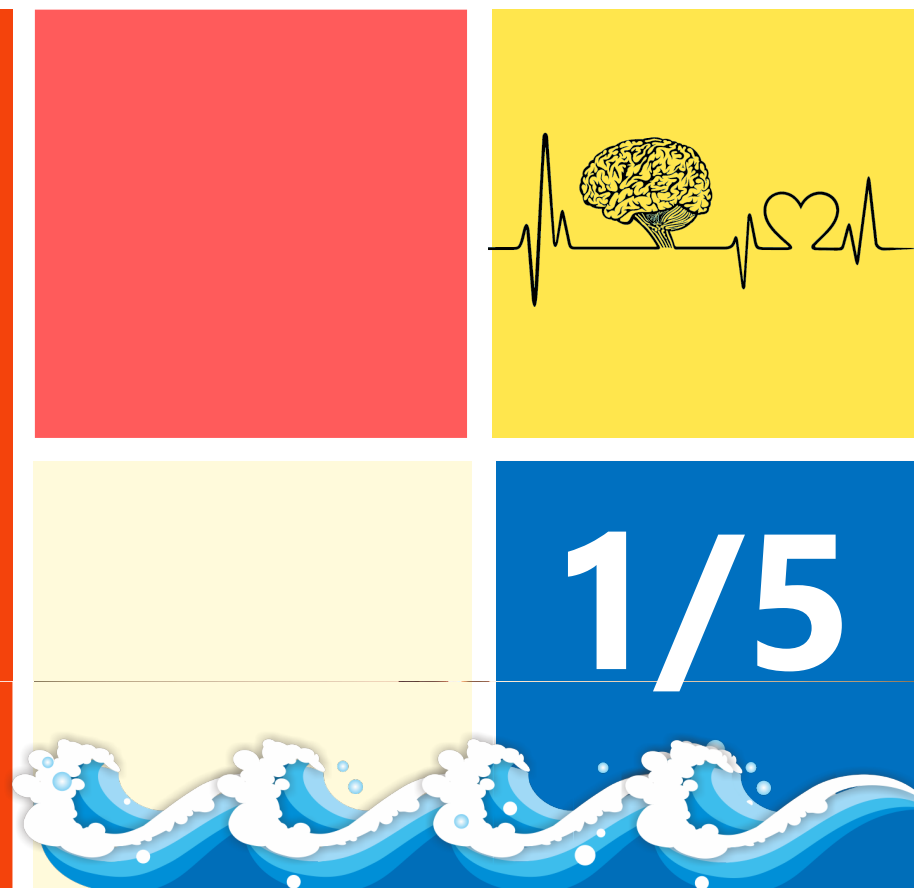




Les 4 Vagues des TCC

INTRODUCTION



**Hôpitaux
de Provence**

Groupement Hospitalier
et Universitaire
des Bouches-du-Rhône

**Hôpitaux
Universitaires
de Marseille** | **ap.
hm**

Les 4 Vagues des Thérapies Cognitives et Comportementales

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APMH, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr



PLAN



Références bibliographiques

Introduction

- Définitions et caractéristiques
- Les champs de la psychologie
- Historique et Apparitions des 4 vagues des TCC au fil des années
- Un modèle interconnecté
- Déroulement d'une thérapie complète
- Les différentes thérapies issues des TCC
- Les formations

1ère Vague : Le Behaviorisme (1950-1980)

- Travailler la motivation au changement
- Outils thérapeutiques pour favoriser le changement de comportement

2ème Vague : Le Cognitivisme (1980-1990)

- Faire émerger les pensées dysfonctionnelles
- Outils thérapeutiques pour restructurer les pensées

3ème Vague : La Vague Émotionnelle (1990 à nos jours)

- Connaître ses ressentis et ses besoins
- Outils thérapeutiques pour réguler son état interne

4ème Vague : La Vague Intéroceptive (actuelle)

- Présentation des outils de la 4^{ème} vague
- La place de l'intelligence artificielle dans la psychothérapie

PLAN



Références bibliographiques

Introduction

- Définitions et caractéristiques
- Les champs de la psychologie
- Historique et Apparitions des 4 vagues des TCC au fil de l'histoire
- Un modèle interconnecté
- Déroulement d'une thérapie complète
- Les différentes thérapies issues des TCC
- Les formations



1ère Vague : Le Behaviorisme (1950-1980)

- Travailler la motivation au changement
- Outils thérapeutiques pour favoriser le changement de comportement



2ème Vague : Le Cognitivismisme (1980-1990)

- Faire émerger les pensées dysfonctionnelles
- Outils thérapeutiques pour restructurer les pensées



3ème Vague : La Vague Émotionnelle (1990-2000)

- Connaître ses ressentis et ses besoins
- Outils thérapeutiques pour réguler son état interne

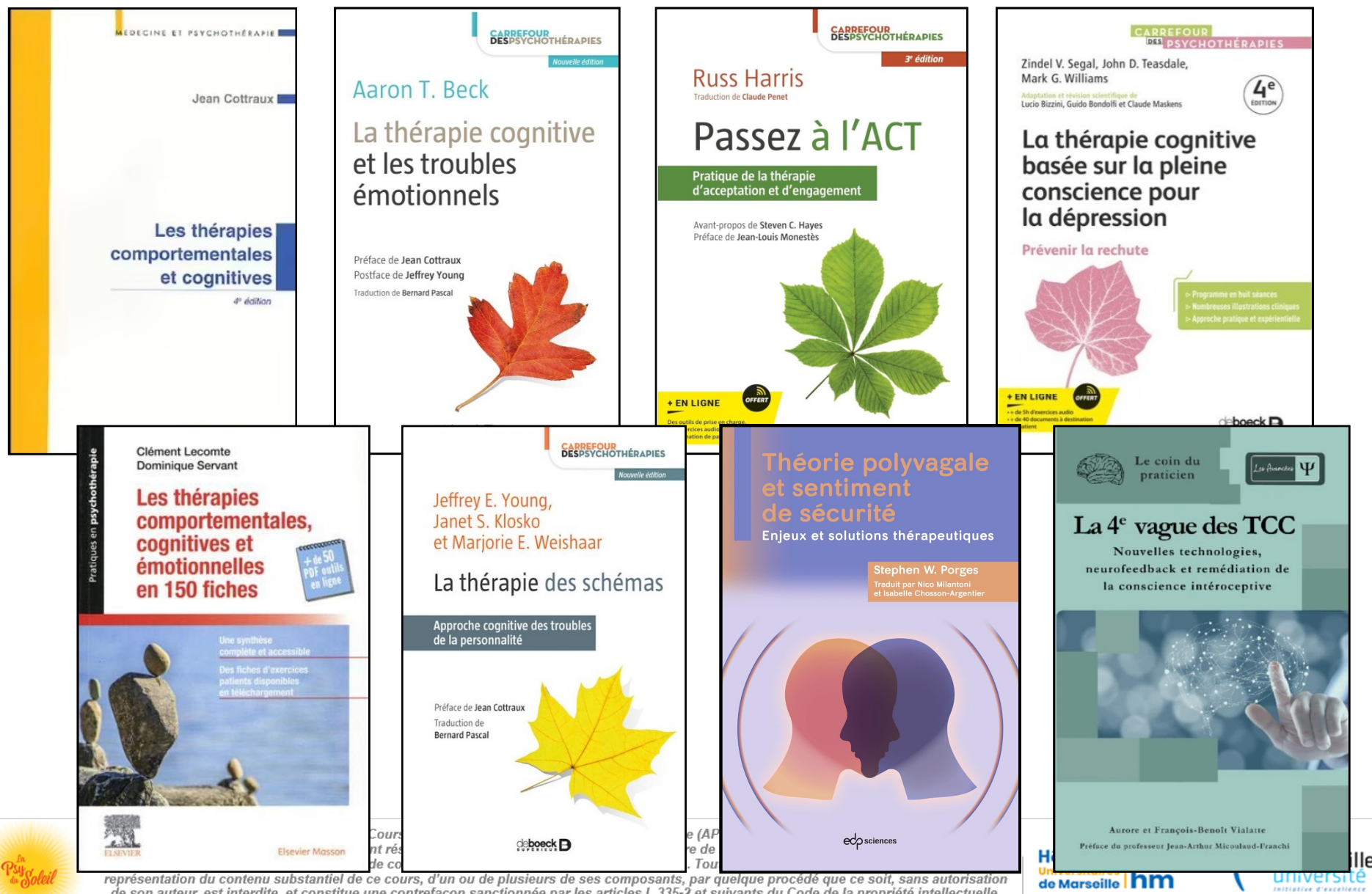


4ème Vague : La Vague Intéroceptive (actuelle)

- Présentation des outils de la 4ème vague
- La place de l'intelligence artificielle dans la psychothérapie



REFERENCES - bibliographie



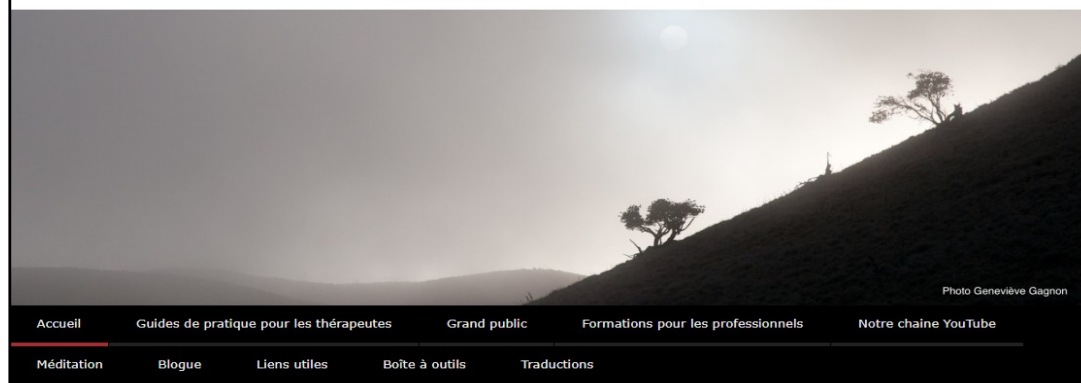
REFERENCES - internet



<https://outils-psy.com/les-fiches>

Thérapie cognitivo-comportementale: guides de pratiques et autres outils

LOUIS CHALOULT, JEAN GOULET, THANH-LAN NGÔ ET MAGALIE LUSSIER-VALADE



<https://tccmontreal.com>

APPRENDRE LES TCC

Découvrir les Thérapies Comportementales, Cognitives et Emotionnelles

Rechercher...

CONCEPTS ▾ ÉTAPES ▾ TECHNIQUES ▾ PATHOLOGIES ▾ PROCESSUS ▾ LIVRES ▾ ÉCHELLES ▾ SUPPORTS ▾ I.A. ▾

Cours réalisé par Marion MATHIEU-LEL, psychologue Ph.D.
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage personnel de connaissances et impressions à usage personnel. Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille | ap
hm

Aix-Marseille
université
INSTITUT D'EXCELLENCE

REFERENCES

OUVRAGES :

« Les thérapies comportementales et cognitives » de Jean COTTRAUX
 « La thérapie cognitive et les troubles émotionnels » de Aaron BECK
 « Passez à l'ACT » de Russ HARRIS
 « La thérapie des schémas » de Jeffrey YOUNG
 « La thérapie cognitive basée sur la dépression » de Zindel SEGAL
 « L'activation comportementale » de Sylvie BLAIRY
 « Exposition et désensibilisation » de Pierluigi GRAZIANI
 « Soigner les schémas de pensées » de Stéphane RUZINEK
 « La psychothérapie centrée sur les émotions » de Ueli KRAMER
 « Focusing, au centre de soi » d'Eugène GENDLIN
 « Théorie polyvagale et sentiment de sécurité » de Stephen PORGES
 « La 4e vague des TCC » d'Aurore et François-Benoît VIALATTE
 Le dossier sur « Le training autogène de Schultz » de www.cabinet-memoria.fr :
<https://www.cabinet-memoria.fr/wp-content/uploads/2017/09/Training-Autog%C3%A8ne-de-Schultz.pdf>
 Le Manuel pratique pour la thérapie de la cohérence :
<https://fr.scribd.com/document/705957766/Manuel-de-pratique-pour-la-The-rapie-de-la-cohe-rence-v180130>

VIDEOS :

« Les pensées automatiques » : www.youtube.com/watch?v=LUULgr7jbS
<https://usbeketrica.com/fr/article/a-quoi-ressemble-vraiment-une-therapie-augmentee-aux-psychedeliques>
 « La Gestalt-Thérapie » de Virginie VEZINET, psychologue dans le service du Pr Lançon
 « L'entretien motivationnel » de Nathalie PAROLA, psychologue dans le service du Pr Lançon
 « L'activation comportementale » de Marion MARTINELLI
 « L'analyse fonctionnelle » de Marion MARTINELLI
 « La thérapie ACT » de Marion MARTINELLI
 « La thérapie des schémas de personnalité de Young » de Marion MARTINELLI
 « 9 Séances de psychothérapies de Madame A. » de Marion MARTINELLI
 « La cohérence cardiaque en musique » de Sophie Gaillot Miczka :
www.youtube.com/watch?v=FROccNfQYQw
 « Comment le corps dissipe le traumatisme » par Peter A. Levine :
www.youtube.com/watch?v=JnOordVQyBE
 Chaîne YouTube de Quantum Way : www.youtube.com/@Quantum-Way
 « A quoi ressemble une thérapie augmentée aux psychédéliques » :

<https://usbeketrica.com/fr/article/a-quoi-ressemble-vraiment-une-therapie-augmentee-aux-psychedeliques>
<https://www.psychedeliques.org/boutique/divers/je-respire-les-couleurs-1.html>

SITES INTERNET :

www.aftcc.org
www.learning-theories.org
<https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr>
<https://tccmontreal.com>
www.autismeinfoservice.fr
www.institut.neurosens.fr
<https://intervenir-addictions.fr>
<https://outils-psy.com/les-fiches/>
<https://feelapp.care/>
<https://quantum-way.com>

ILLUSTRATIONS :

