

► Informations générales

Cours	
Sigle et titre	PSY6928 C
Titre long	Thérapies cognitives-comportementales de 3e vague
Nombre de crédits	3 crédits
Trimestre et année	Automne 2021
Horaire et local	Mercredi 8h30 à 11h30 - Local G-445, pavillon Marie-Victorin
Mode de formation	En présentiel
Description courte (selon l'annuaire UdeM)	Présentation des derniers développements dans le domaine des approches thérapeutiques en psychologie clinique.
Préalables	Aucun
Site StudiUM	---

Enseignant(e)	
Nom et titre	Julie C. Laurin, professeure adjointe
Coordonnées	j.laurin@umontreal.ca
Disponibilités	Après le cours et sur rendez-vous

Auxiliaire d'enseignement	
Nom	Robin Renault
Coordonnées	Robin.renault@umontreal.ca
Disponibilités	Sur rendez-vous

► Apprentissages visés

Objectifs généraux

L'objectif général de ce cours est de se familiariser avec les thérapies de 3e vague, notamment le construit de la pleine conscience, qui est sous-jacent à toutes les formes de ces thérapies. Les interventions basées sur la pleine conscience, la thérapie d'acceptation et d'engagement, les thérapies comportementales dialectiques seront présentées, de même que leurs applications adaptées à certaines populations (enfants et adolescents, personnes victimes d'abus, etc.). Par ailleurs, l'autorégulation intégrative, les objectifs et valeurs intrinsèques vs extrinsèques, comme définis dans la théorie de l'autodétermination (Schultz & Ryan, 2015; Ryan & Deci, 2017), seront présentés comme pont théorique entre les interventions basées sur la pleine conscience et la thérapie d'acceptation et d'engagement (Brown, Cresswell, Ryan, 2016). Enfin, une attention sera portée sur l'application de divers types d'exercices de pleine conscience en contextes de difficultés d'autorégulation affective (p.ex., anxiété, dépression).

Objectifs d'apprentissage

Pour pouvoir utiliser des interventions de pleine conscience en thérapie, il est essentiel d'avoir développé une pratique de pleine conscience par le psychologue. Ainsi, à des fins pédagogiques, les étudiants de ce cours seront amenés à développer une pratique de pleine conscience. Ce second objectif a pour but d'aider les étudiants à approfondir leur compréhension des construits, de même que les aider à intervenir avec ces construits auprès de leur clientèle.

Compétences développées

Les principaux apprentissages visés sont :

- La connaissance des principes de base, le construit de la pleine conscience;
- La connaissance des diverses formes de psychothérapies de 3e vague;
- Développer une pratique de pleine conscience personnelle;
- Développer des capacités intégratives et nuancées entre les différents construits, les interventions présentées et sa pratique personnelle;
- **Démontrer une capacité d'analyse critique et développer une vision personnelle appuyée sur la littérature;**
- La capacité à organiser des informations importantes au sujet des construits, des interventions et sa pratique personnelle afin de les utiliser lors de discussions en classe;
- Capacité de rédaction de manière claire et concise ainsi que de présenter oralement en classe des informations pertinentes au **sujet d'interventions en lien avec les concepts étudiés en classe**

► Calendrier

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travaux
2021-09-08 Cours 1	Présentation du plan de cours Discussions		DiGiuseppe et al (2017) Ch.1 – What is CBT?
2021-09-15 Cours 2	Définition de la pleine conscience; Trois compétences de bases; Trois formes de pratique de la pleine conscience; Difficultés et insight dans sa pratique	Activités interactives en classe Carnet de bord 1. Développement d'une pratique (Studium, jeudis & lundis suivant le cours) Carnet de bord 1. Réflexion & intégration de notions (Studium, jeudi suivant le cours 16h)	M.P. Ch. 1 – What is it? What does it matter? M.SLN. Ch. 3 – Learning to practice mindfulness <i>(60 pages à lire)</i>
2021-09-22 Cours 3	Intégration de la pleine conscience en thérapie; Différentes perceptions du « soi » (approches Buddhist & de l'ouest); Objectifs d'intervention (Est & ouest); Étude du soi	Activités interactives en classe Carnet de bord 2. Développement d'une pratique (Studium, jeudis & lundis suivant le cours) Carnet de bord 2. Réflexion & intégration de notions (Studium, jeudi suivant le cours 16h)	M.P. : Ch. 2 – Buddhist & western psychology: Seeking common ground M.SLN. Ch. 4 – Building a mindful life <i>(41 pages à lire)</i>
2021-09-29 Cours 4	Présence attentive dans l'apprentissage pour devenir cliniciens; Cultiver l'attention & la compassion: Accepter nos limites; Sept facteurs d'éveil; Pratique de « Loving-kindness » - un chemin à l'acceptation	Activités interactives en classe Carnet de bord 3. Développement d'une pratique (Studium, jeudis & lundis suivant le cours) Carnet de bord 3. Réflexion & intégration de notions (Studium, jeudi suivant le cours 16h)	M.P. Ch. 3 – Mindfulness as clinical training M.P. Ch. 4 – Cultivating attention & compassion <i>(31 pages à lire)</i>
2021-10-06 Cours 5	Introduire la présence attentive à vos clients; La neurobiologie de la présence attentive	Activités interactives en classe Carnet de bord 4. Développement d'une pratique (Studium, jeudis & lundis suivant le cours) Carnet de bord 4. Réflexion & intégration de notions (Studium, jeudi suivant le cours 16h) ** Remise du texte intégratif no. 1	M.P. Ch. 7 – Teaching mindfulness in therapy Zeidan, Ch. 10 – The neurobiology of mindfulness <i>(25 pages à lire)</i>

