

DAS

Diplôme de formation continue
Diploma of Advanced Studies

CAS

Certificat de formation continue
Certificate of Advanced Studies

DAS | **Psychothérapie cognitivo-comportementale**

2017 > 2020

CAS | **Stratégies cognitives et comportementales de
la relation thérapeutique**

2017 > 2019

formation modulaire en cours d'emploi



HUG Hôpitaux
Universitaires
Genève



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**



Direction

- **Prof. Guido Bondolfi**, spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie
 - Médecin-chef de service, HUG, Département de Santé mentale et de psychiatrie, Service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise
 - Faculté de médecine, Université de Genève

Comité directeur

- **Lucio Bizzini**, docteur en psychologie, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP • Membre de la Commission de la formation ASPCo, Genève
- **Prof. Yasser Khazaal**, spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie
 - Médecin adjoint agrégé, HUG, Département de santé mentale et de psychiatrie, Service d'addictologie
 - Faculté de médecine, Université de Genève
 - Président de l'ASPCo

Comité scientifique

- **Christine Favre**, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP • Clinique romande de réadaptation, Sion • Présidente de la Commission de la formation ASPCo
- **Dre Anne-Claude Genier**, spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie
- **Françoise Jermann**, docteur en psychologie, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP • HUG, Département de santé mentale et de psychiatrie, Service des spécialités psychiatriques et Service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise
- **Nadia Ortiz**, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP et neuropsychologie FSP • HUG, Département de santé mentale et de psychiatrie, Service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise
- **Dr Alain Souche**, spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie
- **Dr Gabriel Thorens**, spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie
 - Médecin adjoint agrégé, HUG, Département de santé mentale et de psychiatrie, Service d'addictologie
 - Faculté de médecine, Université de Genève
 - Membre du Comité ASPCo

Coordination

- **Aline Blanch**, coordinatrice pour la formation continue universitaire en TCC

T

C

C

Qu'est-ce que la psychothérapie cognitivo-comportementale?

La psychothérapie cognitive et comportementale, aussi appelée Thérapie Cognitive-Comportementale (TCC), est une approche psychologique structurée, limitée dans le temps, centrée sur la façon de faire face aux difficultés rencontrées dans la réalité quotidienne, par la prise de conscience et la modification des pensées dysfonctionnelles et inadaptées. La TCC s'est montrée particulièrement efficace pour les patients souffrant de troubles dépressifs et anxieux.

Nos émotions et nos comportements sont en grande partie déterminés non pas par les événements qui nous arrivent, mais par la signification et le retentissement que nous leur donnons. C'est à partir de cette observation, faite dans l'Antiquité déjà, que s'est développée la psychothérapie cognitive. Le thérapeute cognitiviste aide le patient à construire une nouvelle manière de percevoir la réalité et d'agir sur celle-ci en faisant appel, d'une part, à des interventions comportementales (assignation de tâches graduées, programme de résolution de problèmes, plans d'activités, exposition in vivo,...) et d'autre part, à des interventions cognitives (explication du modèle cognitif, identification des pensées automatiques, élargissement des interprétations, assouplissement des schémas cognitifs...). Il s'agit d'un traitement qui demande au patient un investissement méthodique pour apprendre à changer progressivement la perception de soi et du monde et pour apprendre à se comporter autrement lorsque ses attitudes s'avèrent inadaptées. Par cette démarche, le patient élargit la connaissance de soi et acquiert de nouvelles ressources favorisant son autonomie.

Ces dernières années la TCC a développé de nouveaux modèles centrés plus particulièrement sur l'histoire personnelle, les styles interpersonnels, la relation thérapeutique, les valeurs et les ressources individuelles et les aspects expérientiels. Ces développements, appelés parfois la troisième vague de TCC sont désormais intégrés dans les enseignements proposés par cette formation continue .



Une collaboration active

La TCC implique une véritable collaboration entre deux partenaires actifs, le patient et le thérapeute. Le traitement dure en général quelques mois, à raison d'une séance hebdomadaire (au début) et d'exercices à réaliser entre les séances. Patient et thérapeute définissent ensemble la nature du problème et les buts à atteindre dans la thérapie. La recherche de moyens permettant au patient de modifier progressivement sa manière de voir, de ressentir et de se comporter est le fruit de cette alliance thérapeutique. Les changements discutés en séance sont systématiquement mis en pratique et testés par le patient dans sa vie quotidienne, entre les séances. Des séances de rappel sont prévues afin de vérifier que les nouveaux outils font désormais partie des compétences du patient. En cours de route et à la fin du traitement, les résultats obtenus sont évalués et confrontés aux objectifs de départ.