« Je dépasse mes peurs et mes angoisses » de C. ANDRE et MUZO
<https://psychologue-tcc-nice.fr/tcc>
tpgonlinedaily.com/emotionally-focused-therapy/eft_fight-flight-freeze/
 New Africa studio/Canva
www.pngegg.com/fr/
<https://therapies-complementaires.com/>
www.adimeo.com/blog/comment-formuler-un-objectif-smart
<https://anti-deprime.com/>
<https://www.psychopap.com>

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, même partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



VIDÉOS Complémentaires



L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL



Nathalie PAROLA
Docteur en Psychologie Clinique
Psychologue Clinicienne
Service Addictologie Pr Lançon
nathalie.parola@ap-hm.fr

PSYCHO THÉRAPIE

Séance 1 : Pensées & Biais de Pensée

Séances de Psychothérapie sur **L'ANXIÉTÉ SOCIALE**

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon

Psychothérapie de l'Adulte : **PSYCHOTRAUMA & Thérapie d'intégration**

1/4

Psychothérapie de l'Adulte : **Psychotrauma & Thérapie d'Intégration (ICV)**

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Les Psychothérapies de l'Adulte : **La thérapie ACT**



Les Psychothérapies de l'Adulte : **La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement**

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, Marseille (APHM)
marion.martinelli@ap-hm.fr

1ère partie

La thérapie Gestalt (partie 1)

Maître psychologue de Nathalie Parola :
Virginie VERNIERE DDEC

Traitement de la phobie sociale

La Psychiatrie au soleil

Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Julie BOURGON
Psychologue spécialisée en neuropsychologie
Service du Pr C. Lançon, AP-HM
Julie.BOURGON@ap-hm.fr

Psychothérapie de l'Adulte : **L'Attachement**



Psychothérapie de l'Adulte : **L'Attachement**

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Psychothérapie de l'Adulte : **Les Schémas de Personnalité**

1/3

Psychothérapie de l'Adulte : **La Thérapie des Schémas 1/3**

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Psychothérapie de l'Adulte : **LA DISSOCIATION TRAUMATIQUE**

1/4

Psychothérapie de l'Adulte : **La Dissociation Traumatique 1/4**

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

L'Analyse Fonctionnelle

La Psychiatrie au soleil

Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

MINDFULNESS : La Pleine Conscience



Mind Full, or Mindful?

Marion MARTINELLI, neuropsychologue
Service de psychiatrie adulte du Pr Lançon CHU Conception, Marseille (9ème)

Rejoignez-nous !



- YOUTUBE « La Psy du soleil » : www.youtube.com/c/LaPsychiatrieduSoleil



- FACEBOOK « La Psy du soleil » : www.facebook.com/lapsychiatriedusoleil



- FACEBOOK « Marion Martinelli - Psychologue » : www.facebook.com/MarionMartinellipsy



- LINKEDIN « La Psy du soleil » : www.linkedin.com/company/la-psy-du-soleil



- LINKEDIN « Marion Martinelli » : www.linkedin.com/in/marion-martinelli-73833a154/



- WHATSAPP « Psy du soleil, la communauté » : <https://chat.whatsapp.com/H1Fe5jib7D44XRTHKv1Qqh>



- INSTAGRAM « La Psy du soleil » : www.instagram.com/lapsydusoleil/



SITE INTERNET du Service APHM du Pr Christophe LANCON :
<http://fr.ap-hm.fr/site/rehab-sud/groupe-et-ateliers/groupe-service-lancon>

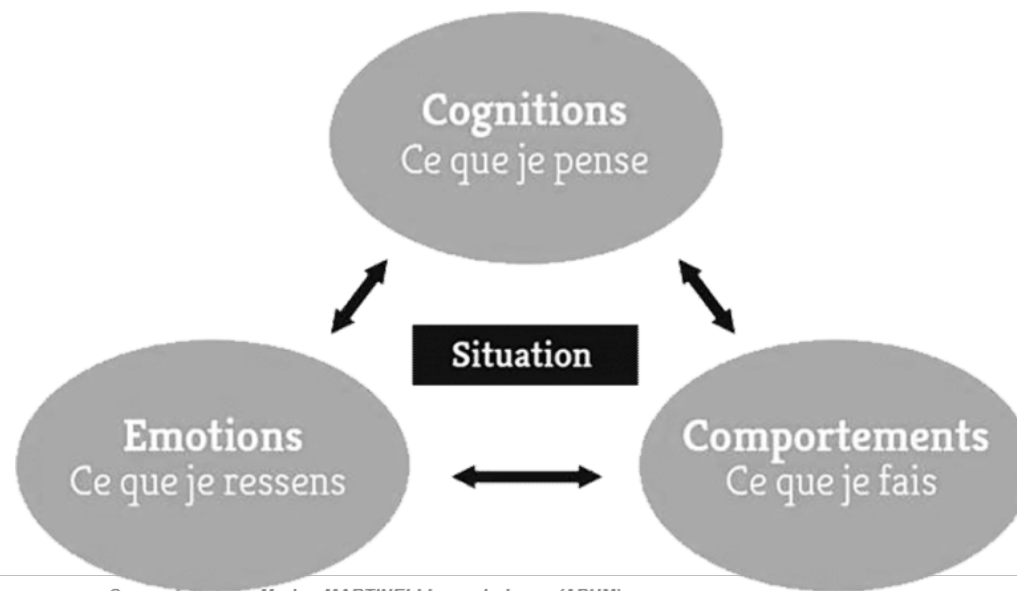


SITE INTERNET de Marion Martinelli : www.marionmartinelli-psychologue.com

Les droits de propriété intellectuelle (droit de reproduction, de diffusion, de communication au public, de représentation) sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Définitions et caractéristiques

La **Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC)** est une approche psychothérapeutique structurée, basée sur des principes scientifiques, qui vise à identifier et à modifier les pensées, émotions et comportements problématiques afin d'améliorer le bien-être psychologique de la personne.



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux | ap
Universitaires

Aix-Marseille

Source : <https://psychologue-tcc-nice.fr/tcc>

Définitions et caractéristiques



Postulat de base des TCC :

Un comportement inadapté est le résultat d'un apprentissage antérieur survenu dans une/des situations similaires, puis maintenu par les contingences de l'environnement.

« La thérapie visera donc, par un nouvel apprentissage, à remplacer le comportement inadapté par un comportement plus adapté correspondant à ce que souhaite le patient. Le thérapeute définit avec le patient les buts à atteindre et favorise ce nouvel apprentissage en construisant une stratégie thérapeutique adaptée. »

AFTCC



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille

ap
hm

Aix-Marseille

Source : www.aftcc.org

Définitions et caractéristiques



Caractéristiques des TCC :

- ✓ l'accent est mis sur le comportement-problème et ses causes actuelle
- ✓ le changement durable est considéré comme un critère de réussite de la thérapie
- ✓ les protocoles thérapeutiques sont reproductibles pour des patients ayant des difficultés similaires

Une efficacité prouvée :

- dans la prise en charge des troubles anxieux (TOC, phobie sociale, phobie spécifique, TAG...)
- dans la prise en charge des troubles de l'humeur.
- dans la prise en charge de la schizophrénie et des TED notamment sur les aspects de remédiation cognitive et d'acquisition des habiletés sociales

Des techniques variées :

- désensibilisation systématique
- techniques d'exposition
- relaxation
- entretien motivationnel
- entraînement aux habiletés sociales
- biofeedback
- etc.



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille | ap
hm

Aix-Marseille
université
INSTITUT D'EXCELLENCE

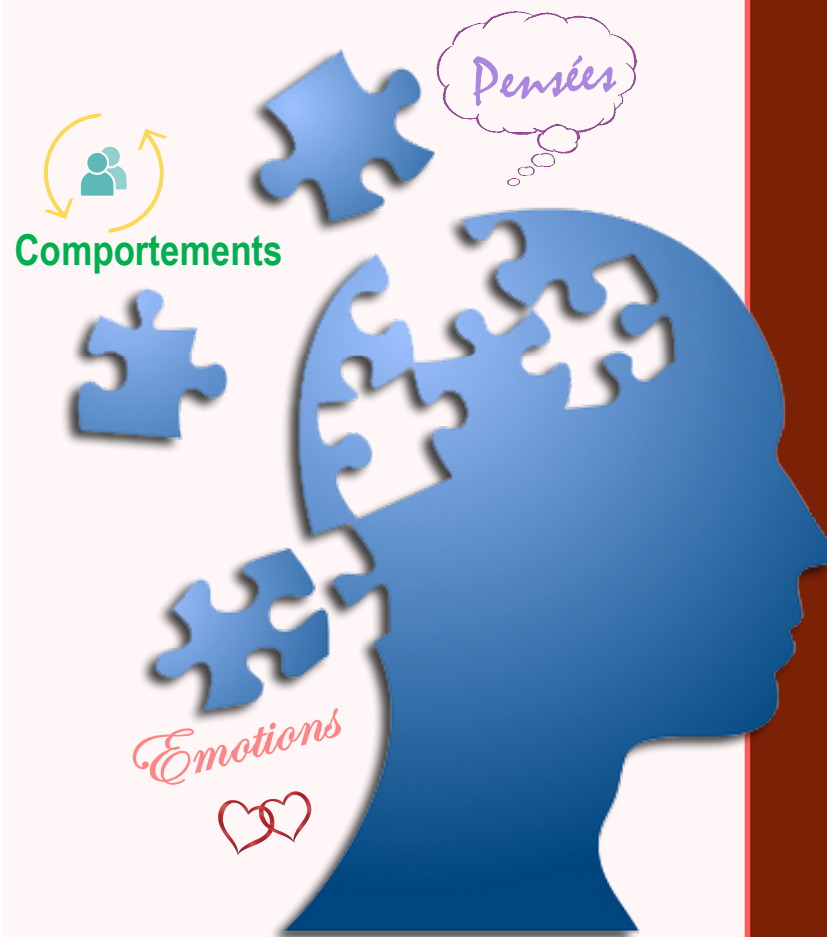
Les champs de la Psychologie

Les différents champs de la Psychologie sont :

- ✓ **Psychologie clinique** : psychologie analytique & psychologie dynamique, psychopathologie, thérapies comportementales et cognitives, neuropsychologie clinique, sexologie, psychologie des addictions, psychoéducation...
- ✓ **Psychologie humaniste** : psychologie positive, psychologie existentielle...
- ✓ **Psychologie du développement** : psychologie de l'éducation et des apprentissages ou psychopédagogie, psychogérontologie, psychoéducation...
- ✓ **Psychologie cognitive** : psychologie cognitive, sciences informatiques, linguistique...
- ✓ **Psychologie appliquée et expérimentale** : neuropsychologie, psychobiologie et neurophysiologie, psychométrie et méthodes quantitatives, psychologie différentielle, psychopharmacologie, psychoéducation...
- ✓ **Psychologie sociale** : ethnopsychiatrie, psychologie communautaire, suicidologie...
- ✓ **Psychologie du travail** : ressources humaines, psychologie industrielle, ergonomie...
- ✓ **Psychobiologie et neurosciences** : psychologie du comportement, neuroscience comportementale, psychologie des addictions...
- ✓ **Psychophysiologie** : éthologie, éthologie cognitive, psychologie génétique, psychologie évolutionniste...
- ✓ **Psychologie de la religion** : psychologie transpersonnelle...
- ✓ **Psychologie de la santé** : psychologie des addictions
- ✓ **Psychologie de la justice** : psychologie légale, traumatologie et victimologie...
- ✓ **Psychologie du genre**
- ✓ **Psychologie du sport**

Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise la reproduction partielle de ce document à usage personnel. Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

PLAN



Références bibliographiques

Introduction

- Définitions et caractéristiques
- Les champs de la psychologie
- Historique et Apparitions
 - des 4 vagues des TCC au fil des années
- Un modèle interconnecté
- Déroulement d'une thérapie complète
- Les différentes thérapies issues des TCC
- Les formations

Historique

La 1ère Vague : Le Behaviorisme (1950-1980)

- Le conditionnement classique (ou réflexe pavlovien) d'Ivan Pavlov (1889)



- Le conditionnement opérant (ou skinnerien) de

Burrhus Frederic Skinner (1950) : récompense et punition



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Historique

La 1ère Vague : Le Behaviorisme (1950-1980)

Le Modèle Cognitivo-Comportemental de Aaron BECK (1985, 2005)

Menace
insurmontable



Incapacité à
faire-face

Source : tpgonlinedaily.com/emotionally-focused-therapy/eft_fight-flight-freeze/



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille | ap
hm

Aix-Marseille
université
INSTITUT D'EXCELLENCE

Historique

La 1ère Vague : Le Behaviorisme (1950-1980)

L'exposition progressive aux phobies de I.M Marks (1970)



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Source : « Je dépasse mes peurs et mes angoisses » de C. ANDRE et MUZO

