



TCC, les fondements et l'analyse fonctionnelle

*Comprendre les TCC et
mettre en œuvre l'entretien d'évaluation*

Formation au format présentiel ou visio-live

**Programme des 2 jours
14 heures**



TCC, les fondements et l'analyse fonctionnelle

Réf : TCC 022

Comprendre les TCC et mettre en oeuvre l'entretien d'évaluation

PRESENTATION

Approche thérapeutique largement utilisée et fondée sur des preuves scientifiques, recommandée par la Haute Autorité de Santé (HAS), les Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC) visent à traiter une variété de troubles psychologiques et émotionnels.

Construite dans le temps à travers 3 vagues successives qui l'ont progressivement structurées et enrichies d'outils thérapeutiques nombreux, le modèle TCC englobe un ensemble de techniques thérapeutiques qui se concentrent sur les liens entre pensées, émotions et comportements.

L'approche TCC repose sur l'idée que nos pensées, nos ressentis et nos comportements interagissent et peuvent amener des fonctionnements en cercles vicieux qui entretiennent des souffrances ou des pathologies. Les TCC cherchent à modifier ces dysfonctionnements cognitifs, émotionnels ou comportementaux, afin d'amener des fonctionnements en cercle vertueux qui amélioreront l'adaptation et le bien-être.

L'analyse fonctionnelle est la phase initiale indispensable à toute TCC.

Elle s'appuie sur des modèles interactifs qui relient le comportement-problème aux cognitions et aux émotions du patient, ainsi qu'à ses antécédents et à ses conséquences.

Toute prise en charge débutera par cette analyse fonctionnelle, qui a pour objectif de recueillir des observations permettant d'élaborer avec le patient les hypothèses sur les facteurs d'apparition et de maintien des comportements problèmes, hypothèses qui serviront de base à la thérapie.

Grâce à leur structure, leur approche directive et leur focalisation sur le présent, les TCC sont devenues un choix privilégié pour traiter une variété de troubles psychologiques parmi lesquels : dépression, troubles anxieux, troubles de l'alimentation, troubles obsessionnels-compulsifs (TOC), phobies, insomnies, comportements addictifs, etc.

Leur efficacité et leur application étendue en font un pilier essentiel de la psychothérapie moderne.

Cette formation se propose d'introduire les principes de base des TCC, leur fonctionnement et la démarche d'analyse fonctionnelle, préalable indispensable à toute prise en charge.

Elle s'intéressera aux origines de l'approche et aux évolutions qui l'ont structurées, afin de comprendre les grands principes et les postulats de base des TCC, ainsi que le déroulement et les modèles types de l'analyse fonctionnelle.

Nous répondrons aux questions que vous pouvez vous poser :

Que veut dire TCC ?

Ces thérapies sont pour quels patients, pour quels problèmes, par quels professionnels ?

Quelles sont les spécificités et les postulats de base de cette approche ?

Quelle est le type de relation patient-soignant ?

En quoi consiste l'Analyse Fonctionnelle de début ?

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Présenter les grands principes de base des TCC, leur fonctionnement, et savoir mettre en œuvre l'analyse fonctionnelle.

- Situer les TCC dans l'histoire de la psychologie.
- Connaître les origines et les grands fondements théoriques des TCC.
- Comprendre les principes de base et les caractéristiques de la prise en charge en TCC.
- Mettre en œuvre la démarche d'Analyse Fonctionnelle - ou entretien d'évaluation - en TCC.



TCC, les fondements et l'analyse fonctionnelle

Comprendre les TCC et mettre en oeuvre l'entretien d'évaluation

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenante**

Présenter les grands principes de base des TCC, leur fonctionnement, et savoir mettre en oeuvre l'analyse fonctionnelle.
2 jours, 14 heures
Vanessa DELATTRE, *Psychologue*

Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des intervenants et des participants - Point organisationnel - Evaluation des acquis	Tour de table Recueil des attentes Evaluation des pré-acquis

