

Rencontres TCC de Sainte-Anne

La REBT

(thérapie comportementale émotive rationnelle)

un fil conducteur de la 1^{ère} à la 3^{ème} vague des TCC

PROGRAMME

Informations
Inscriptions



12 mai 2025



La thérapie comportementale émotive rationnelle (REBT), un fil conducteur de la 1^{ère} à la 3^{ème} vague des TCC

Les **Rencontres TCC de Sainte-Anne** offrent une opportunité unique aux professionnel·les de la santé mentale pour approfondir leur compréhension des avancées et des pratiques en **thérapies comportementales et cognitives (TCC)**. Cette édition met à l'honneur la **thérapie comportementale émotive rationnelle (REBT)**, une approche pionnière développée par **Albert Ellis**, qui a su intégrer les dimensions comportementales, cognitives et émotionnelles des TCC.

REBT : une thérapie à la croisée des « trois vagues » des TCC

Albert Ellis, psychologue américain est l'un des fondateurs des TCC. Il a développé la REBT comme une approche intégrative, articulant les différentes dimensions du changement psychothérapeutique. La REBT vise à **modifier les comportements**, à **restructurer les croyances et schémas dysfonctionnels**, et à **gérer les émotions**, constituant ainsi un pont entre la restructuration cognitive d'Aaron Beck et les approches de troisième vague, telles que la thérapie d'acceptation et d'engagement (**ACT**) de Steven Hayes. Elle se distingue par sa dimension **transdiagnostique**, offrant une perspective intégrative qui éclaire la continuité entre les différentes évolutions des TCC.

En guidant les patient·es vers une transformation profonde de leurs croyances irrationnelles, sources de souffrance et en les aidant à adopter une **acceptation authentique** inconditionnelle de la réalité, la REBT va au-delà d'une simple adaptation temporaire.

Une approche clinique et didactique

Lors de cette rencontre, la pratique de la REBT sera :

- abordée avec des **présentations théoriques**
- illustrée au travers d'une **vignette clinique**
- expérimentée lors d'**ateliers pratiques**

La journée sera conduite par les auteurs du premier guide pratique en français dédié aux psychothérapeutes, récemment publié chez Dunod.

Objectifs de la Rencontre

Cette journée a pour but de :

1. Présenter et illustrer la pratique de la REBT

À travers des présentations théoriques et didactiques, une vignette clinique de cas et des ateliers, les participants découvriront les fondements de la REBT et comme elle s'articule avec les différentes « vagues » des TCC.

2. Offrir une présentation pratique et immersive

Les ateliers de l'après-midi permettront aux participants de s'approprier des techniques spécifiques de la REBT, telles que le **maillage inférentiel** et la **contestation des croyances irrationnelles**.

Les Intervenants

Les sessions seront animées par des experts reconnus dans le domaine des TCC et de la REBT :



Mathilde Lalubin : Psychologue et psychothérapeute au cabinet Epsyla, enseignante et superviseuse à l'**AFTCC**. Elle intervient également au **D.U. de Neuropsychologie, spécialité TCC**, de l'Université de Caen.



Emeric Languérand : Psychologue, psychothérapeute et superviseur, il est attaché au **GHU Paris Psychiatrie & Neurosciences** à Paris et exerce également en libéral. Spécialiste des TCC, il enseigne à l'**Université de Nice-Côte d'Azur** et à l'**AFTCC**.



Romain Lemaréchal : Psychologue et psychothérapeute exerçant en **CSAPA** (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et au cabinet Epsyla. Il est enseignant et superviseur à l'**AFTCC**, ainsi qu'intervenant dans plusieurs formations universitaires.



Annie Stoker : Psychologue et psychothérapeute en cabinet libéral, elle enseigne les TCC à l'**Université de Caen** dans divers cursus spécialisés.

Les intervenants sont également **co-fondateurs de l'Association Francophone de Thérapie Comportementale Émotive Rationnelle (AFREBT)**.

Programme de la Rencontre

Matinée (09h00 - 12h30)

09h00 - 09h15 : Accueil des participant·es

09h15
-
10h00

Le modèle ABC : une grille d'analyse pour un travail adaptatif sur les émotions, du dysfonctionnel au fonctionnel

Romain Lemaréchal

30 minutes de présentation / 15 minutes de discussion

10h00
-
10h45

La contestation élégante : une véritable restructuration cognitive des schémas

Mathilde Lalubin

30 minutes de présentation / 15 minutes de discussion

10h45 - 11h15 : Pause

11h15
-
12h00

REBT et troisième vague : la place de l'acceptation dans la démarche psychothérapeutique

Emeric Languérand

30 minutes de présentation / 15 minutes de discussion

12h00
-
12h30

Présentation clinique : un exemple d'application de la REBT

Annie Stoker

20 minutes de présentation / 10 minutes de discussion

Après-midi (13h30 - 16h30) : Ateliers Pratiques

Deux ateliers en parallèle, 30 participant·es maximum par atelier

13h30
-
15h00

Atelier 1^{ère} partie - Entraînement au maillage inférentiel

Présentation didactique

Exercices pratiques et jeux de rôle en petits groupes

15h00
-
16h30

Atelier 2^{ème} partie - Modélisation de la contestation

Exploration de trois types de contestation

Entraînement au questionnement d'une croyance irrationnelle donnée

Jeux de rôle et mise en application