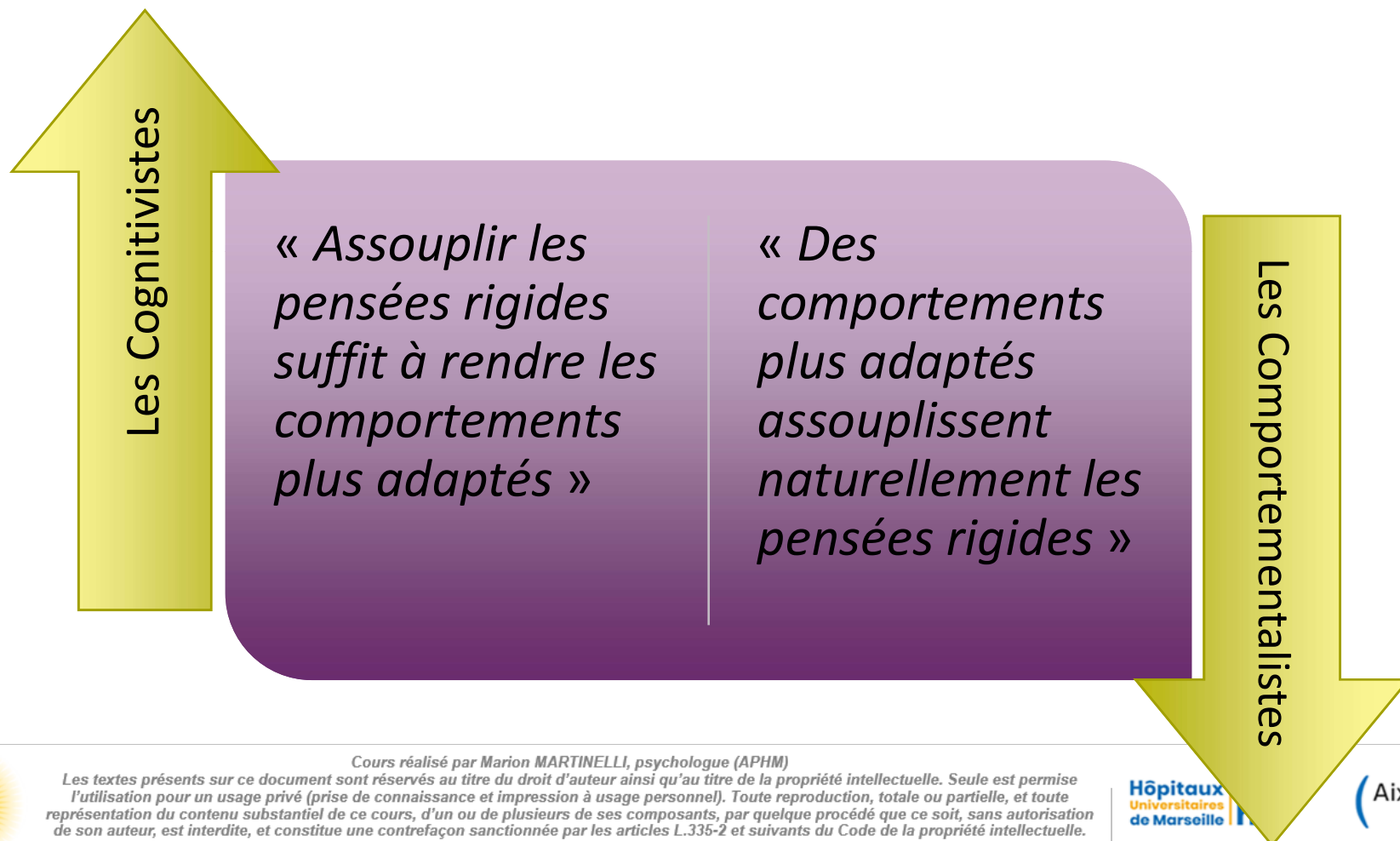
Hôpitaux
Universitaires
Marseille

ap
hm

Aix-Marseille
Université

Historique

La 2ème Vague : Le Cognitivisme (1980-1990)



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

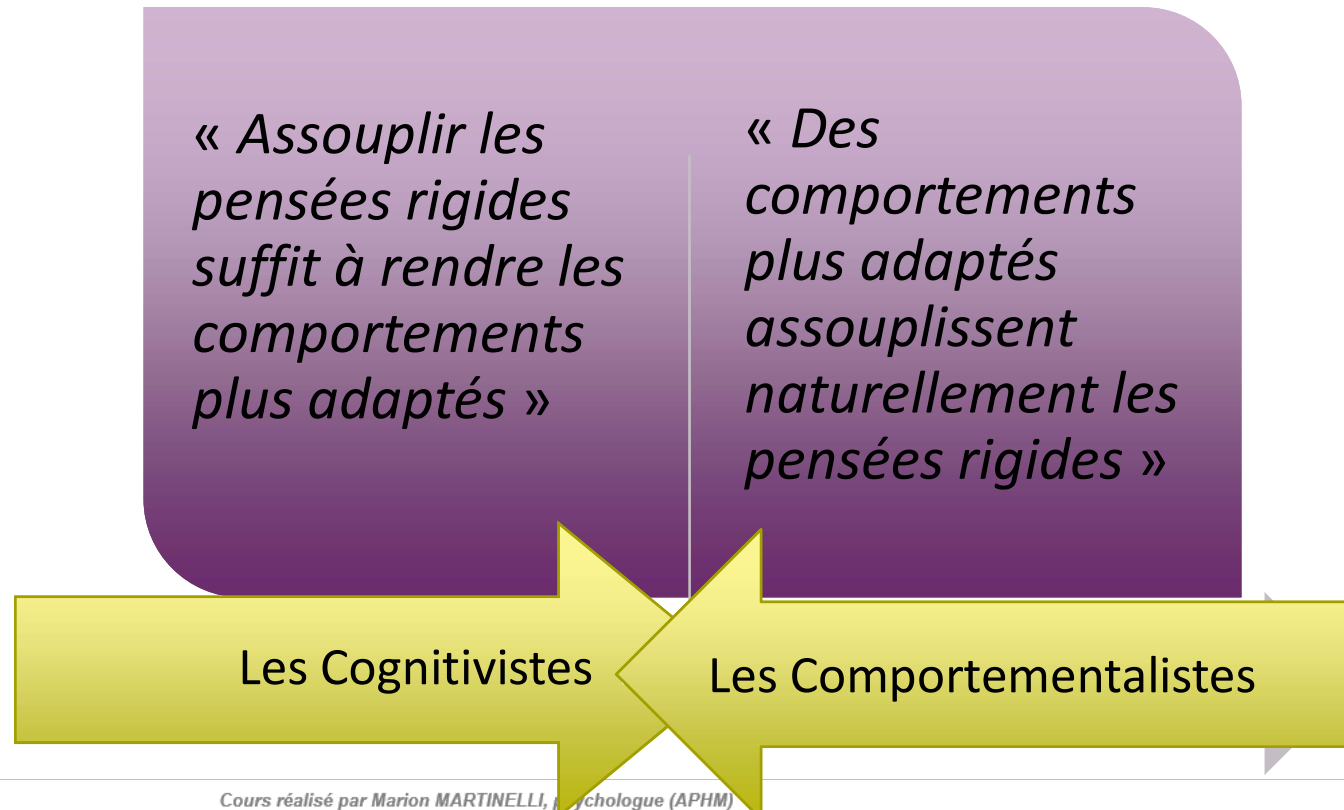
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille

Aix-Marseille
université
Initiative d'excellence

Historique

La 2ème Vague : Le Cognitivism (1980-1990)



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Historique

La 2ème Vague : Le Cognitivisme (1980-1990)

- La thérapie rationnelle d'Albert Ellis (1955)

-> Les 10 Croyances irrationnelles



- L'apprentissage social d'Albert Bandura (1980)

-> Cognition-Comportements-Contexte



www.youtube.com/watch?v=LUULgr7jbs



Les t
l'uti
repré

de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ma
tre
et
de
e. Seule est permise
u partielle, et toute
soit, sans autorisation
de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille | ap
hm

Aix-Marseille
université
INSTITUT D'EXCELLENCE

Historique

La 2ème Vague : Le Cognitivisme (1980-1990)

Selon Aaron Beck (1976), nos pensées automatiques concernent :

- Soi-même
- Les autres (et le monde)
- L'avenir

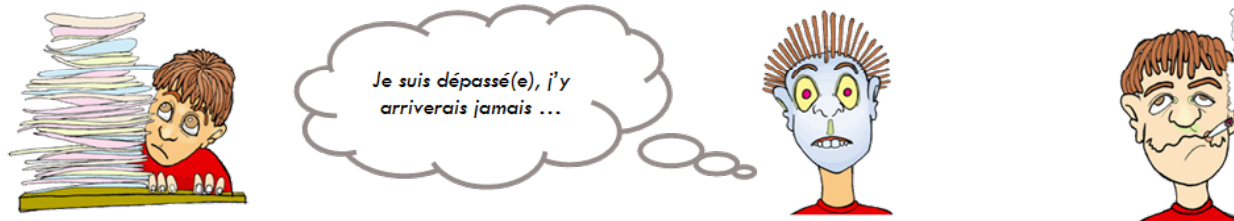
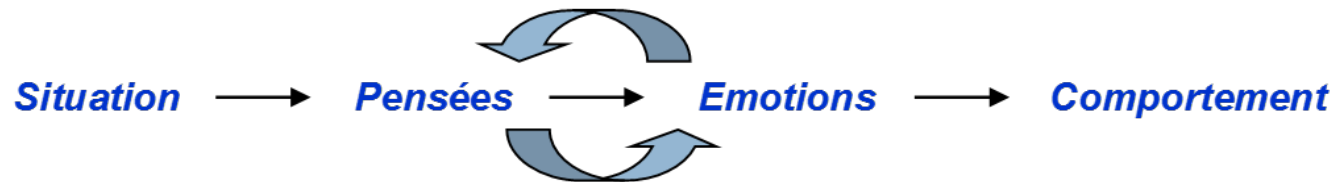
**TRIADe COGNITIVE
DE BECK**



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Toute reproduction, totale ou partielle, et toute utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Historique

La 2ème Vague : Le Cognitivisme (1980-1990)



Situation	Pensées	Emotions	Comportements
Une pile de dossier à traiter s'accumule sur mon bureau	<i>« Je n'y arriverais jamais » « Je suis nul(le) » « Qu'est de qu'on va penser de moi ? »</i>	Culpabilité Déception Peur du regard des autres	Je fume...

Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



Historique

La 3ème Vague : La Vague Émotionnelle (1990 à nos jours)

La **thérapie centrée sur les émotions (TCE)** appartient au départ à l'approche humaniste et les premières recherches datent des années 60' et 70'

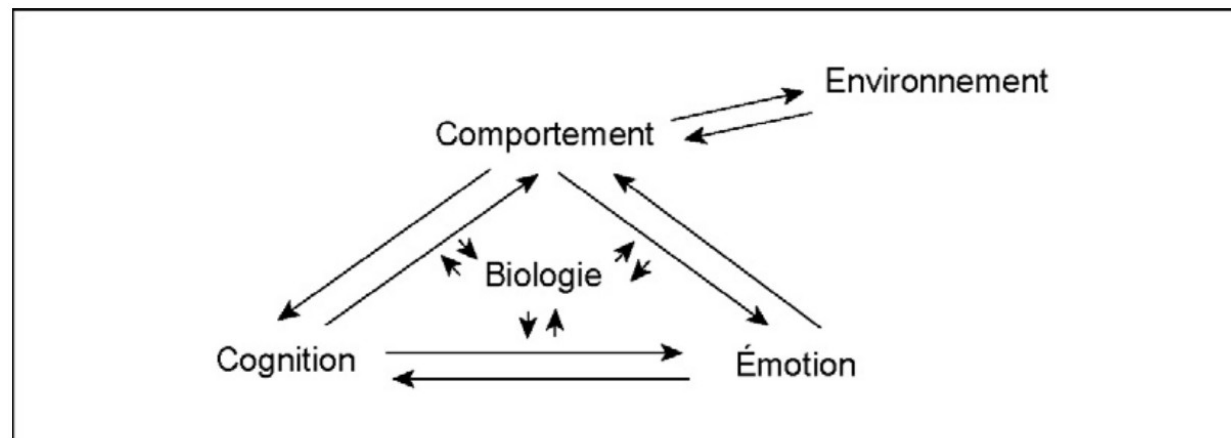


Figure 1.1
Modèle interactionnel.



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Source : Livre « Les thérapies comportementales et cognitives » de Jean COTTRAUX

Hôpitaux
Universitaires
Marseille
ap
hm

Aix-Marseille
Université

+ Historique

D'ailleurs, dit-on « TCC » ou « TCCE » ?

TCC : Thérapies Comportementales et Cognitives.

Ce terme met l'accent sur la restructuration des pensées (cognitions), des modifications de comportements, et de l'apaisement émotionnel, qui sont au cœur de ces approches.

TCCE : Thérapies Comportementales, Cognitives et Emotionnelles

Cet acronyme élargit la définition pour insister sur le travail de "régulation émotionnelle" au travers d'outils plus vastes que ceux décrits dans les ouvrages classiques de TCC.



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille | ap
hm

Aix-Marseille
université
INSTITUT D'EXCELLENCE

Historique

La 3ème Vague : La Vague Émotionnelle (1990 à nos jours)

La thérapie
humaine

Carl Rogers
de 50'
théorie
le t

Sel

- co
- en
- s'

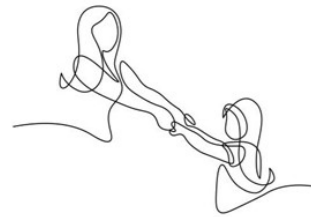
- chaleureux (acceptation et non-jugement)

- dans une considération positive du patient

représentation du contenu substantiel de ce cours, à un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Psychothérapie
de l'Adulte :

L'Attachement

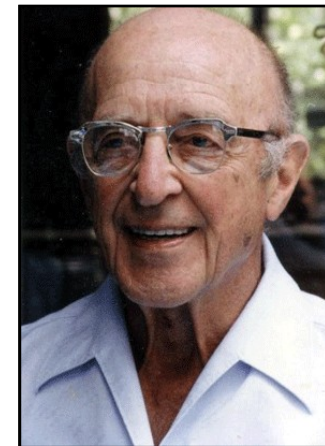


Psychothérapie de l'Adulte :
L'Attachement

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr



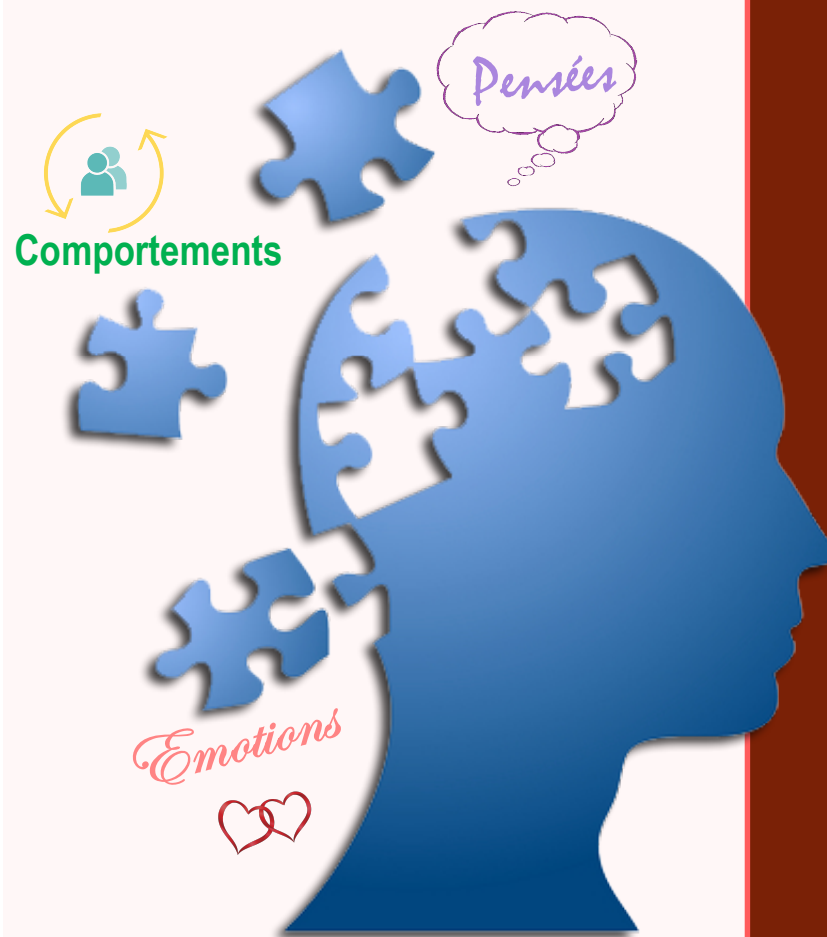
à l'approche
et 70'



Savoir-être
du thérapeute



PLAN



Références bibliographiques

Introduction

- Définitions et caractéristiques
- Les champs de la psychologie
- Historique et Apparitions
 - des 4 vagues des TCC au fil des années
- Un modèle interconnecté
- Déroulement d'une thérapie complète
- Les différentes thérapies issues des TCC
- Les formations

+ Déroulement d'une thérapie

Une thérapie se déroule sur 10 à 25 séances sur 1 an environ.

