



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

## **FAVORISER L'ÉPANOUISSEMENT DE NOS CLIENTS PAR L'AUTODÉTERMINATION**

Dr Frédérick L. Philippe, Ph.D, professeur titulaire et chercheur  
Avec la collaboration de Dre Geneviève Beaulieu-Pelletier, psychologue PhD

### **PROBLÉMATIQUE**

Les principes de l'autodétermination s'appuient sur la théorie de l'autodétermination de Richard Ryan et Edward Deci développée durant les années 70 et étudiée, raffinée et utilisée depuis plus de 50 ans dans des domaines aussi divers que l'éducation, le sport, les études, le travail, les relations interpersonnelles et la santé. Dans la présente formation, les principes de l'autodétermination qui s'appliquent au domaine clinique de la psychothérapie et de la relation d'aide seront expliqués et soutenus par les diverses études ayant été effectuées dans ce domaine au cours des 50 dernières années.

Dans cette formation nous examinerons comment les principes de l'autodétermination sont au cœur même du fonctionnement de base du cerveau, de l'organisation mentale des individus et des comportements humains. Quels sont les besoins psychologiques de base qui animent les individus, comment ces besoins psychologiques sont liés aux motivations des individus et comment leur frustration peut engendrer les conflits mentaux et les introjections. Nous verrons également que la compensation de ces besoins peut mener à diverses psychopathologies. Il sera démontré que toutes les approches thérapeutiques peuvent être enrichies par les principes de l'autodétermination pour améliorer l'adhérence au traitement, diminuer l'attrition, faciliter le travail des résistances au traitement et favoriser les avancées thérapeutiques. Les principes de l'autodétermination sont des principes de base dans la relation thérapeute-client, souvent implicites dans plusieurs approches, pourtant centrales tant pour le thérapeute que pour le client. Nous mettrons en lumière ces principes, les identifierons par des concepts clairs et offrirons des techniques concrètes pour les appliquer. Ces principes pourront également aider à la transmission des connaissances d'un thérapeute à un autre dans le cadre de supervisions.

### **CLIENTÈLE**

Cette formation s'adresse aux psychologues, psychothérapeutes, médecins, intervenant·es sociaux et en santé mentale.

### **DURÉE DE L'ACTIVITÉ**

5 heures.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

## FORMATEURS



Dr Frédérick L. PHILIPPE est professeur titulaire et chercheur à l'Université du Québec à Montréal depuis 2011. Il a obtenu son doctorat de l'Université McGill et a effectué un postdoctorat à l'Université de Californie à Santa Barbara. Il est détenteur de la Chaire de recherche sur la mémoire, les événements aversifs et la santé mentale à l'UQAM. Ses intérêts de recherche portent sur les souvenirs épisodiques et autobiographiques, les représentations sexuelles et les représentations idéologiques complexes, de même que sur la régulation émotionnelle de ces représentations. La théorie de l'autodétermination constitue l'assise de base de ses recherches. Les travaux du Dr. Philippe sont reconnus internationalement, notamment pour son application des principes de l'autodétermination aux souvenirs et au fonctionnement du cerveau. Dr. Philippe est auteur de plus d'une soixantaine d'articles scientifiques publiés à l'international

et de plus d'une centaine de conférences. Ses travaux ont été cités plus de 4500 fois à ce jour. Il a remporté plusieurs prix dont les prix d'excellence en recherche et en enseignement de la Faculté des Sciences Humaines de l'UQAM. Ses travaux sont financés par les organismes de financement de recherche gouvernemental du Canada (CRSH, IRSC, CRSNG).