Une méthode efficace

L'efficacité de la TCC dans le traitement de plusieurs troubles émotionnels a été démontrée par des études contrôlées notamment dans les domaines des:

- troubles anxieux: trouble panique, agoraphobie, phobie simple, trouble obsessionnel-compulsif, phobie sociale, trouble de l'anxiété généralisée et état de stress post-traumatique;
- troubles dépressifs: dysthymie, état dépressif majeur, prévention des rechutes dépressives;
- troubles du comportement alimentaire, addictions, problèmes sexuels, difficultés relationnelles, troubles de la personnalité, troubles bipolaires, insomnies et douleurs chroniques.

Un suivi individuel ou de groupe

La TCC est le plus fréquemment proposée en suivi individuel; des aménagements du cadre permettent aussi des suivis de groupe ou de couple. Il s'agit de traitements ciblés sur des objectifs précis donc limités dans le temps.



Développements récents

Cette méthode thérapeutique tient compte également des récents développements dans le domaine des neurosciences qui ont largement montré l'efficacité des TCC actuelles.

Les stratégies cognitives et comportementales sont applicables dans des disciplines et contextes cliniques aussi différents que la diététique, la physiothérapie, la neuropsychologie, le développement mental ou encore les ressources humaines.

De ce fait, la TCC représente une contribution significative du patient et du thérapeute à la limitation des coûts de la santé. Pour être appliquée à bon escient, elle doit être pratiquée par des professionnels de la santé ayant reçu une formation approfondie.

Une approche multidisciplinaire

L'approche cognitivo-comportementale favorise des éclairages originaux sur les situations cliniques. Elle permet d'aborder la relation dans une perspective de collaboration entre le patient et le thérapeute. Au cours des 40 dernières années, le recours aux stratégies cognitives et comportementales s'est considérablement développé dans différents lieux de soins en raison de leur efficacité dans la prise en soins de problèmes psychologiques, psychiatriques et psycho-sociaux spécifiques.

Ces approches sont pratiquées de façon adaptée, propre à leur spécialité, par des acteurs de différentes catégories professionnelles (psychologues, psychiatres, infirmiers, diététiciennes, assistants sociaux, éducateurs, etc.).

Public

- **Diplôme:** médecins et psychologues disposant d'une expérience clinique leur ayant permis de se familiariser avec la psychopathologie et souhaitant se former en psychothérapie cognitivo-comportementale (détails admission page 16)
- **Certificat:** professionnels de la santé désireux d'enrichir leur pratique clinique avec un modèle et des stratégies facilement utilisables et de développer des stratégies thérapeutiques cognitivo-comportementales dans différents contextes professionnels et dans différents lieux de soins (détails admission page 16)

Objectifs

- Connaître les modèles conceptuels classiques et les développements récents des approches cognitivo-comportementales
- Mettre en oeuvre ses compétences cliniques dans l'utilisation des stratégies et des techniques d'intervention thérapeutique
- Explorer et reconnaître ses propres attitudes ou styles relationnels
- Développer la capacité de formuler des indications et d'assurer un suivi psychothérapeutique

Méthodes d'enseignement

Largement inspirées du modèle cognitivo-comportemental, elles intègrent:

- l'enseignement théorique;
- l'application des stratégies sur du matériel personnel;
- des travaux en petits groupes pour mettre en pratique les stratégies apprises;
- des analyses de vidéos, de cas cliniques et de séances de thérapie;
- des jeux de rôle de situations cliniques;
- l'apprentissage de protocoles d'intervention;
- des tâches à domiciles ciblées.

Partenariat

Le partenariat entre la Faculté de médecine, l'Association Suisse de Psychothérapie Cognitive (ASPCo) et les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) offre deux filières de formation en approche cognitivo-comportementale intégrant des cours théoriques et pratiques et des supervisions.