La TCC comprend et suit plusieurs phases :

- **Anamnèse et analyse fonctionnelle** : facteurs de déclenchement et de maintien, histoire du trouble, monologues intérieurs...
- **Les objectifs thérapeutiques** : contrat thérapeutique (objectifs et moyens)
- **La mise en œuvre d'un programme de traitement** : psychoéducation du trouble, capacités d'autorégulation, jeux de rôle, etc...
- **La prévention des rechutes** et des "substitutions de symptômes", maintien du changement
- **L'évaluation** des résultats du traitement



Cours réalisé par M. ...
 Les textes présents sur ce document sont réservés au titre
 l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute
 représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque pr
 de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Source : Livre « Les thérapies comportementales et cognitives » de Jean COTTRAUX

+ Les thérapies issues des TCC

(liste non exhaustive)

- ➔ Thérapie comportementale (TB)
- ➔ Thérapie comportementale d'exposition
- ➔ Thérapie par résolution de problèmes (PST)
- ➔ Thérapies d'entraînement aux compétences sociales (SST)
- ➔ Thérapie d'activation comportementale (BA)
- Thérapie du deuil pathologique
- ➔ Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
- ➔ Thérapie cognitive de Beck (TC)
- ➔ Thérapie cognitive pour la gestion du stress
- Thérapie cognitive interpersonnelle (TIP)
- ➔ Thérapie psychoéducative
- ➔ Thérapie de remédiation cognitive
- ➔ Thérapie de pleine conscience (MBSR et MBCT)
- Thérapie cognitive centrée sur la compassion (CFT)
- ➔ Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)
- ➔ Thérapie des schémas de personnalité de Young (ST)
- Thérapie centrée sur les émotions (TCE)
- Thérapie comportementale dialectique de groupe (TCD)
- TCC centrée sur le trauma (TCct)

Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents dans ce document sont réservés au titre de cours de l'Aix-Marseille Université. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite. Ce document est protégé par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



+ Les thérapies issues des TCC

(liste non exhaustive)

Thérapie basée sur le neurofeedback

Thérapie basée sur le biofeedback

Thérapie assistée par la réalité virtuelle

Thérapie centrée sur les émotions et la compassion

Thérapie basée sur l'intelligence artificielle (IA)

Thérapie de pleine conscience "amplifiée" par la technologie (!**)

Thérapies assistée par des psychédéliques *(encore en phase expérimentale)*

Thérapies centrées sur l'intégration corps-esprit

- Thérapies somatiques (Somatic Experiencing)
- Thérapie polyvagale



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille

ap
hm

Aix-Marseille
université
INSTITUT D'EXCELLENCE

LES FORMATIONS



AFTCC : Association Française de thérapies comportementales et cognitives

IFFORTHECC : Institut francophone de formation et de recherche en thérapies comportementales et cognitives (propose la formation à distance)

IRCCADDE : Institut de recherche comportementale et cognitives sur l'anxiété et la dépression

APTCCB : Association des praticiens en TCC de Bourgogne

Les Diplômes Universitaires (DU) : Bordeaux, Clermont-Ferrand, St Etienne, Corse, Lille, Lyon, Rennes, Savoie- Mont Blanc, Montpellier, Nice, Nîmes, Paris 5 (présentiel et distanciel) et Paris 7.

*Une supervision par un praticien expérimenté est une nécessité
surtout si l'étudiant travaille avec des cas complexes.*

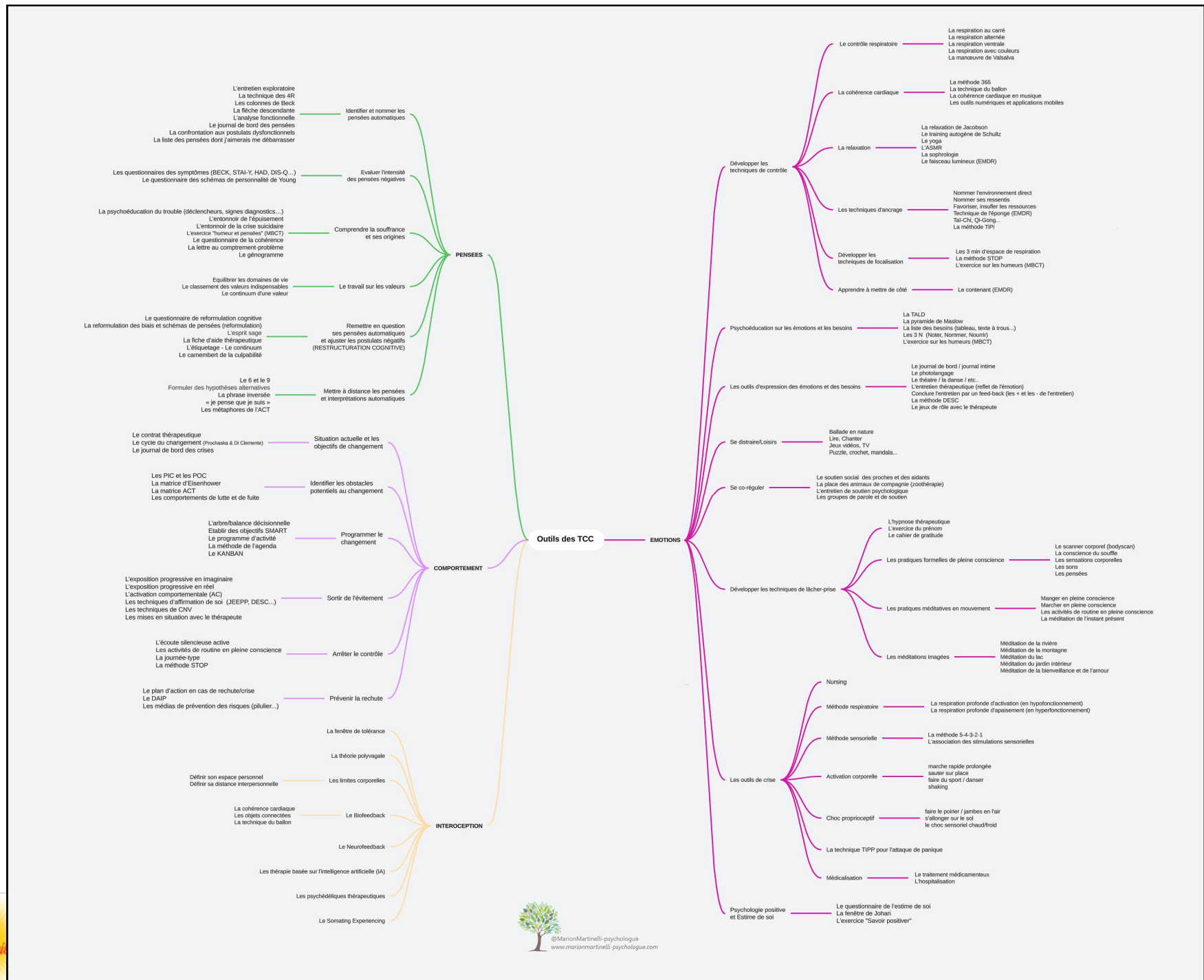


Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille | ap
hm

Aix-Marseille
université
INSTITUT D'EXCELLENCE



@MarionMartinelli-psychologue
www.marionmartinelli-psychologue.com



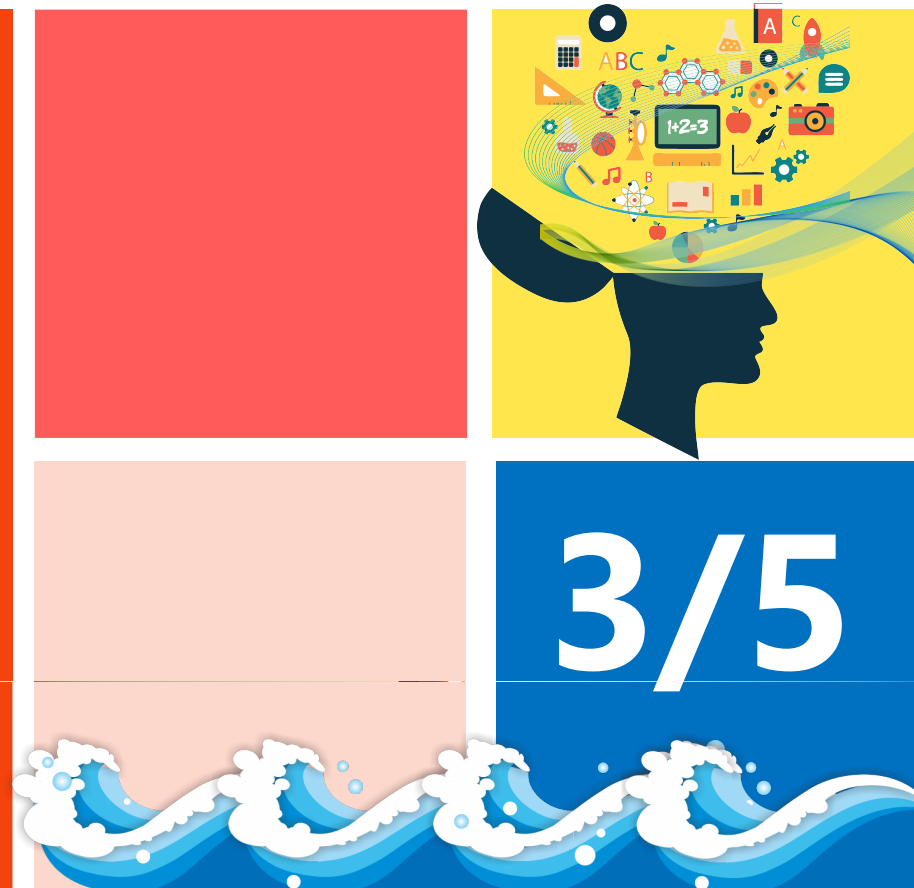
seille
site
alliance



Les TCC

2^{ème} vague :

Les Pensées



**Hôpitaux
de Provence**

Groupement Hospitalier
et Universitaire
des Bouches-du-Rhône

**Hôpitaux
Universitaires
de Marseille** | **ap.
hm**

La 2^{ème} vague des TCC : Restructurer les Pensées

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APMH, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr



PLAN



Références bibliographiques

Introduction

- Définitions et caractéristiques
- Les champs de la psychologie
- Historique et Apparitions des 4 vagues des TCC au fil des années
- Un modèle interconnecté
- Déroulement d'une thérapie complète
- Les différentes thérapies issues des TCC
- Les formations

1ère Vague : Le Behaviorisme (1950-1980)

- Travailler la motivation au changement
- Outils thérapeutiques pour favoriser le changement de comportement

2ème Vague : Le Cognitivisme (1980-1990)

- Faire émerger les pensées dysfonctionnelles
- Outils thérapeutiques pour restructurer les pensées

3ème Vague : La Vague Émotionnelle (1990 à nos jours)

- Connaître ses ressentis et ses besoins
- Outils thérapeutiques pour réguler son état interne

4ème Vague : La Vague Intéroceptive (actuelle)

- Présentation des outils de la 4^{ème} vague
- La place de l'intelligence artificielle dans la psychothérapie

+ Les thérapies issues des TCC

(liste non exhaustive)

Thérapie comportementale (TB)

Thérapie comportementale d'exposition

Thérapie par résolution de problèmes (PST)

Thérapies d'entraînement aux comptcs sociales (SST)

Thérapie d'activation comportementale (BA)

Thérapie du deuil pathologique

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Thérapie cognitive de Beck (TC)

Thérapie cognitive pour la gestion du stress

Thérapie cognitive interpersonnelle (TIP)

Thérapie psychoéducative

Thérapie de remédiation cognitive

Thérapie des schémas de personnalité de Young (ST)

Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT)

Thérapie de pleine conscience (MBSR)

Thérapie eye movement desensitization and reprocessing (EMDR)

Thérapie cognitive centrée sur la compassion (CFT)

Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

Thérapie centrée sur les émotions (TCE)

Thérapie comportementale dialectique de groupe (TCD)

TCC centrée sur le trauma (TCCT)

Thérapie basée sur le neurofeedback

Thérapie basée sur le biofeedback

Thérapie assistée par la réalité virtuelle

Thérapie centrée sur les émotions et la compassion

Thérapie basée sur l'intelligence artificielle (IA)

Thérapie de pleine conscience "amplifiée"

(par la technologie)

Thérapies assistée par des psychédéliques

(encore en phase expérimentale)

Thérapies centrées sur l'intégration corps-esprit

- Thérapies somatiques (Somatic Experiencing)

- Thérapie polyvagale

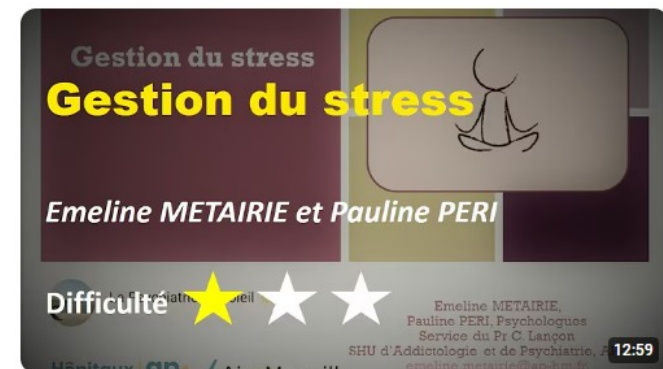
Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



+ Les thérapies issues des TCC

Thérapie cognitivo-comportementale	(TCC)
Thérapie cognitive de Beck	(TC)
Thérapie cognitive pour la gestion du stress	
Thérapie cognitive interpersonnelle	(TIP)
Thérapie psychoéducative	
Thérapie de remédiation cognitive	
Thérapie des schémas de personnalité de Young	(ST)
Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience	(MBCT)



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille | ap
hm

Aix-Marseille
université
INSTITUTION D'EXCELLENCE

+ La 2ème vague des TCC



La psychologie cognitive est l'étude de l'activité mentale humaine et ses relations avec la perception, les pensées et l'action. Ces phénomènes mentaux permettent de s'adapter à notre environnement.

