

► Informations générales

Cours	
Sigle et titre	PSY-6127
Titre long	Thérapie cognitivo-comportementale
Nombre de crédits	3 crédits
Trimestre et année	Automne 2019
Horaire et local	Lundi de 9h00 à 12h00 (PMV D-490-6)
Mode de formation	En présentiel
Description courte (selon l'annuaire UdeM)	Bases historiques et philosophiques. Évaluation, planification du traitement et intervention. Application aux troubles de l'axe I et II. Progrès, changement, relation et évaluation comparée de l'efficacité.
Préalables	Les étudiants doivent être inscrits à un programme de 2 ^e (M.Sc.) ou 3 ^e cycle (Ph.D. R/I ou D.Psy.) en psychologie à l'Université de Montréal, ou obtenir une permission spéciale du professeur. Les étudiants ont en général avant de commencer le cours plusieurs connaissances en psychologie, particulièrement en ce qui a trait aux théories du conditionnement (classique, opérant), aux théories de l'apprentissage (par renforcement, social), à la psychopathologie et aux aspects généraux de l'intervention selon différents modèles (humaniste, psychodynamique, systémique, TCC ou autres). Ces connaissances sont celles typiquement apprises dans le contexte d'un baccalauréat spécialisé en psychologie ou l'équivalent.
Site StudiUM	https://studium.umontreal.ca/course/view.php?id=157849

Enseignant(e)	
Nom et titre	Sébastien Grenier, M.Ps., Ph.D. Professeur agrégé sous octroi, Chercheur boursier J2 FROS (CRIUGM)
Coordonnées	Téléphone : (514)-340-3540, poste 4782 / courriel : sebastien.grenier@umontreal.ca
Disponibilités	Sur rendez-vous

Auxiliaire d'enseignement	
Nom	Aucun pour ce trimestre
Coordonnées	N/A
Disponibilités	N/A

► Apprentissages visés

Description
Ce cours théorique s'adresse aux étudiants qui souhaitent se familiariser avec la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) auprès des adultes. Il présente la TCC telle qu'elle s'est développée à partir des années 50 et les transformations qu'elle a subies jusqu'aux années 2000. Ce cours se veut une première étape dans la formation à la TCC et devra être complété par des formations pratiques supervisées (tels stages, internats) ultérieurement ou en parallèle si l'étudiant souhaite mettre en pratique cette approche dans le cadre de son travail clinique.

Objectifs d'apprentissage
D'ici la fin du trimestre, les étudiants devraient être en mesure de : 1. Situer le développement de la TCC, comprendre le contexte de son émergence, sa philosophie (principes de base) et sa place actuelle dans la pratique de la psychologie; 2. Apprécier l'importance des différentes étapes de la TCC : a) établissement de l'alliance thérapeutique; b) évaluation; c) élaboration d'un plan de traitement; d) intervention, phase initiale, intermédiaire, maintien; e) gestion des impasses; f) fin de processus, avec gestion de la rechute et possibilité de relance; 3. Comprendre et décrire les interventions

cognitivo-comportementales les plus souvent utilisées en clinique (p. ex., restructuration cognitive, exposition, respiration abdominale, résolution de problèmes, etc.); 4. Comprendre et décrire les interventions cognitivo-comportementales ciblant différentes problématiques (p. ex., anxiété, faible estime de soi, mauvaise gestion de la colère, etc.); 5. **Réfléchir sur le rôle du thérapeute, la signification du progrès, le choix d'une intervention, l'évaluation de l'efficacité lors de l'exercice de la psychothérapie.**

