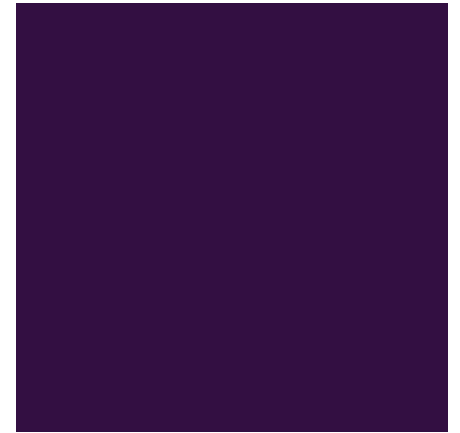
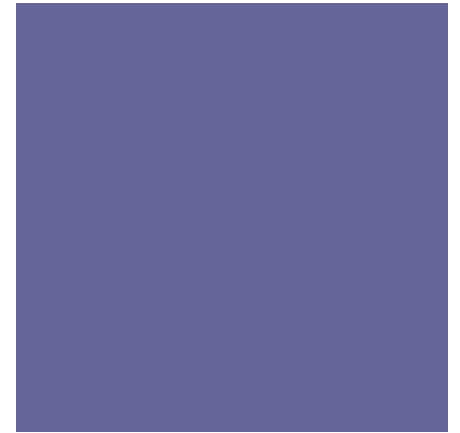




Place des
psychologues dans
l'offre de
psychothérapie





Les thérapies cognitives et comportementales

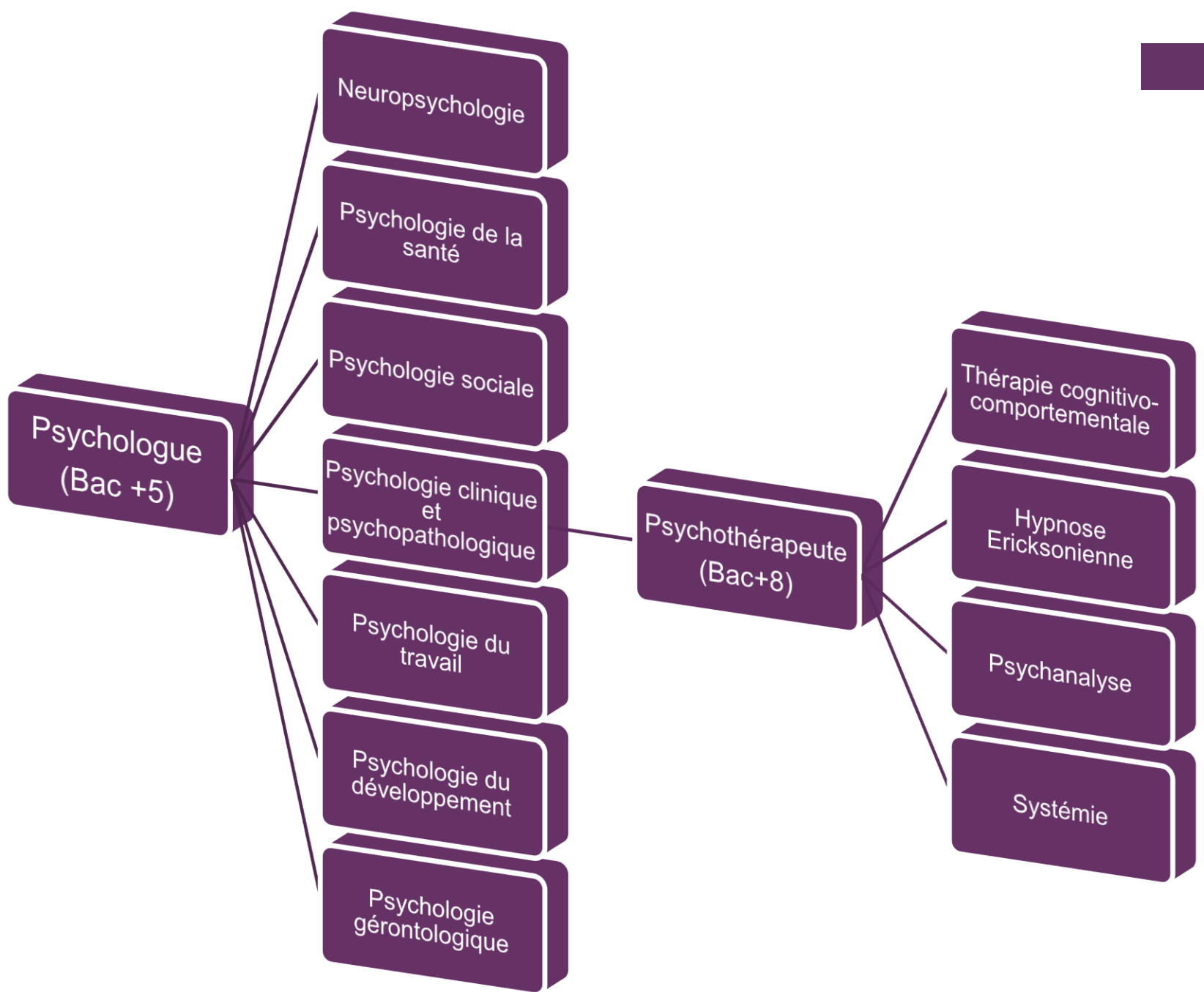
Stéphany Pelissolo
46 rue Trousseau
75011 PARIS
Tel : 0687378542
Email : sop75@me.com