Nos interprétations, nos prises de décision, nos perceptions, immédiates et intuitives, sont sous-tendues par nos schémas mentaux (mémoire à long terme). Ceux-ci contiennent tout le savoir que l'individu a acquis sur lui-même, sur les autres et sur le monde (*triade de Beck, vidéo 1/5*) et favorisent l'instinct de survie.

Malheureusement dans de nombreux cas, cette réactivité peut entraîner des déformations de la perception car ils font peser le poids du passé sur le présent et l'avenir de l'individu.



+ La 2ème vague des TCC



La **Restructuration Cognitive** comprend un ensemble de techniques pour repérer et modifier des pensées inadaptées, le plus souvent réalisé dans le cadre de la collaboration thérapeutique avec un thérapeute formé aux TCC.

Elle consiste à :

- 1/ Faire émerger les cognitions et pensées automatiques dysfonctionnelles
- 2/ Discuter ou discréditer la pensée dysfonctionnelle
- 3/ Trouver des pensées alternatives
- 4/ Faire en sorte que le patient utilise ces alternatives



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille | ap.
hm

Aix-Marseille
université
INITIATIVE D'EXCELLENCE

La 2ème vague des TCC

1. Définitions

Les pensées automatiques :

- Langage intérieur
- Phrases qui jaillissent immédiatement et spontanément dans notre esprit avant ou pendant l'émotion et qui l'ont causée ou influencée
- Caractère non intentionnel
- Absence de conscience / d'attention dans le processus

Les distorsions cognitives :

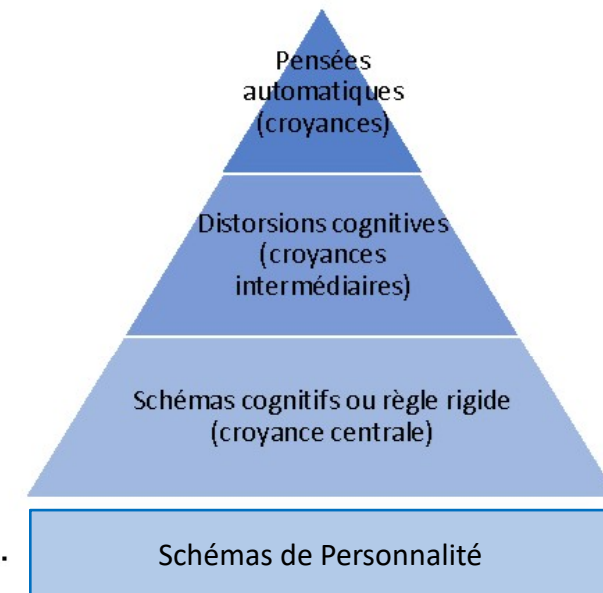
- Erreurs de pensée, issues de nos schémas. Elles apparaissent lorsque nous traitons des informations.
- Interprétations erronées de ce qui se passe, générant de nombreuses conséquences négatives.
- Ex : lecture dans les pensées, lecture dans l'avenir, personnalisation...

Les schémas cognitifs

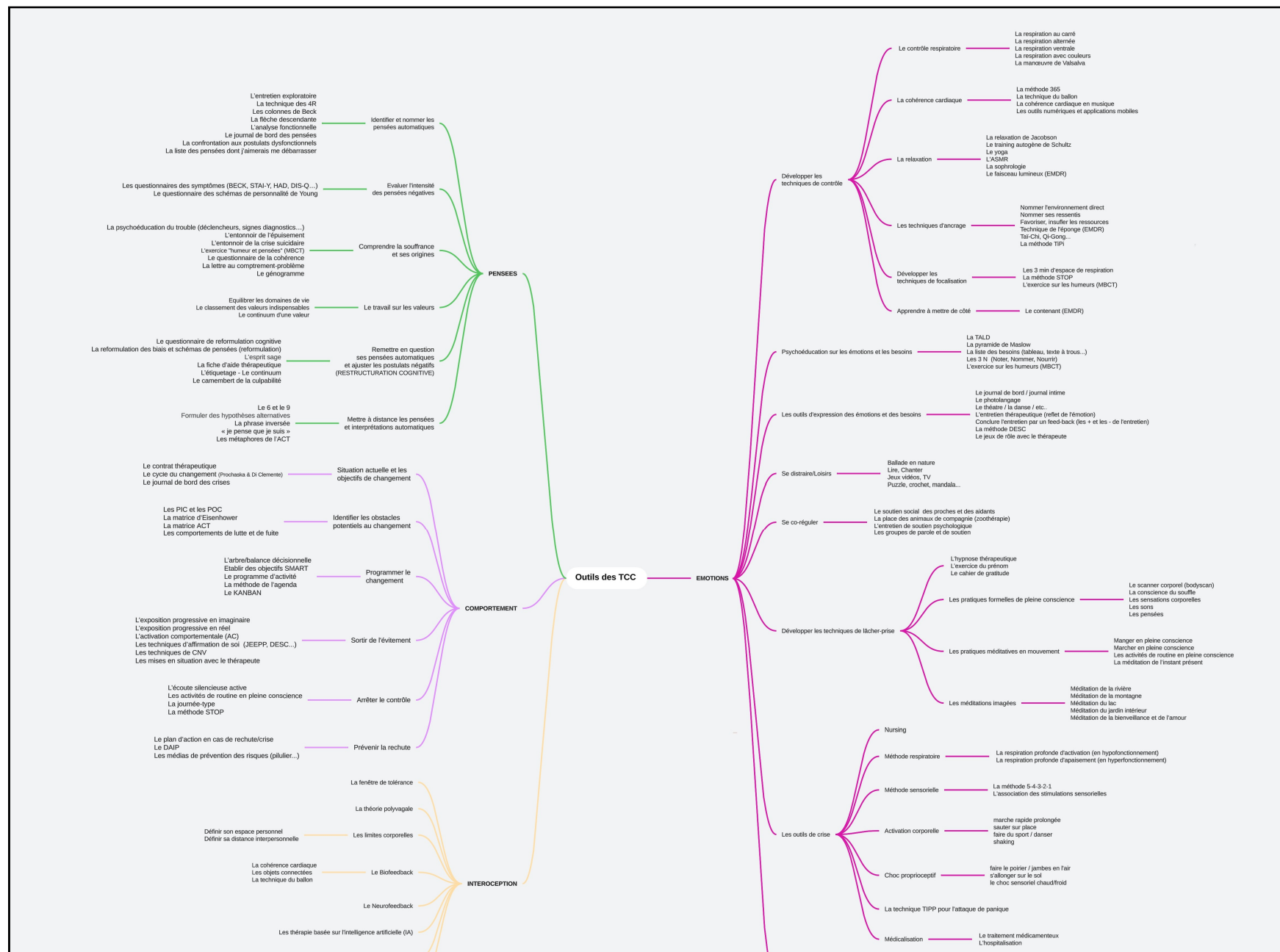
- Croyances profondément ancrées que l'on a sur soi, le monde et les autres
- Proviennent de notre histoire (éducation, événement, caractère, ...)
- Exemple : « Je dois, Il faut.... »

Les schémas de personnalité

- Structuration de notre personnalité, durable dans le temps, à l'origine des répétitions de scénarii de vie
- S'incrivent dans la continuité des pensées, distorsions et schémas cognitifs
- voir le cours sur les schémas de personnalité de Young



Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise la reproduction pour usage personnel. Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



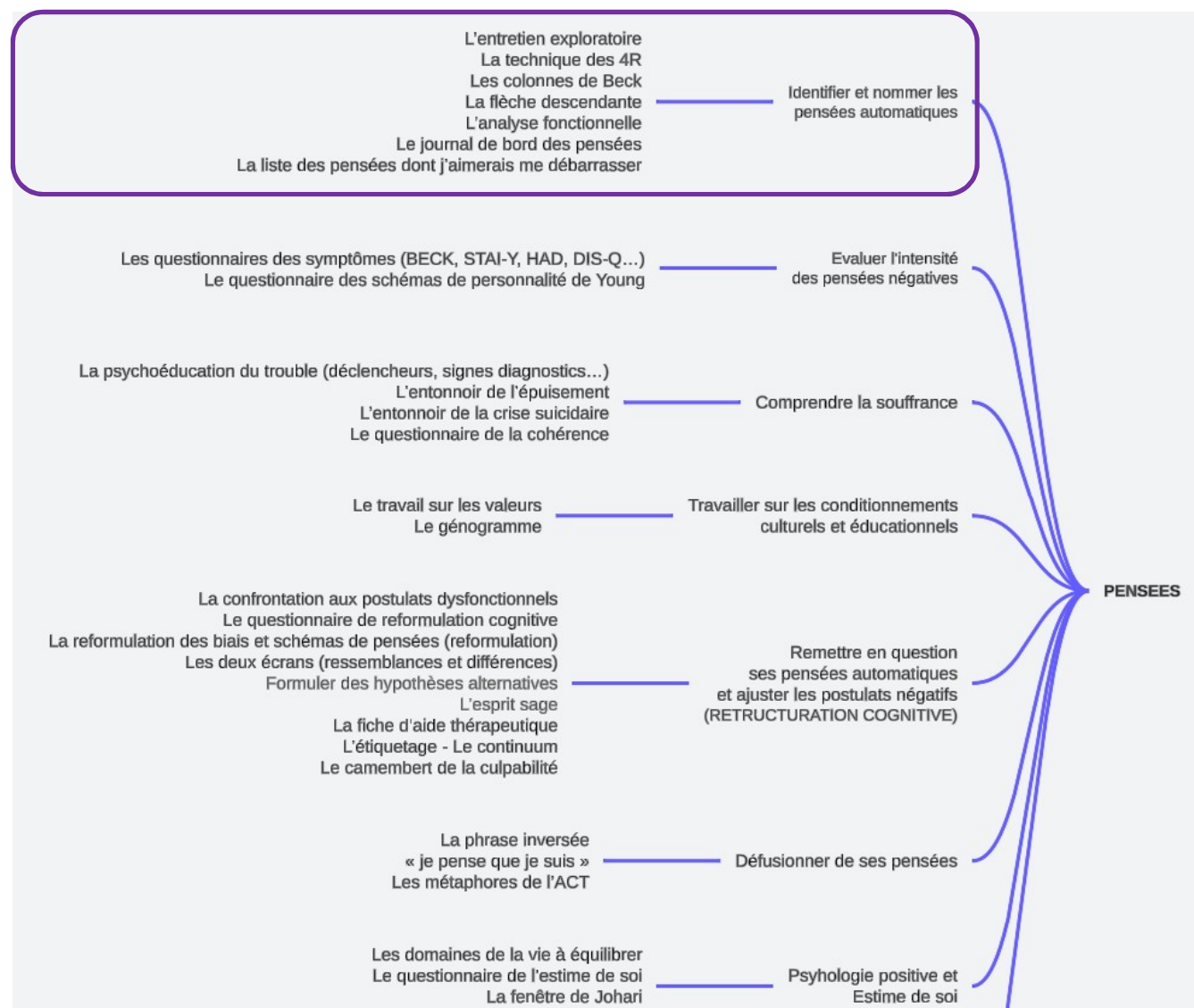
Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



+ La 2ème vague des TCC

Liste des outils thérapeutiques de travail sur les pensées :



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



+ La 2ème vague des TCC

L'entretien exploratoire

Explorer son anxiété

L'anxiété est la réponse du corps aux situations perçues comme menaçantes. Sans aucune anxiété, on prendrait probablement de mauvaises décisions, telles que conduire trop vite sur l'autoroute, ou ne pas payer vos factures. Cependant, trop d'anxiété peut conduire à l'évitement ou à des symptômes physiques, émotionnels et cognitifs désagréables.



Pouvez-vous identifier trois situations qui déclenchent votre anxiété ?

- 1.
- 2.
- 3.



Quels sont trois symptômes physiques ressentis lorsque vous êtes anxieux ?

- 1.
- 2.
- 3.



Quelles sont trois pensées que vous avez tendance à avoir quand vous êtes anxieux ?

- 1.
- 2.
- 3.



Qu'avez-vous tendance à faire lorsque vous êtes anxieux ?

- 1.