2021-10-13 Cours 6	Présentations étudiantes (90 min) : MBSR & MBCT	Activités interactives en classe Carnet de bord 5. Développement d'une pratique (Studium, jeudis & lundis suivant le cours) Carnet de bord 5. Réflexion & intégration de notions (Studium, jeudi suivant le cours 16h) ** Rétroaction informelle sur les activités interactives en class (par courriel)	Kabat-Zin (2013). Introduction, MBSR Segal et al (2013). Ch.4 – Doing & being (MBCT) <i>(35 pages à lire)</i>
2021-10-20	Période d'activités libres		
2021-10-27	Pas de cours		
2021-11-03 Cours 7	Présentations étudiantes (90 min) : ACT	Activités interactives en classe Carnet de bord 6. Développement d'une pratique (Studium, jeudis & lundis suivant le cours) Carnet de bord 6. Réflexion & intégration de notions (Studium, jeudi suivant le cours 16h)	Schoendorff et al. (2011), Ch.1 – Pourquoi l'ACT? Schoendorff et al. (2011), Ch.2 – Le modèle ACT <i>(43 pages à lire)</i>
2021-11-10 Cours 8	Approfondissement sur Mindfulness & Valeurs, bonification de l'ACT	Activités interactives en classe Carnet de bord 7. Développement d'une pratique (Studium, jeudis & lundis suivant le cours) Carnet de bord 7. Réflexion & intégration de notions (Studium, jeudi suivant le cours 16h)	Deci et al., Ch. 7 – Being aware and functioning fully. Schultz & Ryan (2015) <i>(19 pages à lire)</i>
2021-11-17 Cours 9	Présentations étudiantes (90 min) : DBT	Activités interactives en classe Carnet de bord 8. Développement d'une pratique (Studium, jeudis & lundis suivant le cours) Carnet de bord 8. Réflexion & intégration de notions (Studium, jeudi suivant le cours 16h) ** Remise du texte intégratif no. 2	Linehan (2015), Ch. 1 – Rational for dialectical behavior therapy skills training <i>(22 pages à lire)</i>
2021-11-24 Cours 10	<u>Psychopathologie – Dépression</u> Évitement expérientiel – Un facteur commun dans la psychopathologie, Dynamique centrale de la dépression – comment la pleine conscience peut aider; Affronter les sujets difficiles ensemble	Activités interactives en classe Carnet de bord 9. Développement d'une pratique (Studium, jeudis & lundis suivant le cours) Carnet de bord 9. Réflexion & intégration de notions (Studium, jeudi suivant le cours 16h)	M.P. Ch. 8 – Depression: Finding a way in, finding a way out M.SLN. Ch. 6 – Entering the dark places: Seeing sadness and depression in a new light <i>(49 pages à lire)</i>
2021-12-01 Cours 11	<u>Psychopathologie – Anxiété</u> Pensés anxieuses – regarder à l'intérieur de la tête anxieuse; Creuser notre trou plus creux – comment on tente d'éviter l'anxiété; Faire face à la peur avec la pleine conscience	Activités interactives en classe Carnet de bord 10. Développement d'une pratique (Studium, jeudis & lundis suivant le cours) Carnet de bord 10. Réflexion & intégration de notions (Studium, jeudi suivant le cours 16h)	M.P. Ch. 9 – Anxiety : Accepting what comes Lynch et al. (2016) Ch. 18 – Mindfulness interventions for under- & overcontrolled disorders: from self-control to self-regulation <i>(31 pages à lire)</i>
2021-12-08 Cours 12	Présentations étudiantes (45 minutes chacune) : Entré dans le monde des jeunes/ Pleine conscience auprès des enfants; Parentage « Mindful »		M.SLN. Ch. 8 – Living the full catastrophe: Mindfulness for romance, parenting and other intimate relationships M.P. Ch. 13 – Working with children <i>(58 pages à lire)</i>
2021-12-15	** Remise du texte intégratif no. 3		