Enseignants attirés

G. Arciero, S. Azarmsa, M. Badan-Bâ, L. Bizzini, G. Bondolfi, D. Campus-Souche, K. Espa Cervena, C. Favre, F. Guenot, X. Heinze, F. Jermann, Y. Khazaal, O. Lecerf, H. McArdle, V. Mazzola, L. Myers-Arrázola, A. Nallet, R. Nicastro, N. Ortiz, N. Perroud, C. Rollini, J. Savoy, P. Sindelar, A. Souche, G. Thorens, C. Vasey, M. Voléry, B. Weber

Enseignants invités

R. Elayli, F. Fanget, M. Freeston, G. George, C. Haldimann, P. Légeron, F. Peyré, P. Philippot, A. Sauteraud, R. Shankland, J. Vanderlinden, A. Zinetti Bertschy

Superviseurs

Les superviseurs du DAS et CAS sont des praticiens expérimentés. Les superviseurs du DAS sont des médecins avec le titre de spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie ou des psychologues psychothérapeutes reconnus au niveau fédéral depuis au moins 5 ans.



Se former à l'approche cognitivo-comportementale: 2 filières intégrant enseignements, supervisions et expérience sur soi

Le DAS en psychothérapie cognitivo-comportementale | 2017-2020 est réparti sur 3 ans. La 1^{ère} année est commune au certificat.

Formation théorico-clinique comportant 7 modules (environ un vendredi/samedi par mois).

Supervision en petit groupe (4 à 5 participants) et en individuel

Expérience sur soi en groupe (8 participants)

La filière diplôme est **validée** après

- 3 ans de cours théoriques (400h)
- 80h de supervision en groupe
- 20h de supervision en individuel* (CHF 3'200.- à charge du participant)
- 5 cas écrits (au minimum) de psychothérapie terminés et supervisés
- 150h (au minimum) de travail thérapeutique supervisé
- Contrôle des acquis et rédaction d'un mémoire
- 20h d'expérience sur soi en groupe en TCC

Pour les psychologues, le DAS fait partie intégrante d'une formation **postgrade en psychothérapie en cours d'accréditation** auprès de l'OFSP/ la Confédération.

* Les 20h de supervision en individuel sont organisées par les Comités de la formation.

Le CAS en stratégies cognitives et comportementales de la relation thérapeutique | 2017-2019 est réparti sur 2 ans. La 1^{ère} année est commune au diplôme.

Formation théorico-clinique comportant 7 modules (environ un vendredi/samedi par mois).

Pratique thérapeutique supervisée en petit groupe

La filière certificat est **validée** après

- 2 ans de cours théoriques (280h)
- 56h de pratique thérapeutique supervisée
- La mise en pratique des stratégies thérapeutiques enseignées (en individuel et/ou en groupe), structurée et supervisée dans un ou deux des 4 domaines enseignés (56h)
- Contrôle des acquis et rédaction d'un mémoire

DAS

Diplôme de formation continue
Diploma of Advanced Studies

Psychothérapie cognitivo-comportementale

La psychothérapie cognitivo-comportementale s'est imposée en tant que traitement psychothérapeutique efficace dans nombre de troubles anxieux et dépressifs. Elle a été également appliquée avec succès dans certaines autres affections psychiatriques telles que les dépendances, les troubles alimentaires ou encore les troubles psychosomatiques.

Ce diplôme intéresse tout médecin ou psychologue désirant se former à la pratique de la psychothérapie cognitivo-comportementale en cabinet privé ou en institution.

Pour les psychologues, le DAS fait partie intégrante d'une formation postgrade en psychothérapie en cours d'accréditation auprès de l'OFSP/ la Confédération.



Première année de tronc commun

Module 1 |

Les fondamentaux de la TCC et leurs applications pratiques | 56h

13-14, 21 octobre, 10-11, 24-25 novembre 2017

- Fondements théoriques et développements récents
- Restructuration cognitive
- Pratique clinique
- Expositions
- Analyse fonctionnelle

Module 2 |

Les stratégies cognitives et comportementales | 56h

8 décembre, 19-20 janvier, 23-24 février, 2-3 mars 2018

- Entretien motivationnel
- Résolution de problèmes
- Alliance thérapeutique
- Affirmation de soi
- Gestion des émotions
- Psychoéducation

Module 3 |

Exemples d'interventions cognitivo-comportementales | 40h

28 avril, 4-5 mai, 8-9 juin 2018

- Mindfulness et relaxation
- TCC Insomnie
- Applications aux enfants
- Groupes thérapeutiques - exercices pratiques
- Stress professionnel



Deuxième année du diplôme

Module 4 |

Protocoles de traitements | 96h

septembre 2018-mars 2019

- Trouble panique et agoraphobie
- Phobie sociale
- Traitement des TOC
- Anxiété généralisée
- Dépression et trouble bipolaire
- TCC des psychoses
- Trouble de stress post-traumatique
- Sexologie