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

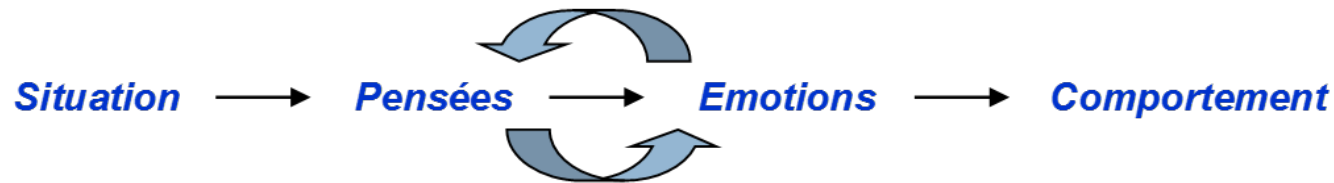
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille | ap
hm

Aix-Marseille
université
INSTITUT D'EXCELLENCE

+ La 2ème vague des TCC

Les Colonnes de BECK



Situation	Pensées	Emotions	Comportements
Une pile de dossier à traiter s'accumule sur mon bureau	<i>« Je n'y arriverais jamais » « Je suis nul(le) » « Qu'est de qu'on va penser de moi ? »</i>	Culpabilité Déception Peur du regard des autres	Je fume...

Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

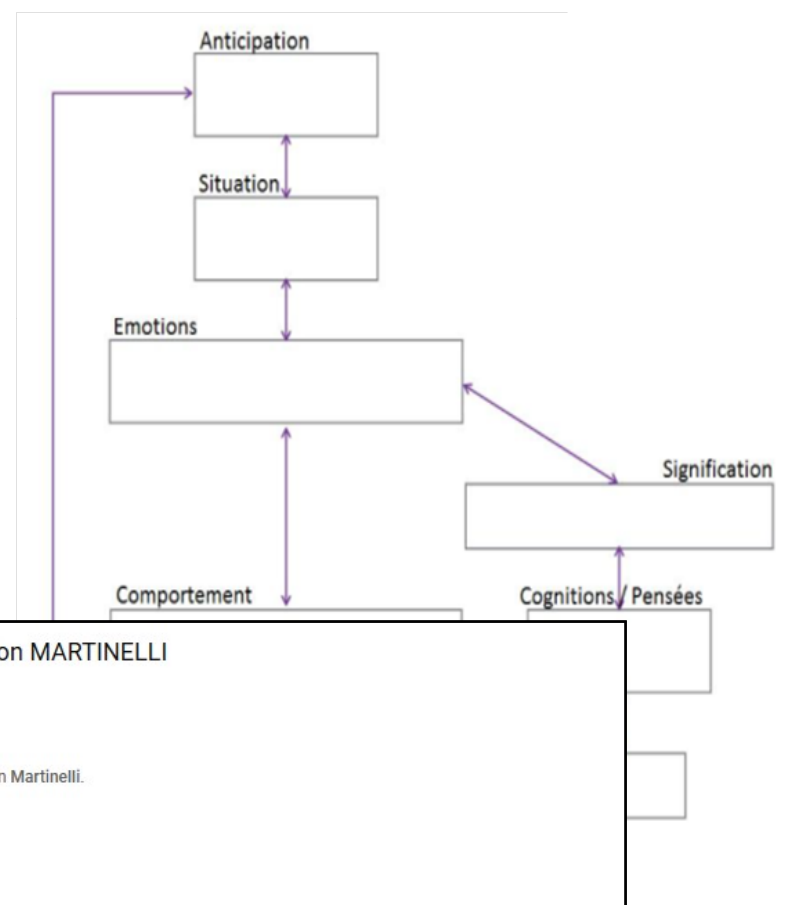


+ La 2ème vague des TCC

L'analyse fonctionnelle

« **L'analyse fonctionnelle**, ou conceptualisation de cas, est une approche qualitative qui permet de **décomposer l'expérience** vécue et de comprendre le fonctionnement singulier d'une personne, dans le présent et dans le passé. » (J. Cottraux)

Elle s'établit pas à pas, grâce à un **rapport collaboratif** entre le patient et son thérapeute.





La Psychiatrie du Soleil

L'Analyse Fonctionnelle

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Larçon,
Pôle Psychiatrie du CHU de Conception, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

L'analyse fonctionnelle - Marion MARTINELLI

19 k vues • il y a 4 ans

La Psychiatrie du Soleil

Cours sur l'analyse fonctionnelle, par Marion Martinelli.

44:26

+ La 2ème vague des TCC

La confrontation aux postulats négatifs :

Postulats dysfonctionnels concernant la sexualité

1.	L'orgasme vaginal est le seul orgasme valable
2.	L'orgasme doit toujours être simultané à celui du ou de la partenaire
3.	L'attitude sexuelle féminine doit être passive ; l'attitude sexuelle masculine doit être active
4.	La sexualité est entièrement innée : les relations sexuelles doivent donc être spontanées et ne nécessitent pas d'apprentissage
5.	Les fantasmes sexuels sont interdits, surtout s'ils mettent en scène un(e) partenaire différent(e)
6.	Les difficultés sexuelles sont innées et représentent une fatalité biologique incontournable
7.	Les difficultés sexuelles ont des causes psychologiques tellement profondes qu'elles ne peuvent être résolues que par une psychothérapie de très longue durée
8.	La masturbation est une pratique honteuse et dangereuse
9.	La vie sexuelle s'arrange forcément si la vie relationnelle du couple ou la vie professionnelle s'améliorent
10.	Le corps ne doit pas être montré car il a des aspects repoussants ou choquants



Source : Livre « Les thérapies comportementales et cognitives » de Jean COTTRAUX

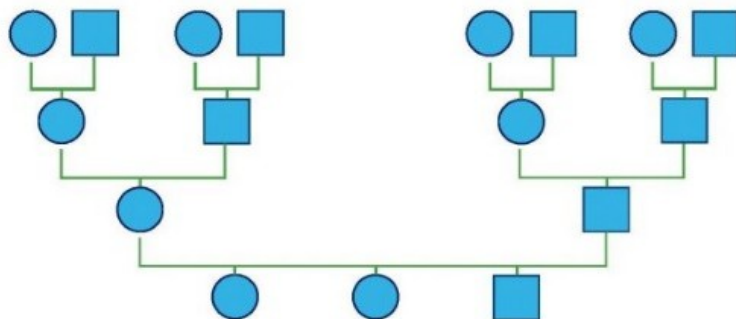


GÉNOGRAMME

ANALYSEZ LE CONTEXTE FAMILIAL

Le génogramme est une grille d'analyse de la famille qui vous permettra de faire une représentation graphique de votre arbre généalogique en détaillant les dates, les personnes, les liens et les relations entre les membres de votre famille. À terme, le génogramme permet d'identifier les *patterns* familiaux et relationnels reproduits à travers les générations. Vous trouverez ci-dessous un exemple de génogramme et ses normes de présentation.

Un exemple de génogramme

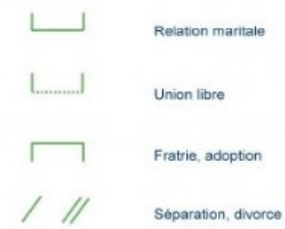


Les règles pour dessiner un génogramme

Les personnes



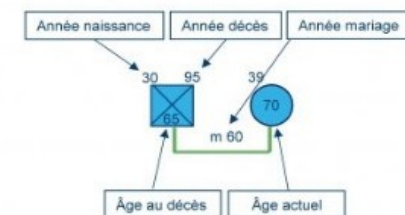
Les liens



Les relations



Les dates



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

+ La 2ème vague des TCC



Essentielles & Indispensables	Importantes mais pas essentielles	Pas importantes

Solitude Altruisme Amitié Famille Tradition Repos
Conformité Spiritualité Aventure Authenticité Autonomie
Partage Sécurité Sens de la vie Justice Excellence Liberté
Humour Performance Politesse Dépassement de soi
Gentillesse Vérité Prudence



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

+ La 2ème vague des TCC



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille

ap
hm

Aix-Marseille
université

INITIATIVE D'EXCELLENCE

+ La 2ème vague des TCC

EQUILIBRER les domaines de la vie



Relations familiales (autres que le couple)

Pas important

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Très important

1 2 3 4 5

Idéalement, à quoi ressembleraient vos relations familiales ?

Quelles qualités personnelles aimeriez-vous apporter à votre famille ?

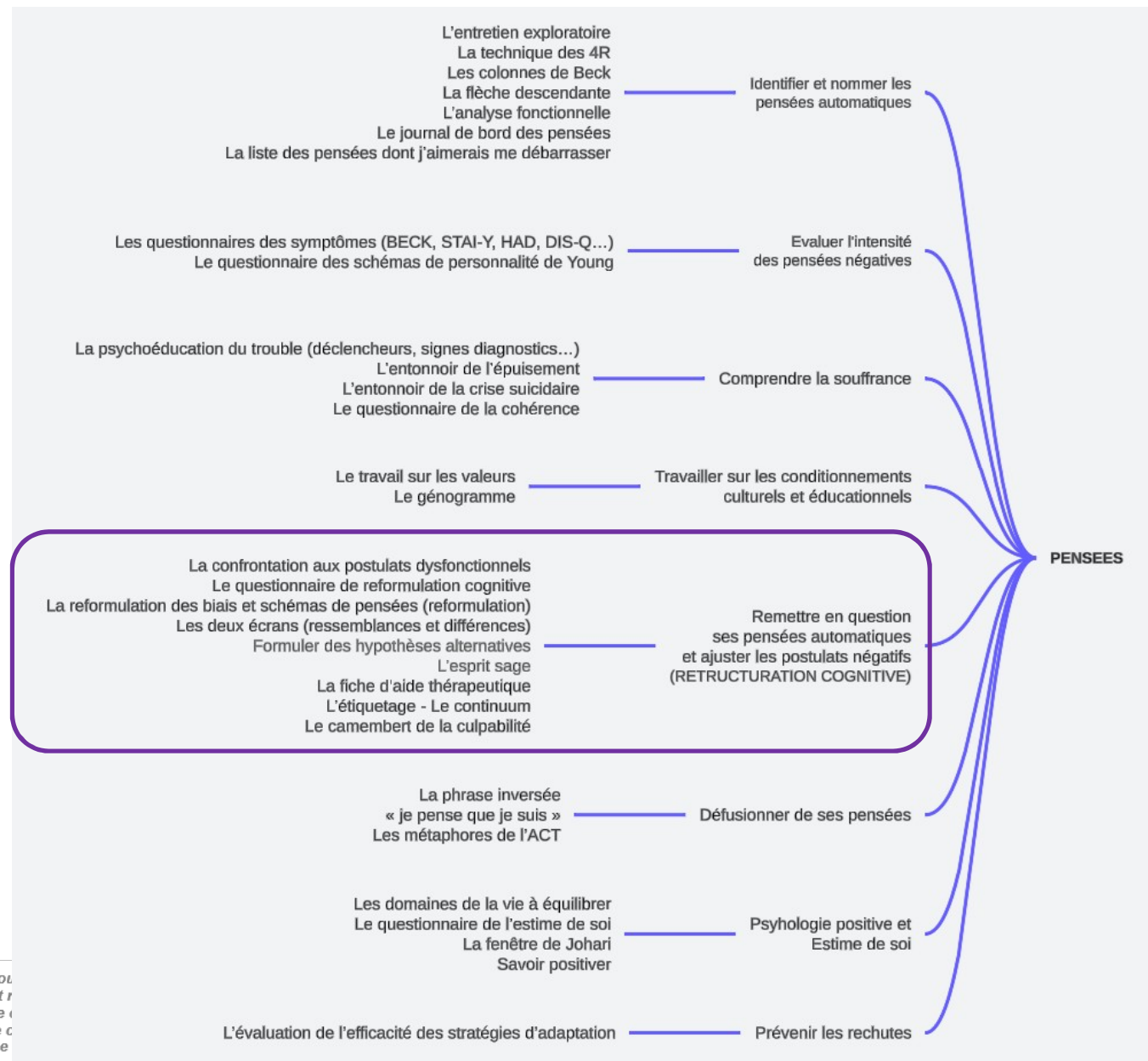
Pensez-vous que vous consacrez suffisamment de temps et d'effort à cette sphère de votre vie ?
Sinon, comment aimeriez-vous améliorer cette situation ?

<https://outils-psy.com/les-fiches>



+ La 2ème vague des TCC

Liste des outils thérapeutiques de travail sur les pensées :



Les textes présents sur ce document sont r
l'utilisation pour un usage privé (prise de
représentation du contenu substantiel de ce c
de son auteur, est interdite, et constitue une

+ La 2ème vague des TCC

Le questionnement ouvert de la reformulation cognitive

1. Y a-t-il des preuves qui valident ma pensée ?
2. Y a-t-il des preuves qui invalident ma pensée ?
3. Suis-je en train d'interpréter cette situation sans avoir assez de preuves ?
4. Est-ce que je me concentre uniquement sur les aspects négatifs de la situation et ignore les aspects positifs ?
5. Est-ce que je suis en train de prêter attention à des détails spécifiques et d'ignorer le tableau d'ensemble ?
6. Est-ce que je m'impose des standards irréalistes ou des attentes démesurées dans cette situation ?
7. Suis-je en train de généraliser une situation spécifique à d'autres aspects de ma vie ?
8. Qu'est-ce qu'une personne objective penserait de cette situation ?
9. Si j'essayais de porter un regard plus positif sur cette situation, qu'est-ce que je me dirais ?
10. Est-ce que tout cela sera encore important dans un an ? Et dans 5 ans ?