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

Moyens	Dates	Pondérations
Activités interactives en classe	Chaque cours (cours 2 à 11)	20%
Présentation orale	13 octobre & 3 novembre 17 novembre & 8 décembre	20%
Textes intégratifs	6 octobre, 17 novembre & 15 décembre	30%
Carnets de bord	Chaque cours (cours 2 à 11)	30%

Critères de correction

1) Activités interactives en classe

Il est attendu que tous les étudiants arrivent préparés à chaque cours, afin de pouvoir participer et contribuer à chaque activité prévue, **qui permettront d'approfondir la matière avec laquelle les étudiants se seront familiarisés lors des lectures.**

*** « Être préparé.e » : avoir lu tous les textes assignés et ce, de façon approfondie, en ayant noté :

- 1) liens avec connaissances antérieures,
- 2) « coups de cœur »;
- 3) surprises;
- 4) sections plus floues et/ou incompréhensibles;
- 5) explication bien appréciée;
- 6) réflexion plus personnelle

Critères de correction:

- Avant de quitter la salle de classe de classe, chaque étudiant remettra son auto-évaluation à l'enseignante. Il s'agira de se donner une note qui reflète le degré de préparation à chacun des cours (un point par cours; pour un total de 10 points)
- **L'enseignante évaluera le niveau et la qualité de la participation/contributions aux activités et discussions en classe, sur un total de 10 points pour l'ensemble du semestre.**

***De la rétroaction informelle sera communiquée par courriel, à la mi-session.

2) Présentation orale

Lors des cours 6, 7, 9 et 10 nous nous pencherons sur une forme de psychothérapie de 3^e vague. Au début du cours, un groupe d'étudiants feront une présentation orale sur l'approche qu'ils ont choisie. Les présentations de groupe dureront 90 minutes. Dans le cadre de cette présentation, les étudiants sont responsables d'animer une méditation ou un exercice en lien avec leur thématique (Temps approximatif : animation : 10-15 minutes; discussion de l'exercice 10 minutes).

Une copie du diaporama devra être remise à l'enseignante par courriel au plus tard à 16h la journée avant leur présentation.

Critères de correction - Présentation orale (format ppt)

- Sélection de l'information la plus pertinente /4
- Compréhension du sujet /3
- Degré d'analyse /4
- Organisation de la matière /3
- Communication claire et stimulante /2
- Concision /2

3) Textes d'intégration

Durant le semestre, trois textes d'intégration seront rédigés. De type commentaire, ces textes sont l'occasion de faire preuve de métacognition : de présenter en quoi nos croyances ont été modifiées par l'intégration des connaissances acquises et comment celles-ci modifient et/ou s'intègrent avec des connaissances antérieures. Ces « thought papers » (maximum 1 500 mots en format Word, remis sur Studium) ont comme but non pas de résumer ni de critiquer les textes lus, mais de faire preuve d'analyse, d'intégration et d'appropriation personnelle. Le thème principal sera basé sur une sélection de la matière (matière vue lors des lectures et en classe).

Critères de correction :

- Compréhension de la matière /3
- Intégration de nombreuses connaissances (liens) /4
- Appropriation personnelle (évolutions croyances) /2
- Clarté et concision /1

4) Carnets de bord – Développement d'une pratique de pleine conscience

1. Pratique personnelle. À partir de la deuxième semaine de cours, les élèves sont invités à développer une pratique quotidienne de pleine conscience. Ils sont invités à noter dans un carnet de bord, sur Studium, leurs expériences. Ils peuvent en noter chaque jour de pratique. Toutefois, au strict minimum, les étudiants devront écrire deux entrées par semaine (16h, les lundis et jeudis ; maximum de 30-50 mots.)
 - Veuillez noter la date, le temps de méditation et vos réflexions.
 2. Intégration des construits à partir du cours. Suite aux cours 2 à 11, les étudiants décriront dans un paragraphe écrit, sur Studium (16h, le lendemain du cours [les jeudis]), ce qu'ils ont appris de plus important, ce qui les ont marqué lors du cours. Un maximum de 150 mots aidera les étudiants à synthétiser leur pensée. À noter que cet exercice ne consiste pas d'une simple énumération de ce qui a été avancé dans le cours.
- Un point sera attribué par entrée dans le carnet de bord, pour un total de 30 points.