Dre Geneviève BEAULIEU-PELLETIER est psychologue clinicienne et conférencière. Formée à l'Université de Montréal ainsi qu'au sein des départements de psychiatrie de l'Hôpital Notre- Dame et de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (hôpital Louis-H Lafontaine), Dre Beaulieu-Pelletier œuvre depuis maintenant plus de dix ans en pratique privée auprès d'une clientèle majoritairement adulte présentant des troubles de la personnalité et des troubles anxieux ou de l'humeur. Elle a également développé une expertise dans le traitement de l'adversité vécue dans l'enfance et l'adolescence et dans l'accompagnement des enjeux de la parentalité. Son approche clinique s'inscrit dans une orientation théorique psychodynamique, avec une coloration humaniste. À titre de

professeure associée à l'Université du Québec à Montréal, elle enseigne et participe à de nombreux projets de recherche portant sur la régulation des émotions, la mentalisation, les états mentaux et les stratégies défensives émotionnelles. Dre Beaulieu-Pelletier se passionne pour la vulgarisation des connaissances en psychologie. Autrice de nombreux textes et créatrice de capsules vidéos adressés au grand public, elle offre des conférences et des formations dans divers organismes, entreprises et écoles. Régulièrement sollicitée à titre d'experte pour des émissions de télévision, de radio/podcast et des articles dans les médias écrits, Dre Beaulieu-Pelletier intervient pour analyser et commenter diverses thématiques qui émergent dans l'actualité.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



## OBJECTIFS

1. Comprendre comment les principes de l'autodétermination sont à la base du fonctionnement et de l'organisation du cerveau et du comportement humain.
2. Découvrir les besoins psychologiques, leurs impacts chez les individus et l'effet de leur frustration et compensation.
3. Mettre en lumière comment les besoins psychologiques sont au cœur de la motivation et comment leur frustration engendre les conflits mentaux et les introjections.
4. Explorer comment compléter les interventions cliniques par les principes de l'autodétermination.
5. Apprendre sur les techniques concrètes d'autodétermination et leur application en psychothérapie et relation d'aide.

## PRÉALABLE

Aucun.

## CONTENU

- I. Une perspective organismique de l'autodétermination (Ryan & Deci, 2017)**
  - a. Le cerveau, l'organisation mentale et la prédiction (orientation négentropique) (Friston, 2011)
  - b. Prédiction de l'environnement interne et externe et erreur de prédiction (Parr et al., 2023)
  - c. Vers une organisation mentale cohérente et harmonieuse (Philippe, 2023)
- II. Une organisation mentale basée sur des états appétitifs (Hull, 1943; Maslow, 1954; Pavlov, 1902)**
  - a. Les besoins psychologiques (Ryan & Deci, 2017; Vansteenkiste et al., 2020)
  - b. Autonomie (conciliation des exigences internes et externes)
  - c. Compétence (agir sur l'environnement)
  - d. Affiliation (réguler nos états internes) (Deci & Ryan, 2014)
  - e. Association au bien-être et à la santé mentale (LaGuardia et al., 2000, Baard et al., 2004; Tay & Diener, 2011; Philippe et al., 2011)
  - f. Les besoins compensatoires (Bouzigarene & Philippe, 2023; Van Assche et al., 2018 ; Sheldon & Gunz, 2009)
  - g. Perspective développementale et psychopathologies (Kohut, 1966; 1971; Banai et al., 2005; Fraley et al., 2015)
- III. L'autodétermination (Ryan, 2023)**
  - a. Les raisons de faire les choses
  - b. Les types de motivation (Pelletier, 2023)
  - c. L'introjection au cœur du conflit psychologique
  - d. Les comportements contrôlants qui nuisent à l'autodétermination
  - e. La motivation autonome et le soutien à l'autonomie



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- IV. Une perspective autodéterminée de l'intervention psychologique (Gorin et al., 2014; Ryan & Deci, 2008; Zuroff & Koestner, 2023; Zuroff et al., 2007; Zuroff et al., 2017)**
- a. Approches centrées sur le résultat vs approches centrées sur le processus
  - b. Variables du client
    - i. Responsabilité pour le changement
    - ii. Motivation autonome
    - iii. Illustrations par des études sur le changement thérapeutique et les changements comportementaux (ex. perte de poids, consommation de substance, maintien de la prise de médication, motivation pour l'activité physique, etc.)
  - c. Variables du thérapeute (avec la collaboration de Geneviève Beaulieu-Pelletier)
    - i. Soutien aux besoins psychologiques du client
    - ii. Illustrations par des études sur le changement thérapeutique
    - iii. Techniques concrètes et stratégies de soutien des besoins psychologiques du client, telles que :
      1. Intérêt pour l'émotion et les expériences, cultiver la conscience de soi et la présence attentive
      2. Explications rationnelles pour les stratégies et activités thérapeutiques
      3. Reconnaître la résistance
      4. Offrir des choix et entendre les alternatives
      5. Éviter les techniques qui mettent de la pression et les renforcements
      6. Imposer les limites de façon soutenante
      7. Regard positif inconditionnel
      8. Authenticité et transparence
      9. Proposer des défis optimaux
      10. Retrouver le locus d'évaluation interne
      11. Examiner ses valeurs et aspirations
      12. Rétroaction informative