+ La 2ème vague des TCC

La restructuration des schémas de pensées

Situation	Pensées Croyance : 0 à 10	Schémas de pensée Croyance : 0 à 10	Modification du Schéma de pensée
Un ami me fait une remarque sur mon comportement	« C'est fini je lui dirai plus rien »	Schéma d'intolérance à la critique / Schéma d'idéaux exigeants : « Je dois avoir un comportement exemplaire »	Schéma modifié : « Il n'est pas forcément nécessaire d'être parfait pour être reconnu et apprécié ou éviter d'être critiqué »

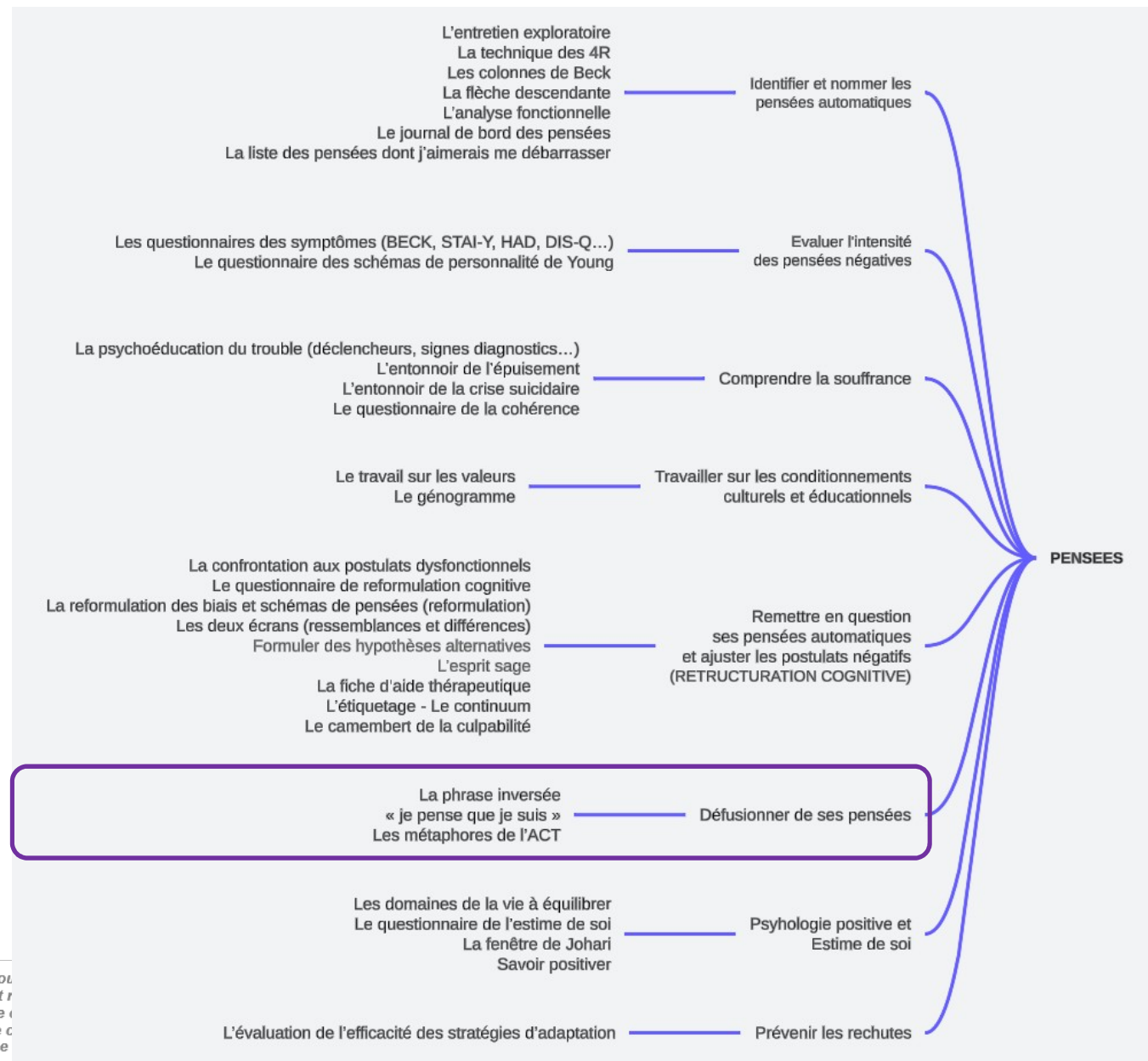
Autre situation



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

+ La 2ème vague des TCC

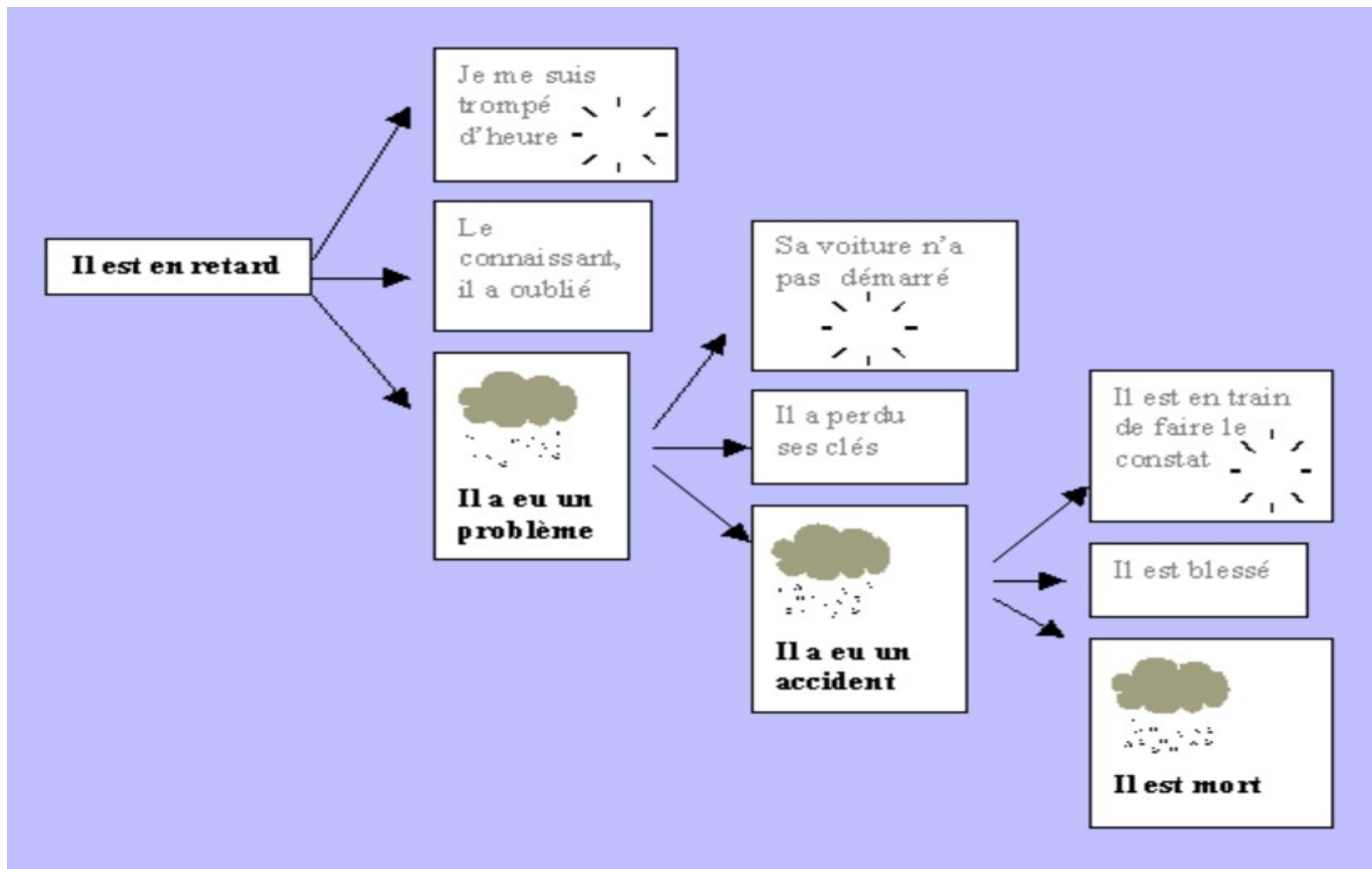
Liste des outils thérapeutiques de travail sur les pensées :



Les textes présents sur ce document sont r
l'utilisation pour un usage privé (prise de
représentation du contenu substantiel de ce c
de son auteur, est interdite, et constitue une

+ La 2ème vague des TCC

les hypothèses alternatives

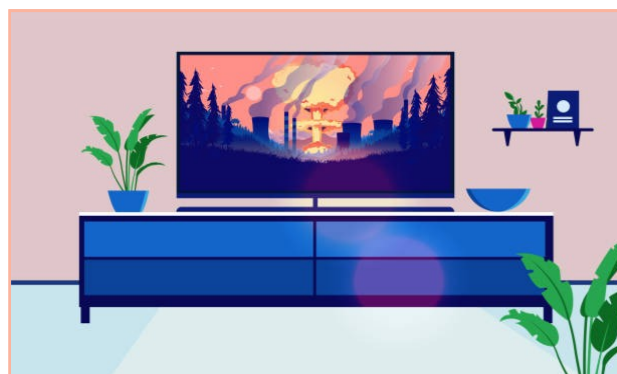
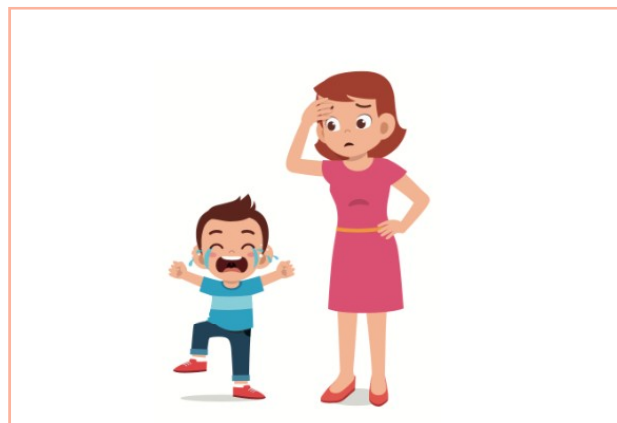


Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

+ La 2ème vague des TCC

Les métaphores de la thérapie ACT



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

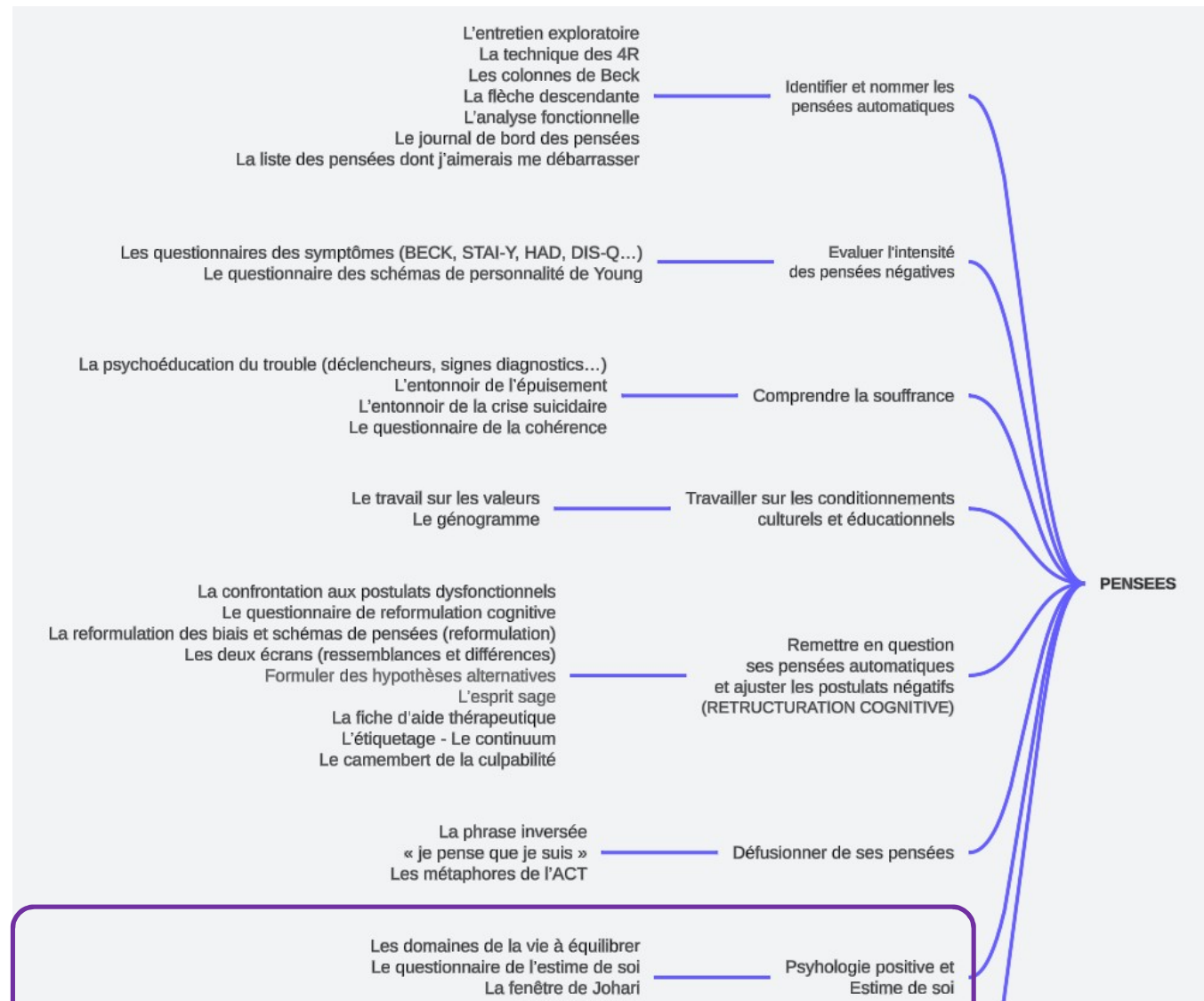
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille | ap
hm

Aix-Marseille
université
INITIATIVE D'EXCELLENCE

+ La 2ème vague des TCC

Liste des outils thérapeutiques de travail sur les pensées :



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



+ La 2ème vague des TCC

ESTIME DE SOI

1. Je me sens fort.e quand...
2. Quelque chose que j'apprécie chez moi en ce moment est...
3. En ce moment, je prends soin de moi en...
4. Une chose que j'aime dans ma personnalité est...
5. J'ai fait preuve de courage quand...
6. Une compétence que je possède et dont je suis fier/ fière est...
7. J'ai surmonté un défi en...
8. J'ai pris une bonne décision quand...