Compétences développées

Le modèle de formation de 3e cycle en psychologie proposé par l'Ordre des psychologues du Québec est fondé sur l'acquisition de sept compétences (Manuel d'agrément, OPQ 2010). « La compétence intervention réfère aux activités qui favorisent, restaurent, maintiennent ou développent la santé mentale, le fonctionnement adapté et le bien-être des individus, couples, familles, groupes, organisations ou collectivités, au moyen de services psychologiques curatifs, de prévention, ou de développement. » (OPQ 2010, p. 19). Un des objectifs visés par cette compétence est de connaître les modèles théoriques, les outils et les méthodes issus des connaissances scientifiques pour pouvoir développer la capacité **d'entreprendre les démarches de changements ou d'améliorations souhaitées. Au terme de sa formation, l'étudiant devra posséder les connaissances, habiletés et attitudes nécessaires à pouvoir intervenir de façon autonome auprès d'une diversité de clientèles ou milieux.** Dans ce contexte, le cours PSY-6127 vise à favoriser le développement des habiletés suivantes : 1. La capacité à identifier, à planifier et à appliquer les interventions qui favorisent ou peuvent rétablir la santé psychologique ou le bien-être général; 2. La capacité à intervenir face à divers types de problématiques; 3. **La capacité à ajuster les plans d'intervention en tenant compte des caractéristiques de la clientèle;** 4. La capacité de consulter **et de référer à d'autres** ressources au besoin.

► **Calendrier**

Dates	Titre du cours	Informations importantes
9 septembre	Présentation du cours et historique de la TCC	
16 septembre	L'évaluation cognitivo-comportementale	
23 septembre	L'élaboration du plan d'intervention cognitivo-comportementale	
30 septembre	La gestion d'une TCC et les difficultés pouvant être éprouvées (la gestion des devoirs, l'établissement d'une alliance thérapeutique, le manque de motivation, l'arrêt du suivi, etc.)	
7 octobre	L'affirmation de soi / l'entraînement aux habiletés sociales / gestion de la colère	Date limite pour faire approuver votre sujet par le professeur
14 octobre	ACTION DE GRÂCE (CONGÉ)	
21 octobre	SEMAINE DE LECTURE	
28 octobre	Le trouble panique avec agoraphobie (TPA)	Remise du plan d'intervention
4 novembre	Le trouble d'anxiété généralisée (TAG)	Tirage au sort pour l'ordre des présentations orales
11 novembre	Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)	
18 novembre	Les troubles de l'humeur	
25 novembre	La TCC appliquée aux personnes âgées anxieuses et déprimées	
2 décembre	Présentations orales	Remise du document écrit
9 décembre	Présentations orales	
16 décembre	Présentations orales	Vous avez jusqu'au <u>20 décembre</u> pour me transmettre l'évaluation de votre participation

Attention ! Exceptionnellement, des modifications au plan de cours pourraient être apportées en cours de trimestre. Veuillez vous référer à l'[article 4.8 du Règlement des études de premier cycle](#) et à l'[article 28 du Règlement pédagogique de la Faculté des études supérieures et postdoctorales](#).

► Évaluations

Description sommaire

L'évaluation comporte quatre volets : un plan d'intervention, une présentation orale, un document écrit et des points pour la participation en classe.

Description détaillée pour la première partie du cours (9 septembre au 25 novembre)