Module 5 |

Aspects particuliers | 32h

avril-juin 2019

- Expériences comportementales
- Approches constructivistes
- Psychologie positive



Troisième année du diplôme

Module 6 | **Personnalité et TCC | 64h**

septembre 2019-janvier 2020

- TCC – Nouvelles technologies
- Thérapie dialectique comportementale
- Modèle de Padesky basé sur les forces
- Styles de personnalité
- Cas complexes en TCC

Module 7 | **Troubles alimentaires et addictions | 56h**

février-juin 2020

- TCC de l'anorexie et de l'obésité
- TCC des addictions
- Trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)
- TCC des ruminations

Activités se répartissant sur les 3 ans

- Supervision (80h en groupe et 20h en individuel)
- 5 cas écrits de psychothérapie terminés et supervisés
- 150h (au minimum) de travail thérapeutique supervisé
- Expérience sur soi en TCC (20h)
- Travail personnel, contrôle des acquis et rédaction d'un mémoire

CAS

Certificat de formation continue
Certificate of Advanced Studies

Stratégies cognitives et comportementales de la relation thérapeutique

L'approche cognitivo-comportementale permet d'analyser les situations en terme d'hypothèses à vérifier, de théories à tester, d'attitudes interpersonnelles à examiner, dans le but:

- de prendre conscience des règles de conduite ainsi que des pensées et des sentiments en jeu;
- d'aider la personne à augmenter ses capacités de résolution de problèmes et ses ressources adaptatives.

Le certificat intéresse tout professionnel de la santé désireux d'améliorer ses compétences dans l'entretien soignant-soigné, dans la compréhension de situations cliniques ainsi que dans l'aide "à faire face" à la détresse psychologique et à la résolution de problèmes. Il comportera, outre les cours théoriques, les ateliers cliniques pratiques et des séances de pratique thérapeutique supervisée.

Première année de tronc commun

Module 1 |

Les fondamentaux de la TCC et leurs applications pratiques | 56h

13-14, 21 octobre, 10-11, 24-25 novembre 2017

- Fondements théoriques et développements récents
- Restructuration cognitive
- Pratique clinique
- Expositions
- Analyse fonctionnelle

Module 2 |

Les stratégies cognitives et comportementales | 56h

8 décembre, 19-20 janvier, 23-24 février, 2-3 mars 2018

- Entretien motivationnel
- Résolution de problèmes
- Alliance thérapeutique
- Affirmation de soi
- Gestion des émotions
- Psychoéducation

Module 3 |

Exemples d'interventions cognitivo-comportementales | 40h

28 avril, 4-5 mai, 8-9 juin 2018

- Mindfulness et relaxation
- TCC Insomnie
- Applications aux enfants
- Groupes thérapeutiques - exercices pratiques
- Stress professionnel

Deuxième année du certificat

Module 4 |

Anxiété | 24h

septembre-novembre 2018

- Trouble anxieux: mieux les connaître et stratégies CC
- Relaxation

Module 5 |

Humeur, personnalité, psychose | 40h

décembre 2018-février 2019

- Troubles de l'humeur: mieux les connaître et stratégies CC
- Psychoses
- Comment gérer les personnalités difficiles

Module 6 |

Addictions et troubles alimentaires | 32h

mars-avril 2019

- Les addictions: mieux les connaître et stratégies CC
- Les troubles alimentaires: mieux les connaître et stratégies CC

Module 7 |

Interventions thérapeutiques particulières | 32h

mai-juin 2019

- Stratégies CC des émotions
- Burnout du soignant
- L'enfant qui s'oppose
- Journée "projets de mémoire"

Activités se répartissant sur les 2 ans

- Pratique thérapeutique supervisée (56h)
- Mise en pratique des stratégies thérapeutiques enseignées (56h au minimum)
- Travail personnel, contrôle des acquis
- Rédaction d'un mémoire

Conditions d'admission

- Être en possession d'un titre universitaire ou d'un diplôme de formation professionnelle de la santé / du social (haute école spécialisée) ou titre jugé équivalent
- Pouvoir attester d'une pratique psychothérapeutique (Diplôme) / professionnelle (Certificat) actuelle et durant la période de formation

Seules les personnes au bénéfice d'un diplôme de médecin et ayant en principe terminé leur formation postgraduée ou les psychologues ayant obtenu une maîtrise universitaire en psychologie, ou titre jugé équivalent, sont habilités à suivre la filière du diplôme.

