche est par ailleurs officiellement reconnue en Suisse par les instances faisant autorité en la matière, en particulier la Fédération Suisse des Psychologues (FSP) et la Fédération des Médecins Suisses (FMH) ainsi que l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Le MAS en psychothérapie comportementale et cognitive (TCC) se positionne donc d'emblée comme une formation qui conduit les futur·e·s psychothérapeutes à être des clinicien·ne·s scientifiques et non pas uniquement des praticien·ne·s.

#### Le périmètre de la TCC est en constante évolution

Il est courant de résumer l'évolution de la TCC depuis ses débuts en trois vagues plus ou moins distinctes : la thérapie comportementale, la thérapie cognitive et les TCC dites de 3ème génération. Celle-ci 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, le MAS fournit d'abord une formation de base dans les concepts éprouvés des deux premières générations de TCC, tout en ouvrant ensuite les participants aux perspectives nouvelles décrites dans les modèles de troisième génération.