Il y aura plusieurs exposés théoriques et pratiques de la part du professeur portant sur l'historique de l'approche cognitivo-comportementale, la **gestion d'une intervention thérapeutique, le rôle du thérapeute et du client, l'évaluation, la planification d'une intervention**, les différentes stratégies d'intervention, les diverses problématiques cliniques pouvant être traitées par **cette approche, l'arrêt d'une thérapie, les exercices ou devoirs**, les limites de la TCC, ses difficultés et les problèmes d'éthique. Les présentations PowerPoint pourront être téléchargées sur StudiUM au plus tard la veille du cours. Dans un premier temps, chaque étudiant devra lire attentivement les textes remis avant le cours. Ces lectures sont essentielles et **nécessaires pour la compréhension des éléments d'évaluation et d'intervention qui seront présentés dans le cours qui suivra** les lectures. Dans un deuxième temps, les étudiants devront se mettre en équipe de deux et choisir le sujet de leur présentation orale et du document écrit. Il est important de faire approuver son sujet par le professeur au plus tard le 7 octobre. Voici une liste non exhaustive de sujets potentiels : troubles anxieux (non vus en classe), problèmes de santé (médecine comportementale), douleur chronique, problèmes conjugaux, problèmes interpersonnels, dysfonctions sexuelles, déviation sexuelle, troubles de la personnalité, troubles somatoformes, tabagisme, alcoolisme, toxicomanie, troubles alimentaires (anorexie, boulimie, obésité, cooccurrence de troubles), crime et agression/abus chez le conjoint et les enfants, jeu pathologique, schizophrénie, etc. **De plus, à partir d'un exemple d'analyse comportementale (un exemple que je vous remettrai), les étudiants devront élaborer un plan d'intervention par écrit. Ce plan, entre quatre et cinq pages maximum, à interligne et demi, comprendra la compréhension clinique du problème, le diagnostic, les objectifs à atteindre, l'établissement des priorités d'intervention, une brève description des interventions, le pronostic, l'urgence d'intervenir, etc. Ce plan d'intervention (20% de la note finale) devra être acheminé en format PDF et WORD à mon adresse courriel (sebastien.grenier@umontreal.ca) au plus tard à 9h00 AM le 28 octobre. Je ne veux pas de copie papier. Il y aura une pénalité de 3 % par jour de retard (jusqu'à concurrence de 5 jours ouvrables).**

Description détaillée pour la deuxième partie du cours (2, 9 et 16 décembre)

C'est durant cette partie du cours que les étudiants commenceront leurs présentations orales. Les présentations orales doivent démontrer une synthèse complète du thème abordé (et non pas un résumé d'un chapitre de livre) **ainsi qu'un esprit critique face aux différentes stratégies d'évaluation et/ou d'intervention. Au cours de la présentation orale, les étudiants doivent aborder les sujets suivants :** 1) La nature de la problématique (définition, manifestation, classification, incidence et la prévalence, facteurs de développement et de maintien); 2) Le ou les modèles explicatifs cognitivo-comportementaux du problème traité (différentes conceptualisations, les théories sous-jacentes aux procédures de traitement); 3) Les **modes d'évaluation de la problématique (entrevue initiale, établissement du diagnostic, analyse comportementale, objectifs et priorités de traitement, la planification du traitement, les types de mesures, etc.)**; 4) Une stratégie d'intervention (maximum deux) jugée efficace (sa description, son rationnel, son mode d'application, les difficultés rencontrées lors de son application, son efficacité et ses limites, etc.). Je conseille fortement **aux étudiants de s'attarder qu'à une stratégie d'intervention et je tiens à souligner que la partie la plus importante de la présentation orale et du document écrit doit porter sur la stratégie d'intervention choisie. Cette dernière partie est donc la plus importante de la présentation**, les étudiants doivent consacrer au moins 50 % du contenu de la présentation à cet aspect; 5) La fin de l'intervention, les stratégies de prévention de la rechute, les études d'efficacité, les limites, les problèmes d'éthiques. La présentation orale durera 45 minutes (idéalement en équipe de deux) + une période de questions de 5 minutes. Je recommande de prévoir au maximum 25 diapositives afin de ne pas surcharger nos cerveaux. Veuillez noter que la **durée des présentations peut varier selon le nombre de personnes inscrites au cours. L'évaluation** de la présentation orale comptera pour 35 % de la note finale. La personne qui ne se présente pas au moment prévu pour effectuer la présentation orale obtiendra un zéro pour cette évaluation. **Seule une attestation écrite d'un médecin peut reporter une évaluation en cas d'incapacité concernant l'une ou l'autre des modalités d'évaluation.** Afin de faciliter la compréhension, il est fortement suggéré d'introduire dans la présentation des exemples d'applications cliniques, d'études de cas, des jeux de rôle, des vidéos décrivant (si possible) l'application d'une ou de stratégies, etc. Les présentations thématiques se doivent d'être formulées de manière pédagogique afin de favoriser un meilleur apprentissage de la part des étudiants. Une copie du PowerPoint doit être remise **au professeur au plus tard la veille de la présentation afin qu'il puisse l'insérer sur StudiUM. Les étudiants pourront utiliser ce document comme outil de référence lors de l'application future des stratégies d'intervention enseignées. Les étudiants devront aussi remettre un document écrit concernant leur exposé (20 pages maximum à interligne et demi excluant les références et les textes de base ajoutés en annexes, s'il y a lieu) au plus tard à 9h00 AM le 2 décembre. Vous devez me transmettre votre document en format PDF et WORD avant le début du cours à l'adresse suivante : sebastien.grenier@umontreal.ca. Aucune copie papier n'est exigée. Les retards seront pénalisés (3 % de la note à chaque jour de retard jusqu'à concurrence de 5 jours ouvrables). L'évaluation du document écrit comptera pour 35 % de la note finale. Ce travail écrit doit comprendre**