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Formation sous forme d'exposé magistral et d'échanges/questions.

## ATTESTATION

Une attestation de participation de 5h sera remise aux participants ayant complété la formation.

## BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

1. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, United States: Guilford Publications.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



2. Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu-Pelletier, G., & Lecours, S. (2011). The role of need satisfaction as a distinct and basic psychological component of autobiographical memories: a look at well-being. *Journal of Personality*, 79, 905–938.
3. Brown, N. R., & Schopflocher, D. (1998). Event cueing, event clusters, and the temporal distribution of autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 12, 305-319.
4. Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu-Pelletier, G., Lecours, S., & Lekes, N. (2012). The role of episodic memories in current and future well-being. *Pers. and Social Psych. Bull*, 38, 505–519.
5. Zuroff, D. C., & Koestner, R. (2023). Autonomy Support and Autonomous Motivation: Common Factors in Counseling and Psychotherapy. In Richard M. Ryan (ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*.
6. Philippe, F. L. (2023). How Life Events Are Integrated into the Self as Memories: A Memory Approach to Need Satisfaction and Emotion Regulation. In Richard M. Ryan (ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*.
7. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A Self-Determination Theory Approach to Psychotherapy: The Motivational Basis for Effective Change. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 49(3), 186–193.
8. Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427.
9. Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M. (2013). The Integrative Process. *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 69–74. <https://doi.org/10.1177/0963721412468001>
10. Zuroff, D. C., Koestner, R., Moskowitz, D. S., McBride, C., Marshall, M., & Bagby, M. R. (2007). Autonomous motivation for therapy: A new common factor in brief treatments for depression. *Psychotherapy Research*, 17(2), 137–147.
11. Zuroff, D. C., McBride, C., Ravitz, P., Koestner, R., Moskowitz, D. S., & Bagby, R. M. (2017). Autonomous and controlled motivation for interpersonal therapy for depression: Between-therapists and within-therapist effects. *Journal of Counseling Psychology*, 64(5), 525–537.
12. Gorin, A. A., Powers, T. A., Koestner, R., Wing, R. R., & Raynor, H. A. (2014). Autonomy support, self-regulation, and weight loss. *Health Psychology*, 33(4), 332–339.
13. Banai, E., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). "Selfobject" Needs in Kohut's Self Psychology: Links with attachment, self-cohesion, affect regulation, and adjustment. *Psychoanalytic Psychology*, 22, 224-260. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.22.2.224>
14. Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 354-368. <https://doi.org/10.1037/pspp0000027>
15. Kohut, H. (1966). Forms and transformations of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 14, 243-272. <https://doi.org/10.1177/000306516601400201>
16. Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. International Universities Press
17. Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & La Guardia, J. G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti & C. D. (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and methods* (2ed., Vol. 1, pp. 795-849). Wiley.
18. Sheldon, K. M., & Gunz, A. (2009). Psychological needs as basic motives, not just experiential requirements. *Journal of Personality*, 77, 1467-1492. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00589.x>



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

19. Van Assche, J., van der Kaap-Deeder, J., Audenaert, E., De Schryver, M., & Vansteenkiste, M. (2018). Are the benefits of autonomy satisfaction and the costs of autonomy frustration dependent on individuals' autonomy strength? *Journal of Personality*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jopy.12372>
20. Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion, 44*, 1-31.
21. Friston, K. (2010). The free-energy principle: a unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience, 11*(2), 127–138. <https://doi.org/10.1038/nrn2787>
22. Ryan, R. M. (2023). *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford Publication.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE