

# La Formation des Psychothérapeutes Comportementalistes et Cognitivistes

Annick Caignou et Jean-Michel Petot, 2002.

À mesure que les thérapies comportementales et cognitives progressent, se développent et se diversifient pour s'adapter aux exigences de la prise en charge efficace de troubles cliniques de plus en plus nombreux et de plus en plus variés, les besoins de formation évoluent. Il y a vingt ans, ces thérapies restaient confidentielles en France, les demandes de formation étaient rares, et l'offre se réduisait à deux centres qui assuraient, en un an, une initiation aux principes théoriques de l'apprentissage et une formation à la mise en œuvre des techniques comportementales les plus courantes à l'époque (exposition, affirmation de soi, économie de jetons). Depuis lors, les thérapies comportementales ont énormément évolué.

Surtout, le courant behavioriste s'est profondément transformé en s'ouvrant de plus en plus largement au courant cognitiviste, avec lequel il a fini par fusionner dans plusieurs pays, dont la France. De ce fait, on est devenu de plus en plus conscient des dimensions cognitives et affectives des troubles psychopathologiques, ainsi que des ingrédients cognitifs, affectifs et relationnels qui étaient déjà présents dans les thérapies d'exposition ou d'affirmation de soi, dont on ne voulait reconnaître jadis que la dimension de conditionnement, de déconditionnement et de contre-conditionnement. À mesure que les thérapies comportementales puis cognitives ont évolué, le programme de la formation minimale s'est étoffé: réduit il y a une trentaine d'années aux techniques d'exposition dans les phobies, il s'est progressivement enrichi des techniques d'exposition avec prévention de la réponse dans les troubles obsessionnels, des techniques d'affirmation de soi destinées aux phobiques sociaux, du « dialogue socratique » destiné à aider à la « restructuration cognitive » des personnes déprimées, et des techniques de résolution de problème. On peut considérer que l'apprentissage de ces quatre méthodes ou groupes de méthodes constitue de nos jours la formation de base du thérapeute cognitivo-comportementaliste, généralement assurée en deux ou trois ans par la plupart des formations associatives ou universitaires. À des exposés théoriques et à des ateliers d'entraînement à la mise en œuvre de ces techniques spécifiques, s'ajoute généralement au moins une thérapie supervisée, individuellement ou en petit groupe. La formation comporte souvent la rédaction d'un mémoire clinique, exposant et discutant une thérapie conduite par l'« étudiant » sous la supervision d'un formateur.

Toutes les formations existantes sont ouvertes aux psychologues et aux médecins. Certaines sont en outre ouvertes à certaines catégories de professionnels de la santé. Cependant un mouvement se dessine actuellement, qui semble tendre à réserver la fonction de psychothérapeute aux psychologues et aux psychiatres, les médecins non psychiatres et les autres professionnels de la santé étant invités à utiliser les techniques comportementales et cognitives dans le cadre de l'exercice professionnel pour lequel ils sont qualifiés, mais à ne pas s'improviser psychothérapeutes.

Contrairement à ce qui est la règle dans d'autres courants psychothérapeutiques, on ne demande pas aux futurs thérapeutes de faire l'expérience de la thérapie comportementale et cognitive en tant que patients. Le thérapeute behavioriste ou cognitiviste ne prétend pas soigner par ce qu'il est, mais par ce qu'il sait, par ce qu'il sait faire et par ce qu'il sait faire à ses patients. Les formations comportementales ou cognitives sont avant tout un apprentissage de méthodes efficaces. Mais les thérapeutes en formation sont souvent encouragés à s'appliquer à eux-mêmes les techniques qu'ils apprennent: à pratiquer eux-mêmes la relaxation, à surmonter leurs phobies éventuelles par la méthode de l'exposition graduée, à combattre ce qu'il peut y avoir d'excessif ou d'irrationnel dans leurs réactions de peur, de colère, ou de découragement en devenant conscients de leurs anticipations négatives et en les soumettant à un travail de critique des distorsions cognitives. C'est ce que Jacques Van Rillaer a appelé la gestion de soi (Van Rillaer, 1992), qui joue dans la pratique de la thérapie cognitivo-comportementale et dans la vie du thérapeute un rôle considérable, comparable à celui que jouent dans la formation et dans la pratique des analystes l'analyse didactique et l'auto-analyse systématique de ses rêves, de ses réactions « contre-transférentielles », etc.

Il existe maintenant de nombreuses formations accessibles aux psychologues et aux médecins français. Les centres de formation les plus anciens sont celui de l'Association française de Thérapie comportementale et cognitive (AFTCC), qui organise à Paris un cursus de formation en trois ans dont la responsable est Annick Caignou, et celui de l'université Claude Bernard de Lyon, qui organise un cursus de deux années débouchant sur un diplôme d'université dont le responsable est Jean Cottraux, pionnier bien connu des thérapies comportementales et cognitives, qui les a diffusées dans de nombreux livres et articles. À ces formations se sont progressivement ajoutées des formations universitaires délivrées par les facultés de médecine et, plus récemment, par les services de formation continue d'universités possédant un département de psychologie. Il est ainsi possible, à l'heure actuelle, de préparer et d'obtenir un diplôme universitaire de thérapie cognitive et/ou comportementale à Bordeaux (faculté de médecine Victor Segalen), à Fort-de-France (faculté de médecine des Antilles-Guyane), à Lille (université de Lille III), à Lyon (faculté de biologie humaine de l'université Claude Bernard), à Marseille (faculté de médecine de La Timone), à Paris

(trois formations : centre de formation de l'AFTCC faculté de médecine de l'université Paris V centre d'éducation permanente de l'université de Paris X-Nanterre), à Reims (faculté de médecine d'université de Reims-Champagne-Ardenne), et à Toulouse (CHU de La Grave). La plupart de ces centres assurent une solide formation de base, permettant la pratique des techniques les plus fondamentales : relaxation, désensibilisation systématique, exposition in vivo, affirmation de soi, restructuration cognitive, technique de résolution de problèmes.

Mais les ressources existantes ne permettent pas de répondre à tous les besoins : des formations spécifiques sont nécessaires pour les psychothérapeutes qui travaillent avec les enfants, ainsi que pour ceux qui travaillent avec les personnes âgées. On manque aussi de formations spécifiques aux techniques utilisables pour aider les patients souffrant de maladies physiques graves angoissantes ou déprimantes et/ou douloureuses. Les stratégies thérapeutiques permettant la prise en charge des troubles de la personnalité sont encore peu connues en France. L'AFTCC a récemment innové dans certains de ces domaines en créant, à l'intention des praticiens ayant déjà suivi une formation de base, un module spécialisé de psychothérapie de l'enfant et un autre consacré à la psychothérapie cognitive des troubles de la personnalité. Il est souhaitable et vraisemblable que des formations spécialisées de ce type se développent en France au cours des prochaines années, que ce soit dans un cadre associatif ou universitaire.

## RÉFÉRENCES

VAN RWLAER, J. (1992), La gestion de soi, Bruxelles, Mardaga

Principaux centres français de formation aux psychothérapies comportementales et cognitives:

BORDEAUX : diplôme d'université de thérapies comportementales et cognitives (scolarité : deux ans). Faculté de médecine Victor Segalen. 146 rue Léo Saignat, 33076

Bordeaux cedex. Téléphone 95 56 56 17 32 FORT-DE-FRANCE diplôme universitaire de thérapie comportementale et cognitive (scolarité deux ans), faculté de médecine des Antilles-Guyane (en association avec l'AFTCC). Informations au secrétariat de l'AFTCC, téléphone : 01 45 88 35 28

LILLE diplôme universitaire de psychothérapie cognitivo-comportementale (scolarité : trois ans). Université de Lille 111.9/11 rue Auguste Angelier, 59045 Lille Cedex. Téléphone : 93 20 15 41 95

LYON attestation d'études universitaires et diplôme universitaire de thérapie comportementale et cognitive (scolarité deux ans). Faculté de biologie humaine de l'université Claude Bernard. 8 avenue Roideller, 69373 Lyon cedex 08. Téléphone : 04 72 68 49 62

MARSEILLE : diplôme interuniversitaire de thérapie et médecine comportementale (scolarité : deux ans). Faculté de médecine de La Timone. 27 boulevard Jean Moulin, 13005 Marseille. Téléphone 04 91 43 00/ 25

PARIS attestation de formation aux thérapies comportementales et cognitives (scolarité : trois ans). Centre de formation de l'AFTCC. 100 rue de la Santé, 75674 Paris cedex 14. Téléphone : 01 45 88 35 28

PARIS : diplôme d'université de thérapies comportementales et cognitives (scolarité : deux ans). Faculté de médecine Cochin-Port Royal (université Paris V service de formation continue).45 rue des Saints-Pères, 75006 Paris. Téléphone 01 42 86 33 10

PARIS : diplôme universitaire de thérapie cognitive (scolarité deux ans) . Centre d'éducation permanente de l'université de Paris X-Nanterre. 200 avenue de la République, 92001 Nanterre Cedex. Téléphone 01 40 97 77 79

REIMS : diplôme universitaire de thérapies comportementales et cognitives (scolarité un an équivalence avec la première année de l'AFTCC). Faculté de médecine de l'université de Reims-Champagne-Ardenne. 5 1 rue Cognacq-Jay, 51100 Reims. Téléphone : 03 26 78 77 13

TOULOUSE diplôme universitaire de thérapies comportementales et cognitives (scolarité deux ans). CHU de La Grave. Place Lange, 31052 Toulouse. Téléphone 05 61 77 79 55