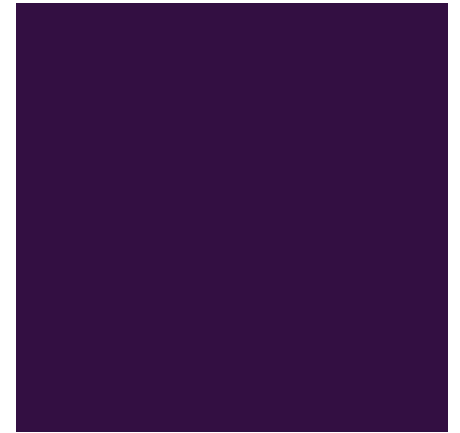
Psychologue Clinicienne et psychothérapeute

+ Parcours



- DESS (Master 2) de psychologie clinique = 5 ans
- Spécialisation en Thérapie comportementale et cognitive = 3 ans
- Spécialisation en EMDR = 2 ans
- Spécialisation en Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience = 1 an
- Formation continue et supervisions





Le psychologue

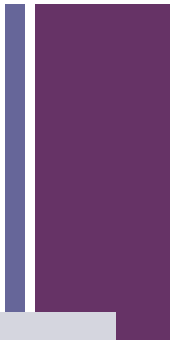


Le psychologue observe les comportements humains. Ses pratiques et méthodes d'investigation sont multiples. Elles varient suivant les secteurs dans lesquels il exerce et quelquefois au sein du même secteur. Le titre de psychologue est réglementé.