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM)

Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille

ap
hm

Aix-Marseille
université
Initiative d'excellence

+ La 2ème vague des TCC

ESTIME DE SOI

ma ZONE PUBLIQUE

Connu de moi
et des autres

Ce que je montre



ma ZONE AVEUGLE

Connu seulement
des autres

*Leur vision,
Mon angle mort*



Fenêtre de
JOHARI

ma ZONE PRIVEE

Connu
seulement
de moi

*Ce que je ne montre pas,
mon jardin secret,
ma zone intime.
L'inconnu par les autres*



ma ZONE INCONNUE

Inconnu de
moi et des
autres



+ La 2ème vague des TCC

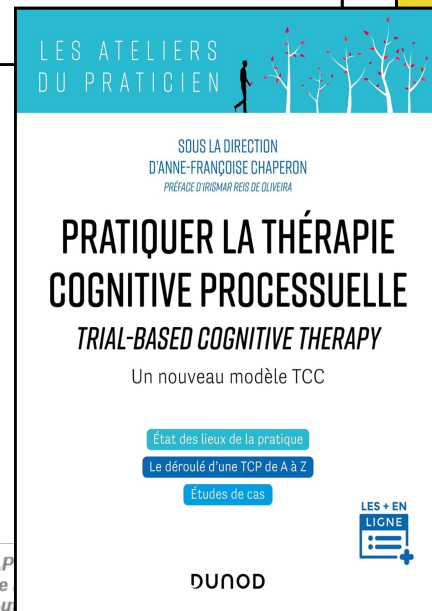
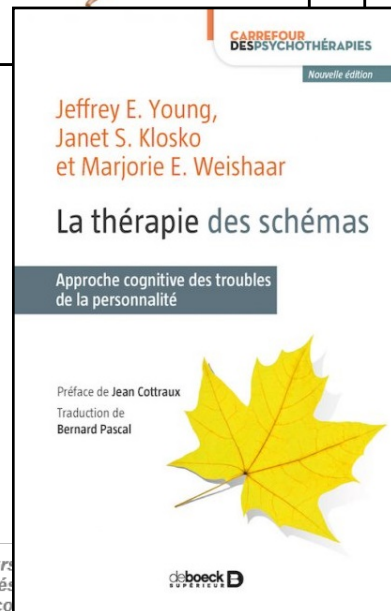
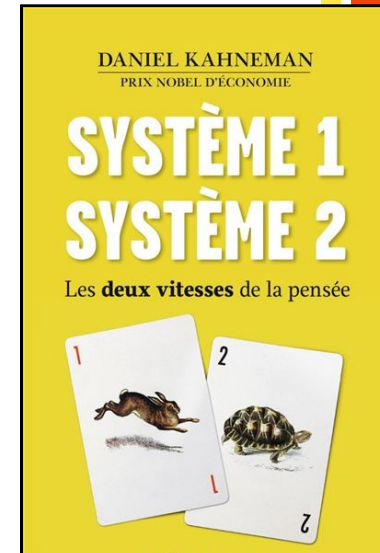
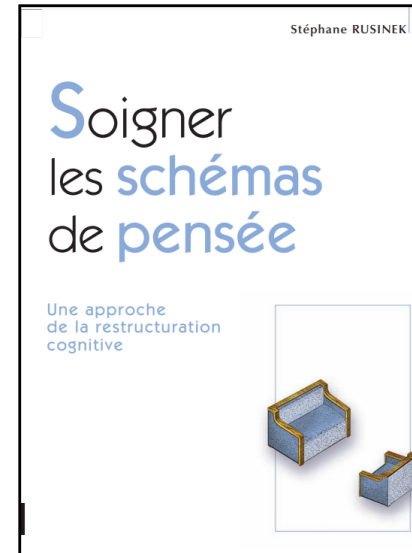
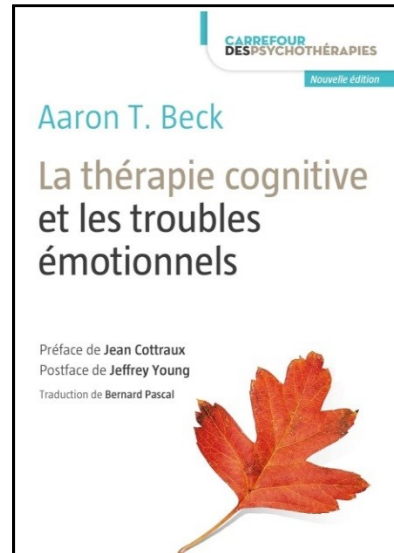
Savoir positiver

Description de l'activité ou événement	Point(s) de vue négatif(s)	Ce qui a bien marché	Ce que j'ai appris
Exemple : Suite à un entretien d'embauche, on m'a appelée pour me dire que je n'étais pas retenue pour le poste	J'ai échoué, j'ai dit des choses qui ne leur ont pas plu, mon entourage va être déçu...	J'ai tout de même été prise à l'entretien, je suis allée au bout. ils m'ont dit qu'il appréciaient mon expérience, etc...	J'ai appris à dépasser ma peur d'aller passer un entretien, etc...

+ Ce que je ferai différemment la prochaine fois



BIBLIOGRAPHIE



représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



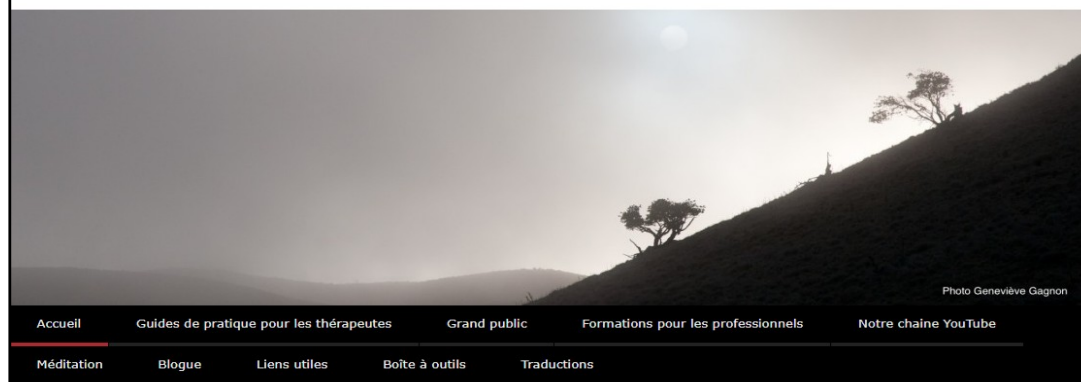
REFERENCES - internet



<https://outils-psy.com/les-fiches>

Thérapie cognitivo-comportementale: guides de pratiques et autres outils

LOUIS CHALOULT, JEAN GOULET, THANH-LAN NGÔ ET MAGALIE LUSSIER-VALADE



<https://tccmontreal.com>

APPRENDRE LES TCC

Découvrir les Thérapies Comportementales, Cognitives et Emotionnelles

Rechercher...

CONCEPTS ▾ ÉTAPES ▾ TECHNIQUES ▾ PATHOLOGIES ▾ PROCESSUS ▾ LIVRES ▾ ÉCHELLES ▾ SUPPORTS ▾ I.A. ▾

Cours réalisé par Marion MATHIEU-LEL, psychologue Ph.D.
Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise l'utilisation pour un usage personnel de connaissances et impressions à usage personnel. Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Hôpitaux
Universitaires
de Marseille | ap
hm

Aix-Marseille
université
INSTITUT D'EXCELLENCE

REFERENCES

OUVRAGES :

« Les thérapies comportementales et cognitives » de Jean COTTRAUX
 « La thérapie cognitive et les troubles émotionnels » de Aaron BECK
 « Passez à l'ACT » de Russ HARRIS
 « La thérapie des schémas » de Jeffrey YOUNG
 « La thérapie cognitive basée sur la dépression » de Zindel SEGAL
 « L'activation comportementale » de Sylvie BLAIRY
 « Exposition et désensibilisation » de Pierluigi GRAZIANI
 « Soigner les schémas de pensées » de Stéphane RUZINEK
 « La psychothérapie centrée sur les émotions » de Ueli KRAMER
 « Focusing, au centre de soi » d'Eugène GENDLIN
 Dossier sur « Le training autogène de Schultz » de www.cabinet-memoria.fr :
<https://www.cabinet-memoria.fr/wp-content/uploads/2017/09/Training-Autog%C3%A8ne-de-Schultz.pdf>
 Manuel pratique pour la thérapie de la cohérence :
<https://fr.scribd.com/document/705957766/Manuel-de-pratique-pour-la-The-rapie-de-la-cohe-rence-v180130>

VIDEOS:

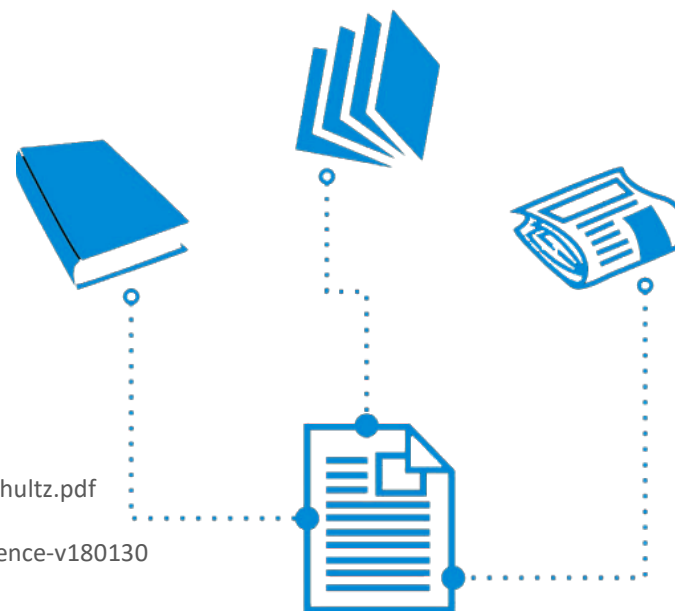
« Les pensées automatiques » : www.youtube.com/watch?v=LUULgr7jbS
<https://usbeketrica.com/fr/article/a-quoi-ressemble-vraiment-une-therapie-augmentee-aux-psychedeliques>
 « La Gestalt-Thérapie » de Virginie VEZINET, psychologue dans le service du Pr Lançon
 « L'entretien motivationnel » de Nathalie PAROLA , psychologue dans le service du Pr Lançon
 « L'activation comportementale » de Marion MARTINELLI
 « L'analyse fonctionnelle » de Marion MARTINELLI
 « La thérapie ACT » de Marion MARTINELLI
 « La thérapie des schémas de personnalité de Young » de Marion MARTINELLI
 « 9 Séances de psychothérapies de Madame A. » de Marion MARTINELLI
 « La cohérence cardiaque en musique » de Sophie Gaillot Miczka :
www.youtube.com/watch?v=FR0ccNfQYQw
 « Comment le corps dissipe le traumatisme » par Peter A. Levine :
www.youtube.com/watch?v=JnOordVQyBE

SITES INTERNET :

www.aftcc.org
www.learning-theories.org
<https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/la-methode-des-4r.html>
<https://tccmontreal.com>
www.autismelmservice.fr
www.insitu-neurosciences.fr
intervenir-addictions.fr/intervenir/le-cercle-de-prochaska-et-di-clemente/

ILLUSTRATIONS :

« Je dépasse mes peurs et mes angoisses » de C. ANDRE et MUZO
<https://psychologue-tcc-nice.fr/tcc>
tpgonlinedaily.com/emotionally-focused-therapy/eft_fight-flight-freeze/
 New Africa studio/Canva
www.pngegg.com/fr/
<https://therapies-complementaires.com/>
www.adimeo.com/blog/comment-formuler-un-objectif-smart
<https://anti-deprime.com/>
<https://www.psychopap.com>
<https://www.bledition.org/boutique/divers/je-respire-les-couleurs-1.html>
<https://nantes.maville.com/>



Cours réalisé par Marion MARTINELLI, psychologue (APHM).
 Les textes présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Toute réimpression, reproduction ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de l'auteur est formellement interdite. Toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est formellement interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



PLAN



Les 4 Vagues des TCC
INTRODUCTION

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille ap-hm

Les 4 Vagues des Thérapies Cognitives et Comportementales

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APHM, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Les TCC
1^{ère} vague :
Comportement

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille ap-hm

La 1^{ère} vague des TCC :
Modifier le comportement

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APHM, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Les TCC
2^{ème} vague :
Les Pensées

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille ap-hm

La 2^{ème} vague des TCC :
Restructurer les Pensées

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APHM, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Les TCC
3^{ème} vague :
Les Emotions

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille ap-hm

La 3^{ème} vague des TCC :
Réguler les émotions

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APHM, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Les TCC
4^{ème} vague :
L'intéroception

Hôpitaux de Provence
Hôpitaux Universitaires de Marseille ap-hm

4^{ème} vague des TCC :
L'intéroception

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APHM, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Marion MARTINELLI, Psychologue
Service de Psychiatrie Adulte du Pr C. Lançon,
Pôle Psychiatrie du CHU Sainte Marguerite, APHM, Marseille
marion.martinelli@ap-hm.fr

Rejoignez-nous !



- YOUTUBE « La Psy du soleil » : www.youtube.com/c/LaPsychiatrieduSoleil



- FACEBOOK « La Psy du soleil » : www.facebook.com/lapsychiatriedusoleil



- FACEBOOK « Marion Martinelli - Psychologue » : www.facebook.com/MarionMartinellipsy



- LINKEDIN « La Psy du soleil » : www.linkedin.com/company/la-psy-du-soleil



- LINKEDIN « Marion Martinelli » : www.linkedin.com/in/marion-martinelli-73833a154/



- WHATSAPP « Psy du soleil, la communauté » : <https://chat.whatsapp.com/H1Fe5jib7D44XRTHKv1Qqh>



- INSTAGRAM « La Psy du soleil » : www.instagram.com/lapsydusoleil/



SITE INTERNET du Service APMH du Pr Christophe LANCON :
<http://fr.ap-hm.fr/site/rehab-sud/groupes-et-ateliers/groupes-service-lancon>



SITE INTERNET de Marion Martinelli : www.marionmartinelli-psychologue.com

Tous droits réservés. Les droits de reproduction et de diffusion des contenus présents sur ce document sont réservés au titre du droit d'auteur ainsi qu'au titre de la propriété intellectuelle. Seule est permise la reproduction pour un usage privé (prise de connaissance et impression à usage personnel). Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce cours, d'un ou de plusieurs de ses composants, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation de son auteur, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.