Finalité		Contenu	Méthodes et outils
<p>Comprendre situer connaître les TCC</p> <p>Situer les TCC dans l'histoire des grands courants psychologiques</p> <p>Comprendre les origines et l'essor des TCC</p> <p>Connaitre les fondements théoriques des 3 vagues successives</p>	<p>1ère vague</p> <p>l'approche behavioriste</p>	<p>Notions clés :</p> <p>(Pavlov, Watson, Skinner, Jones, Wolpe, Marks, Bandura) Conditionnements répondant et opérant Apprentissage social, modeling</p> <p>Versant thérapeutique du comportementalisme : . <i>exposition, relaxation et désensibilisation, mise en action</i></p> <p>Les facteurs de maintien : . <i>comportements de fuite, d'évitement, de surcompensation ...</i></p>	<p><u>Méthode affirmative :</u></p> <p>Apports théoriques Diaporama illustré</p>
	<p>2ème vague</p> <p>l'approche cognitive</p>	<p>Notions clés :</p> <p>(Chomsky, Bruner, Ellis, Beck, Gordon) Boîte noire / Pensées automatiques / pensées alternatives / Pensées intrusives Biais cognitif, dissonance cognitive et distorsion cognitive Traitement de l'information / sciences cognitives</p> <p>Versant thérapeutique du cognitivisme : . <i>restructuration cognitive et assouplissement de pensées ;</i> . <i>thérapie cognitive de Beck ;</i> . <i>thérapie comportementale rationnelle émotive (REBT) de Ellis</i></p> <p>Les facteurs de maintien : . <i>intolérance à l'incertitude, surestimation du négatif, pensées catastrophistes ...</i></p>	<p><u>Méthode interrogative :</u></p> <p>Echanges Questions / réponses</p> <p><u>Méthodes actives :</u></p> <p>Exercice de repérage des dimensions comportementales et cognitives à partir de vignettes cliniques</p> <p>Exercice collectif de repérage des facteurs de maintien</p>
	<p>3ème vague</p> <p>l'approche émotionnelle</p>	<p>Notions clés :</p> <p>Place centrale des émotions Modification de la relation patient-symptômes Accent sur les aspects émotionnels , Acceptation, Pleine conscience . <i>Thérapie des schémas (Young)</i> . <i>Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) (Kabat-Zinn, Williams, Teasdale, Segal)</i> . <i>Thérapie comportementale dialectique (Linehan)</i> . <i>Psychothérapie positive (Seligman)</i> . <i>Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) (Hayes)</i> . <i>Thérapie fondée sur la compassion (CFT) (Gilbert)</i></p>	<p>Exercice en groupe sur les distorsions cognitives et la recherche de pensées alternatives</p>

Finalité		Contenu	Méthodes et outils
Intégrer les grands principes de base des TCC	Les spécificités	Thérapie brève Démarche scientifique Methodologie expérimentale / empirisme / exploration L'« ici et maintenant »	<u>Méthode affirmative :</u> Apports théoriques Diaporama illustré Illustration clinique
	La relation patient-thérapeute	Alliance thérapeutique / Relation « côte à côte » Relation informative, collaborative et éducative Patient actif et acteur / approche exigeante et engageante	<u>Méthode interrogative :</u>
	Les techniques de « travail »	Identification de problèmes et définition d'objectifs Aspect concret Psychoéducation / approche pédagogique Mise en expérience / mise en exercices / de la réaction à l'action	Echanges Questions / réponses Réflexions communes sur la posture du professionnel
	Les TCCE dans la pratique	Pour quels publics ? Pour quels troubles ? Vers qui adresser ?	<u>Méthodes actives :</u> Exercice en groupes autour de la psychoéducation
	Une séance type en individuel ou en groupe	Structuration de séance / Objectif de séance Feed-Back Assignment de tâches	Construction d'une séance type à partir de cas cliniques
Finalité		Contenu	Méthodes et outils
Comprendre et expérimenter l'Analyse Fonctionnelle	Anamnèse et Analyse Fonctionnelle (AF)	Modèle interactionnel = base des TCCE Particularité du 1er entretien Démarche d'évaluation (de la demande, du traitement, de la stabilité dans la prévention du risque de rechute)	<u>Méthode affirmative :</u> Apports théoriques Diaporama illustré
	Les techniques d'entretien	Entretien clinique semi-directif Ecoute active Reformulation Questionnement socratique	<u>Méthode interrogative :</u> Echanges Questions / réponses
	Les outils de l'AF	Grilles d'évaluation / grilles d'observation / auto-enregistrement Ligne de base / projet thérapeutique AF Synchronique (attention portée à l'ici et maintenant) AF Diachronique (attention portée à l'histoire du trouble) Modèles d'AF : SORC / SECCA / ABC...	<u>Méthodes actives :</u> Exercice de jeu de rôle « du général au spécifique » Expérimentation en groupe des modèles d'AF Réalisation d'une AF à partir de cas cliniques
Faire le bilan de fin		Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants Evaluation des acquis de fin Evaluation de la qualité formation

Intervenant(e)

La formation sera animée par une intervenante de haut niveau, experte du sujet – psychologue et psychothérapeute - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics.

Vanessa DELATTRE

- Psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée en thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles (TCCÉ).
- Service de Santé au Travail du CHU de Lille.
- Chargée de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'université de Lille.



Prérequis

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Pour qui

La formation concerne tous les professionnels qui souhaitent découvrir les bases des thérapies cognitives, comportementale et émotionnelles (TCCÉ) ainsi que leurs applications.

SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies :
Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.
- Professionnels de santé soignants et paramédicaux:
Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces :
Sophrologues, hypnothérapeutes, relaxologues, thérapeutes énergétiques, professeurs de yoga / reiki / qi gong, kinésologues, praticien shiatsu, reflexologues, naturopathes, etc.
- Étudiants dans les disciplines précitées.

TRAVAIL, ÉDUCATION, FORMATION

- Médecins, psychologues, infirmier(e)s du travail.
- Ergonomes.
- Coachs , Consultants, formateurs
- Éducateurs.
- Travailleurs sociaux.

SPORT

- Médecins du sport.
- Préparateurs sportifs, physiques, mentaux.
- Professeurs d'éducation physique et sportive.

RECONVERSION

- Pour le cas le cas où le stagiaire se trouve dans un projet de reconversion vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement , il lui est demandé pour pouvoir s'inscrire à la formation de passer un entretien téléphonique préalable.

Et aussi ...

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

- Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle est basée sur des programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire *Stress et Anxiété* (Université de Lille) et elle s'appuie sur l'expérience d'une praticienne disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des outils TCCÉ au Service de Santé au Travail du CHU de Lille.



BOITE A OUTILS PRATIQUES ET SAVOIR-FAIRE EXPERIENTIEL

Notre formation est :

- conçue et animée par une psychologue experte en TCCÉ et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics ;
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

SUPPORTS

Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

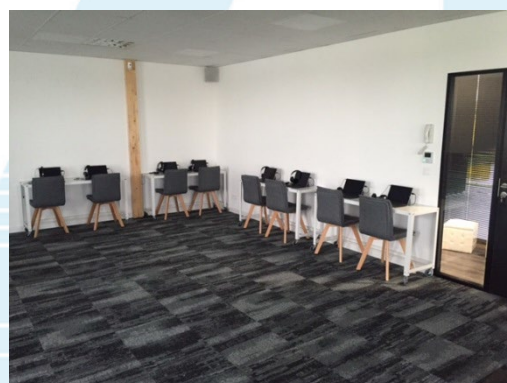
- Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiments passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer
une ambiance chaleureuse et de diminuer
le bilan carbone



Espace de théorie équipé de :
chaises tablette écriture
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board



Espace de pratique équipé de :
tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
micro-ondes, cafetières, théières

Reconnaissance de l'organisme

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPI et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Validation de la formation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Le Plus

L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plate-forme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>



SYMBIOCENTER Accueil Solutions Usages Equipe Offres Formations Contact Espace patient Espace pro

Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs
Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

Tester gratuitement

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie brève, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients, en consultation et au domicile, avec des outils d'e-thérapie validés

pour combattre la tempête des symptômes physiques, psychologiques, et émotionnels

Solution pour les professionnels de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...



DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé

Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources

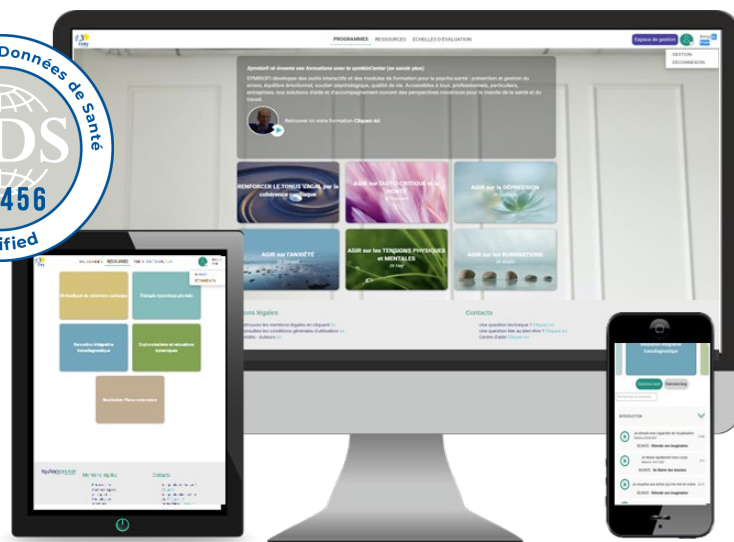
- 1 évaluations psychométriques
 - 2 monitoring physiologique
 - 3 programmes thérapeutiques
 - 4 téléconsultation
- avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

- Personnalisation et administration de votre espace professionnel dédié
- Individualisation des parcours non médicamenteux par patient
- Suivi de l'observance, des résultats et progrès
- Utilisation en séance présenteielle ou distancielle, en thérapie individuelle ou de groupe



L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, classées en 12 catégories, pour le repérage et l'évaluation
- e-captur, biofeedback et santé connectée pour de nouvelles stratégies interventionnelles
- Protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage et l'entraînement sur 8-12 semaines

La réponse aux besoins du professionnel

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître la satisfaction patient
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.