+

Effectifs en France



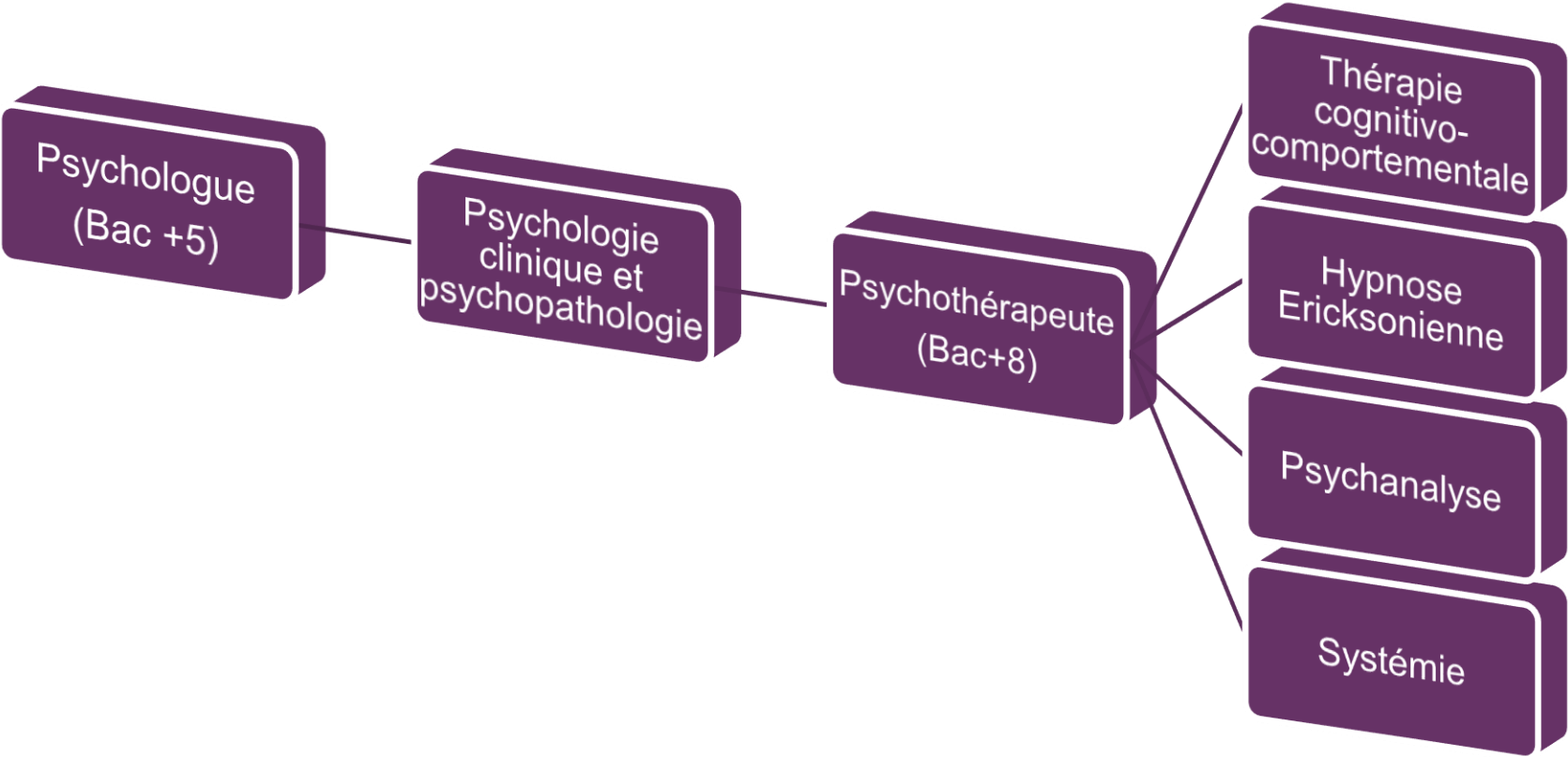
SEXE				
AGE	Tous âges confondus			
MODE D'EXERCICE	<u>Ensemble des modes d'exercice globaux</u>	Libéraux ou mixtes	Salariés hospitaliers	Autres salariés
ZONE ACTIVITE	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓
undefined	57 854	17 985	13 205	26 664



Etudes



- Les études de psychologie s'effectuent principalement à l'**université**. Elles débutent avec la licence (bac +3). Pour prétendre au titre de psychologue, il faut avoir un master 2 (bac+5). Une quarantaine d'universités assurent des enseignements en psychologie à tous les niveaux.
- **Deux écoles** délivrent également des diplômes de niveau bac + 5, donnant droit au titre de psychologue.
 - L'Ecole des psychologues praticiens (EPP) à Lyon et Paris. Psychoprati' offre 120 places. Coût 5 100 € annuels.
 - Le Cnam à Paris et en région. Orientation psychologie du travail.



+ Le psychothérapeute



- La dénomination « **psychothérapeute** » désigne un professionnel qui intervient auprès d'un ou plusieurs individus souffrant de troubles psychologiques, sociaux ou psychosomatiques, **en proposant des méthodes psychothérapeutiques** : les psychothérapies (*disciplines spécifiques du domaine des sciences humaines. Les méthodes utilisées reposent sur des théories scientifiques*).
- La prise en charge de l'individu a pour but de déclencher un processus thérapeutique développant une évolution de ses responsabilités et de ses choix à long terme au vu d'une amélioration de sa qualité de vie.

+ Le psychothérapeute



- Désormais, il n'est plus possible de s'autoproclamer **psychothérapeute** comme ce fut le cas auparavant.
- La profession est encadrée et le titre de **psychothérapeute** suppose nécessairement la validation d'une formation. Il faut savoir que la grande majorité des **psychothérapeutes** dispose du titre de psychiatre ou de psychologue.