minimalement l'information de base présentée lors de l'exposé oral et des informations complémentaires non abordées (faute de temps) lors de la présentation orale. Dans la mesure du possible, il doit comprendre : un résumé de la matière, le plan de la présentation, les figures et les tableaux de l'exposé, des exemples cliniques, des verbatims si nécessaire. Il doit démontrer la compréhension du thème choisi, c'est-à-dire, expliquer le rationnel sous-jacent aux techniques d'évaluation et d'intervention, décrire la méthode d'évaluation et d'intervention, donner un aperçu des études expérimentales sur l'efficacité du mode d'intervention, faire ressortir les limites de la procédure, les problèmes pratiques d'application et d'éthique et comporter une critique ou une réflexion personnelle. Il doit également comprendre des informations complémentaires à la présentation orale, un ou des articles de base (en annexes), des références, etc. Tout comme la présentation orale, le document écrit doit principalement décrire la stratégie d'intervention choisie (sans négliger l'évaluation de la problématique). Enfin, les étudiants devront évaluer leur participation au cours en s'attribuant une note sur 10. Cette note devra être justifiée par écrit dans un document ne dépassant pas une demi-page (Times New Roman, caractère 12, interligne et demi, marges de 2,54 cm partout). L'objectif de cette évaluation est d'encourager la participation des étudiants aux discussions en classe. L'étudiant devra évaluer sa contribution personnelle à l'enrichissement des connaissances dans le cours ainsi que son implication dans les discussions, les exercices et les présentations orales. Vous devez me transmettre votre document en format PDF par courriel (sebastien.grenier@umontreal.ca) au plus tard le 20 décembre.

► Résumé des évaluations

Types d'évaluation	Directives/Critères	Dates	Pondérations
1. Un plan d'intervention	- 4 à 5 pages.	28 octobre	20%
2. Présentations orales sur un thème choisi	- Idéalement en équipe de deux; - 45 minutes + 5 minutes de questions; - <u>Maximum</u> de 25 diapositives; - Une copie du PowerPoint doit être remise au professeur au plus tard la veille de la présentation (sebastien.grenier@umontreal.ca).	À déterminer	35%
3. Document écrit sur le même thème que la présentation orale	- <u>20 pages</u> maximum à interligne et demi excluant les références et les textes ajoutés en annexes; - Vous devez transmettre votre document en format PDF et Word <u>avant le début du cours à l'adresse</u> suivante : sebastien.grenier@umontreal.ca ; - Le document <u>doit respecter les normes suivantes</u> : 1) Times New Roman, caractère 12 (interligne et demi); 2) Marges de 2,54 cm partout; 3) Citations : normes APA 6 ^e édition (voir le document sur StudiUM).	2 décembre	35%
4. Autoévaluation de la participation en classe	- ½ page maximum à interligne et demi; - Doit respecter les mêmes normes que le document écrit (voir ci-dessus); - Voir les directives détaillées dans la description des évaluations ci-dessus.	20 décembre	10%

Attention ! Exceptionnellement, des modifications au plan de cours pourraient être apportées en cours de trimestre. Veuillez vous référer à l'[article 4.8 du Règlement des études de premier cycle](#) et à l'[article 28 du Règlement pédagogique de la Faculté des études supérieures et postdoctorales](#).