L'admission se fait sur dossier, lequel doit comporter: le formulaire d'inscription, une lettre de motivation, une photographie, un CV avec copies des diplômes obtenus ainsi que des informations concernant l'expérience professionnelle (justificatif de la durée, du taux et du type d'activité professionnelle). Le comité directeur se réserve le droit de proposer un entretien individuel.

Certification

Le **DAS** | Diplôme de formation continue en **psychothérapie cognitivo-comportementale** / *Diploma of Advanced Studies in Cognitive Behavioural Psychotherapy* délivré par l'Université de Genève est obtenu lorsque l'ensemble de la formation a été suivie (présence obligatoire) et que les travaux requis au sein de chaque module du tronc commun et de la filière "diplôme" ainsi que le mémoire de fin d'études ont été évalués positivement, ce qui correspond à un total de 1330h de formation équivalent à 47 crédits ECTS.

Le **CAS** | Certificat de formation continue en **stratégies cognitives et comportementales de la relation thérapeutique** / *Certificate of Advanced Studies in Cognitive and Behavioural Strategies in Therapeutic Relationships* délivré par l'Université de Genève est obtenu lorsque l'ensemble de la formation a été suivie (présence obligatoire) et que les travaux requis au sein de chaque module du tronc commun et de la filière "certificat" ainsi que le mémoire de fin d'études, ont été évalués positivement, ce qui correspond à un total de 734h de formation équivalent à 25 crédits ECTS.



Renseignements pratiques

Inscription jusqu'au 4 août 2017

En ligne (ou pdf à télécharger) sur:

www.unige.ch/formcont/CASstrategiescognitives

www.unige.ch/formcont/DASTCC

Les candidats sont informés par courrier de la suite donnée à leur candidature au plus tard le 15 août 2017.

Finance d'inscription

- Diplôme: CHF 15'000.- comprenant les enseignements (400h), la supervision en groupe (80h) et l'expérience sur soi en TCC (20h). La supervision individuelle (20h) est à la charge du participant, mais son organisation est assurée par la coordination de la formation et le prix est fixé à CHF 3'200.-
- Certificat: CHF 9'000.- comprenant les enseignements (280h) et la pratique thérapeutique supervisée (56h)

Lieu

HUG – Domaine de Belle-Idée

Chemin du Petit-Bel-Air 2 – 1225 Chêne-Bourg

Bus 9, arrêt Petit Bel-Air

Horaires

Les vendredis et samedis | une à deux fois par mois | de 9h00 à 17h00.

Conditions d'annulation

- Un montant de CHF 250.-pour frais de dossier est dû.
- En cas de désistement après le 20 septembre 2017 ou en cours de formation, 50% du montant de la formation reste dû. Tout désistement doit être annoncé par écrit à la coordination de la formation.

Qu'est-ce que l'Association Suisse de Psychothérapie Cognitive (ASPCo)?

Buts de l'association

- Promouvoir l'approfondissement des aspects cliniques et théoriques dans l'approche cognitive des problèmes psychologiques et des troubles psychiques
- Encourager la rencontre entre personnes impliquées dans une activité professionnelle liée à la recherche et/ou à la clinique dans le champ de la psychothérapie cognitive
- Offrir et encourager une formation théorique et clinique de base et de perfectionnement
- Établir des contacts et collaborations sur un plan national et international
- Soutenir les activités de recherche
- Organiser des congrès, ateliers, symposia et conférences sur un plan national et international

Affiliation

L'ASPCo est affiliée à la Société suisse de psychiatrie et de psychothérapie (SSPP), à la Fédération suisse des psychologues (FSP), ainsi qu'à la European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT)

Formation continue | Perfectionnement

L'ASPCo organise chaque année un programme de perfectionnement composé d'ateliers cliniques et de supervision qui se trouve sur le site www.aspco.ch

L'ASPCo a été créée en 1994, et compte actuellement environ 350 membres.

Renseignements

Iris Fillinger

Rue du Conseil Général 12 – 1205 Genève

Tél/Fax: +41 (0)22 320 16 58 | secretariat@aspco.ch

www.aspco.ch

Renseignements

Aline Blanch

Coordinatrice FCU-TCC

fcu.tcc@hcuge.ch

www.unige.ch/formcont/CASstrategiescognitives

www.unige.ch/formcont/DASpsychotherapiecognitivocomportementale