+ Le psychothérapeute

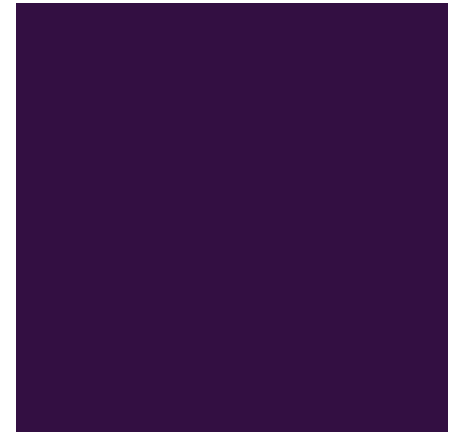
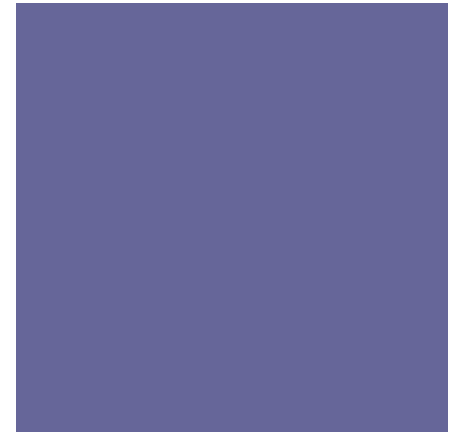
- Pour accéder à ce titre, il faut justifier au minimum d'un master en psychologie ou psychanalyse ou d'un diplôme en médecine et suivre une formation théorique et pratique en psychopathologie clinique auprès de l'un des 5 établissements agréés par le ministère de la santé.

AFTCC (Association française de thérapie comportementale et cognitive), L'EPP (École de psychologues praticiens, à Paris et Lyon), L'EPHEP (École pratique des hautes études en psychopathologies), l'université Paul-Valéry à Montpellier délivre un DU (diplôme d'université) formation psychanalytique de psychothérapeute, Le Collège européen de psychothérapie, à Nice.

- À noter que les médecins, psychologues et psychiatres peuvent également prétendre au titre et sont exemptés de tout ou partie de la formation théorique.



Les thérapies comportementales et cognitives





Le courant comportementaliste et cognitiviste



- C'est le courant dominant actuellement et celui qui est le mieux validé dans ses résultats thérapeutiques.
- Il s'inspire de l'application de la psychologie expérimentale au champ de la clinique pour comprendre, évaluer et traiter les troubles mentaux et ceux du comportement. Il applique les données de l'apprentissage répondant, opérant, social et cognitif et cherche à modifier la clinique quotidienne au moyen des mécanismes mis à jour par la recherche expérimentale clinique.



Le courant comportementaliste et cognitiviste



- Les TCC sont l' application de la psychologie scientifique à la psychothérapie.
- Les TCC sont centrées sur la compréhension de la personne humaine globale, au travers de toutes ses dimensions :
 - comportementales volontaires (ce que je fais) ou involontaires (ce que je ne peux m' empêcher de faire)
 - Cognitives conscientes (ce que je pense) ou inconscientes (croyances et attentes qui influencent ma vie)
 - Émotionnelles (ce que j' éprouve dans mes sentiments)
 - Et physiologiques (ce que je ressens dans mon corps)

+ Caractéristiques des TCC



- Actives et interactives (Implication et sollicitation du patient)
- Explicites et pédagogiques (Explications sur les TCC et la pathologie)
- Collaboratives et expérimentales (Définition avec le patient d'objectifs de thérapie)
- Stratégiques (Définition des moyens, et des outils pour évaluer le progrès)

+ Pourquoi consulter un thérapeute en TCC ?



- Dépressions
- Troubles de l'adaptation et réactions de stress
- ESPT
- TOC
- Phobies simples ou spécifiques
- Trouble anxiété sociale
- Trouble panique avec ou sans agoraphobie
- Trouble anxiété généralisée
- Insomnies
- Troubles bipolaires
- Autisme
- TDAH
- Troubles du comportement alimentaire
- Addiction



Comment pratique-t-on les thérapies comportementales et cognitives ?