Consignes et règles pour les évaluations

Retard pour les travaux	Les retards seront pénalisés (3 % de la note à chaque jour de retard jusqu'à concurrence de 5 jours ouvrables).
Dépôt des travaux	Les travaux doivent être acheminés par courriel (sebastien.grenier@umontreal.ca). Aucun dépôt sur StudiUM n'est accepté.

Qualité de la langue

Des points seront accordés pour la qualité du français (pour connaître les points attribués à la qualité du français, voir les grilles d'évaluation accessibles sur StudiUM).

► Rappels

Dates importantes

Modification de l'inscription 2018-09-18

Date limite d'abandon 2018-11-08

Évaluation de l'enseignement À déterminer

Accordez à l'évaluation tout le sérieux qu'elle mérite. Vos commentaires

contribuent à améliorer le déroulement du cours et la qualité de la formation.

Attention ! En cas de différence entre les dates inscrites au plan de cours et celles publiées dans le Centre étudiant, ces dernières ont préséance. Accédez au Centre par le [Bureau du registraire](#) pour trouver l'information. Pour les cours à horaires atypiques, les dates de modification de l'inscription et les dates d'abandon peuvent être différentes de celles des cours à horaires réguliers.

Utilisation des technologies en classe

Enregistrement des cours Permis si vous avisez le professeur.

Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents Permises si l'utilisation du matériel NE DÉRANGE PAS les autres étudiants.

► Ressources

Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

Documents Aucun document n'est obligatoire. Des documents sont cependant suggérés (voir ci-dessous).

Ressources complémentaires (lectures suggérées)

- Documents**
- Antony, M. M., Ledley, B. D. & Heimberg, R. G. (2005). *Improving Outcomes and Preventing Relapse in Cognitive Behavioral therapy*. New York. The Guilford Press.
 - Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). *Phobic disorders and panic in adults: a guide to assessment and treatment* (1st Ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
 - Barlow, D. H. (2nd Ed.) (2002). *Anxiety and its disorders. The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford.
 - Barlow, D. H. (4th Ed.) (2007). *Clinical Handbook of Psychological Disorders*. New York, London: The Guilford Press.
 - Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D. D. & Associates (2003). *Cognitive therapy of personality disorders*. Second Edition. New-York: The Guilford Press.
 - Beck, J. S., & Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: basics and beyond* (2nd Ed.). New York: Guilford Press.
 - Bender, S., Messner, E. (2003). *Becoming a Therapist: What Do I say, and Why?* New York: The Guilford Press.
 - Chaloult, L. (2008). *La thérapie cognitivo-comportementale: Théorie et pratique*. Montréal: Gaëtan Morin Éditeur.
 - Craighead, L. W., Craighead, W. E., Kazdin, A. E., & Mahoney, M. J. (1994). *Cognitive and behavioral interventions: An empirical approach to mental health problems*. Boston & London: Allyn and Bacon.