► Rappels

Dates importantes

Modification de l'inscription 2021-09-21

Date limite d'abandon 2021-11-05

Évaluation de l'enseignement ---

****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

En plus d'être titulaire des droits d'auteur sur les œuvres des professeurs, la clause PI 1.10 de la convention collective SGPUM-Université de Montréal ainsi que différentes lois, dont la Charte des droits et libertés de la personne et la Loi sur le droit d'auteur, reconnaissent la protection de la captation, la fixation et la diffusion de la voix d'un professeur en classe.

Ainsi, l'enregistrement sonore ou visuel de mon cours est strictement interdit à moins d'obtenir au préalable mon autorisation écrite au moyen du formulaire prévu à cet effet dans l'environnement Studium. Suivant la convention collective, ce dernier devrait préciser que la permission écrite d'enregistrer ne donne pas la permission à l'étudiant(e) de diffuser l'enregistrement. À noter que l'enregistrement sonore ou visuel du cours sans consentement écrit du professeur peut mener à des sanctions disciplinaires en vertu de l'article 3 du Règlement disciplinaire concernant les étudiants.

► Ressources

Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

- Documents
(Ces ouvrages sont aussi en réserve à la bibliothèque)
- Germer, C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy* (2nd Ed.). New York: Guilford Press. (obligatoire)
- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problem*. New York: Guilford Press. (obligatoire).

Ressources complémentaires

- Documents
- Bögels, S. & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. New York: Springer.
- Brown, K. W., Cresswell, J. D., & Ryan, R. M. (2016). *Handbook of mindfulness: Theory, research and practice*. New York: Guilford Press
- Chapman, A.L. et Rosenthal, Z. (2016). *Managing therapy-interfering behavior: Strategies from dialectical behavior therapy*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Schultz, P. P. & Niemiec, C. P. (2016). Being aware and functioning fully: Mindfulness and interest taking within self-determination theory (pp. 112-129). In K.W. Brown, J. D. Cresswell and R. M. Ryan (Eds). *Handbook of mindfulness: Theory, research and practice*. New York: Guilford Press.
- DiGiuseppe, R. Vezina, R., & Gotterbarn, R. (2018). What is cognitive behavior therapy? (pp. 1-35). In A. Vernon and K. A. Doyle (Eds.) *Cognitive behavior therapies: A guidebook for practitioners*. Alexandria, VA: American Counseling Association
- Harris, R. (2012). *Passez à l'ACT: Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement*. (Penet, C., Milleville, L.) Louvain-la-Neuve, Belgique: De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.harri.2012.01>
- Hayes, S.C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zin, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. (2nd Ed.). New York: Bantam Books.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd Ed.). New York: Guilford Press.
- Lynch, T. R., Lazarus, S. A., & Cheavens, J. S. (2016). Mindfulness interventions for undercontrolled & overcontrolled disorders: from self-control to self-regulation (pp.329-347). In K.W. Brown, J. D. Cresswell and R. M. Ryan (Eds). *Handbook of mindfulness: Theory, research and practice*. New York: Guilford Press.
- O'Brian, K., Larson, C. M., & Murell, A. R. (2008). Third-wave behavior therapies for children and adolescents: Progress, challenges and future directions (pp. 15-35). In L. A. Greco and S. C. Hayes (2008). *Acceptance & mindfulness treatments for children and adolescents: A practitioner's guide*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Roth, G., Vansteenkiste, M. & Ryan, R.M. (2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and Psychopathology*, 31, 945-956. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000403>
- Schoendorff, B., Grand, J., Bolduc, M. (2011). *La Thérapie d'acceptation et d'engagement: Guide clinique*. Louvain-la-Neuve, Belgique: De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.boldu.2011.01>
- Schultz P.P., Ryan R.M. (2015) The "Why," "What," and "How" of Healthy Self-Regulation: Mindfulness and Well-Being from a Self-Determination Theory Perspective. In: Ostafin B., Robinson M., Meier B. (eds) *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_7
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Zeidan, F. (2016). The neurobiology of mindfulness (pp. 171-189). In K. W. Brown, J. D. Cresswell and R. M. Ryan (Eds). *Handbook of mindfulness: Theory, research and practice*. New York: Guilford Press.

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.harcèlement.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.