- Le thérapeute en TCC dispose de techniques diversifiées qu'il choisit en fonction de la pathologie du patient. Par exemple :
 - ✓ **la désensibilisation systématique de Wolpe**
 - ✓ **L'exposition avec prévention de la réponse**
 - ✓ **les jeux de rôle**
 - ✓ **Le modeling ou coping**
- Mais on peut citer également le biofeedback, l'exposition aux émotions, la thérapie des schémas, la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, le contrôle respiratoire ou la restructuration cognitive qui consiste à faire adopter au patient des pensées alternatives à celles qui d'ordinaire le font souffrir ou provoquent ses comportements inadaptés.

+ Comment choisir son thérapeute en TCC ?



- Les TCC sont pratiquées par des psychiatres et des psychologues formés spécifiquement. Vous pouvez consulter [l'annuaire des membres de l'Association française de thérapies comportementales et cognitives, dont la majorité est constitué de praticiens \(psychologues, médecins, psychiatres\).](#)

+ Durée et prix d'une séance de TCC



- En moyenne, une séance de TCC dure 45 minutes et son prix varie de 30 à 80 euros, selon la qualification du thérapeute.
- Certaines mutuelles remboursent partiellement les séances de TCC.



Etapes du traitement TCC



1. Entretien d'évaluation
2. Objectifs thérapeutiques et psychoéducation
3. Restructuration cognitive spécifique, auto-observation entre les sessions
4. Exposition aux stimuli proprioceptifs et rééducation respiratoire
5. Apprentissage de la pleine conscience, de la relaxation (yoga, etc.)
6. Exposition in vivo aux situations (au besoin expositions en imagination)
7. Prévention de la rechute



Les troubles mentaux fréquents

- Une étude, menée par Hans-Ulrich Wittchen et al. pendant 3 ans dans 30 pays a montré que les troubles mentaux les plus fréquents sont :
 - ✓ les troubles anxieux (14%),
 - ✓ l'insomnie (7%),
 - ✓ la dépression majeure (6,9%),
 - ✓ les troubles somatisation (6,3%),
 - ✓ la dépendance à l'alcool et aux drogues (au moins 4%),
 - ✓ les troubles de l'hyperactivité avec déficit de l'attention (TDAH, 5% chez les jeunes)

+ Profil évolutif des troubles anxieux



Trouble anxieux	Age de début	Evolution naturelle	Apparition dépression (ans)	Traitement
Phobie spécifique	Avant 10 ans (sauf post trauma)	Chronique sans interruption	12	TCC
Phobie Sociale	Avant 10 ans ou à l'adolescence	Chronique parfois amélioration avec l'âge	11	IRS=TCC
Trouble obsessionnel compulsif	Avant 10 ans (G) ou avant 20 ans (F)	Chronique sans interruption		IRS=TCC=IRS +TCC
Trouble panique, agoraphobie	Entre 10 et 30 ans	Chronique avec fluctuations	6-9	IRS=TCC
Trouble anxiété généralisée	Entre 30 et 40 ans (tempérament anxieux à la base)	Chronique avec fluctuations	3	TCC>BZD OU IRS



La dépression : un problème de santé publique



- □ 3ème maladie mondiale
- 7,5 % de la pop. générale française (Baromètre santé 2010)
 - ✓ 2,8 % ED sévère
 - ✓ 4,3 % ED moyen
 - ✓ 0,7 % ED léger
- Durée : □ 45 mois en moyenne (O.M.S).
- Récurrence dans 75-95% des cas.
- Chronicité dans 15-20 % des cas.
- Nombreuses morbidités et comorbidités dont les troubles anxieux



Place des TCC



- Des recommandations d'usage des TCCs dans les guides de bonne pratique clinique :
 - ✓ HAS 2006: EDM isolé de l'adulte en ambulatoire
 - ✓ HAS 2009: EDM récurrent
- Une efficacité démontrée
 - Des TCCs en évolution constante pour répondre aux besoins des patients et des praticiens (associées au traitement psychopharmacologique).



Conclusion



- De un tiers à la moitié des personnes concernées par un trouble mental ont recours à un traitement professionnel.
- Bien que les maladies psychiques puissent généralement être traitées, leurs symptômes, leur évolution et les traitements à disposition sont peu connus du grand public.
- Un traitement insuffisant ou tardif peut avoir des conséquences majeures. En effet, la probabilité que la maladie devienne grave ou chronique augmente, tout comme le risque d'un isolement social et professionnel. Pauvreté et suicide sont d'autres conséquences potentielles.