- Craske, M. G., & Barlow, D. H. (4th Ed.) (2008). *Panic and agoraphobia*. In Clinical Handbook of Psychological disorders, ed. D. H. Barlow, pp. 1-65. New York. The Guilford Press.
- Dobson, K. (2nd Ed.), (2001). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. New York: Plenum Press.
- Gallagher-Thompson, D., Steffen, A. M., & Thompson, L. W. (2008). *Handbook of Behavioral and Cognitive Therapies with older adults*. New York: Springer.
- Hersen, M., Kazdin, A. E., Bellack, A.S. (2nd Ed.) (1991). *The Clinical Psychology Handbook*. New York: Pergamon General Psychology Serie.
- Kanfer, F.H., Goldstein, A.P. (1991). *Helping People Change: A textbook of Methods* (4th Ed.). New York: Pergamon.
- Laidlaw, K., Thompson, L. W., Dick-Siskin, L., & Gallagher-Thompson, D. (2003). *Cognitive Behaviour Therapy with older adults*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Leahy, R. (2003). *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press.
- Persons, J. B., Davidson, J., & Tompkins, M. A. (2001). *Essential components of cognitive-behavior therapy for depression* (1st Ed.). Washington, DC: American Psychological Association.

N'oubliez pas ! Vous pouvez profiter des services des bibliothécaires disciplinaires : <https://bib.umontreal.ca/criminologie-psychologie-travail-social/psychologie>

Soutien à la réussite

De nombreuses activités et ressources sont offertes à l'Université de Montréal pour faire de votre vie étudiante une expérience enrichissante et agréable. La plupart d'entre elles sont gratuites. Explorez les liens ci-dessous pour en savoir plus.

Centre de communication écrite	http://cce.umontreal.ca/
Centre étudiant de soutien à la réussite	http://cesar.umontreal.ca/
Citer ses sources – styles et logiciels (guide)	http://www.bib.umontreal.ca/LGB/
Services du réseau des bibliothèques de l'UdeM	http://www.bib.umontreal.ca/services/default.htm
Soutien aux étudiants en situation de handicap	http://bsesh.umontreal.ca/

Intégrité, fraude et plagiat

À l'Université de Montréal, le plagiat est sanctionné par le règlement disciplinaire sur la fraude et le plagiat concernant les étudiants.

Règlements disciplinaires sur le plagiat ou la fraude	http://www.integrite.umontreal.ca/reglementation/officiels.html
Site Intégrité	http://integrite.umontreal.ca/

Harcèlement

À l'Université de Montréal, le harcèlement de tout type est proscrit. Si vous sentez que vous êtes victime d'une quelconque forme de harcèlement, plusieurs ressources s'offrent à vous.

Bureau d'intervention en matière de harcèlement	www.harcelement.umontreal.ca
---	--

► Grille de conversion des notes

Dans chaque cours, le résultat final en pourcentage sera transformé selon le barème reproduit dans la grille de conversion. À chaque pourcentage correspondent une lettre et sa valeur numérique; cette valeur numérique servira au calcul de la moyenne de groupe. Avant de faire la conversion en lettre, la note numérique finale doit être arrondie à l'entier le plus près.

GRILLE DE CONVERSION

Résultat final en pourcentage	Notation littérale	
	Lettre	Valeur numérique
90-100	A+	4,3
85-89	A	4,0
80-84	A-	3,7
77-79	B+	3,3
73-76	B	3,0
70-72	B-	2,7
65-69	C+	2,3
60-64	C	2,0
57-59	C-	1,7
54-56	D+	1,3
50-53	D	1,0
35-49	E	0,5
0-34	F	0

Au premier cycle, dans les cours comptant au moins 30 étudiants, la moyenne de groupe doit se situer entre 2,30 (C+) et 3,65 (B+) inclusivement, une fois appliqué le barème de conversion. Cette règle ne s'applique pas aux cours de cycles supérieurs.

Si la moyenne finale des notes est inférieure à 2,30 ou supérieure à 3,65 dans un cours donné, des mesures de correction s'appliquent obligatoirement. Il faut alors respectivement ajouter ou enlever à chaque étudiant le nombre de points (sur 100) tout juste nécessaire pour que la moyenne de groupe atteigne 2,30 ou ne dépasse pas 3,65, une fois refaite la conversion à la notation littérale.