TCC, les fondements et l'analyse fonctionnelle

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

Formation ouverte en présentiel/distanciel

Programme des 2 jours

14 heures

Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

TCC, les fondements et l'analyse fonctionnelle

Réf : TCC 022

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

Approche thérapeutique largement utilisée et fondée sur des preuves scientifique, 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 ?

Pour développer vos compétences, cette formation s'associera qualitativement avec les modules suivants :

- gestion du stress et des émotions en TCC - 3j ;
- ruminations mentales et inquiétudes en TCC - 2j.

Prérequis et public visé

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

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale .

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale.

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticienn(e)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux /préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail** : *intervenant(e)s en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

Intervenante

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.
- Formatrice sur les modules : Stress et émotions en TCC, Gestion du stress au travail par les TCC

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.
- Connaitre 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.

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 **courriel :** contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Objectif principal	**Présenter les grands principes de base des TCC, leur fonctionnement, et savoir mettre en œuvre l'analyse fonctionnelle**
Intervenante	**Vanessa DELATTRE, Psychologue clinicienne**
Durée	**2 jours – 14 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Compétences visées		Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre situer connaitre les TCC Situer les TCC dans l'histoire des grands courants psychologiques Comprendre les origines et l'essor des TCC Connaitre les fondements théoriques des 3 vagues successives	**1ère vague** **l'approche béhavioriste**	**Notions clés :** (Pavlov, Watson, Skinner, Jones, Wolpe, Marks, Bandura) Conditionnements répondant et opérant Apprentissage social, modeling Versant thérapeutique du comportementalisme : *. Exposition, relaxation et désensibilisation, mise en action* Les facteurs de maintien : *. Comportements de fuite, d'évitement, de surcompensation*	**<u>Méthodes affirmatives</u>** : . Apports théoriques . Diaporama illustré . Illustration clinique **<u>Méthodes interrogatives</u>** : - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence **<u>Méthodes actives</u>** : **Exercice** de repérage des dimensions comportementales et cognitives à partir de vignettes cliniques **Exercice** collectif de repérage des facteurs de maintien **Exercice** en groupe sur les distorsions cognitives et la recherche de pensées alternatives
	2ème vague **l'approche cognitive**	**Notions clés :** (Chomsky, Bruner, Ellis, Beck, Gordon) Boite noire / Pensées automatiques / Pensées alternatives / Pensées intrusives Biais cognitif, dissonance cognitive et distorsion cognitive Traitement de l'information / sciences cognitives Versant thérapeutique du cognitivisme : *. Restructuration cognitive et assouplissement de pensées ;* *. Thérapie cognitive de Beck ;* *. Thérapie comportementale rationnelle émotive (REBT) de Ellis* Les facteurs de maintien : *. Intolérance à l'incertitude, surestimation du négatif, pensées catastrophistes …*	
	3ème vague **l'approche émotionnelle**	**Notions clés :** Place centrale des émotions Modification de la relation patient-symptômes Accent sur les aspects émotionnels, Acceptation, Pleine conscience *. Thérapie des schémas (Young)* *. Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) (Kabat-Zinn, Williams, Teasdale, Segal)* *. Thérapie comportementale dialectique (Linehan)* *. Psychothérapie positive (Seligman)* *. Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) (Hayes)* *. Thérapie fondée sur la compassion (CFT) (Gilbert)*	

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

Compétences visées		Contenus développés	Méthodes utilisées
Intégrer les grands principes de base des TCC	Les spécificités	. Thérapie brève . Démarche scientifique . Méthodologie expérimentale / empirisme / exploration . L'« ici et maintenant »	**Méthodes affirmatives :** . Apports théoriques . Diaporama illustré . Illustration clinique **Méthodes interrogatives** : . Échanges entre participants . Questions / Réponses . Réflexions communes sur la posture du professionnel . Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence **Méthodes actives :** . Exercice en groupes autour de la psychoéducation . Construction d'une séance type à partir de cas cliniques
	La relation patient-thérapeute	. Alliance thérapeutique / Relation « côte à côte » . Relation informative, collaborative et éducative . Patient actif et acteur / approche exigeante et engageante	
	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	
	Les TCCE dans la pratique	. Pour quels publics ? . Pour quels troubles ? . Vers qui adresser ?	
	Une séance type en individuel ou en groupe	. Structuration de séance / Objectif de séance . Feed-Back . Assignation de tâches	
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)	**Méthodes affirmatives :** . Apports théoriques . Diaporama illustré . Illustration clinique **Méthodes interrogatives** : . Échanges entre participants . Questions / Réponses . Synthèse et débriefing de groupe **Méthodes actives** : . 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
	Les techniques d'entretien	. Entretien clinique semi-directif . Ecoute active . Reformulation . Questionnement socratique	
	Les outils de l'analyse fonctionnelle	. 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…	

	Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

Validation

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.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

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 :

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION
afnor CERTIFICATION

N° 4718
odpc
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

Les +

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.

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La 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 d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle / clientèle;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

POSSIBILITÉ D'ETRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL SYNCHRONE

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle pour le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

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.

Bâtiment 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
Chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital

Espace de pratique
Tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga

Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme 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/

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.

SYMBIOCENTER PRO

Ensemble vers la e-santé mentale

Le service e-thérapie, 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 2ème 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

En partenariat avec : CHU LILLE, eurasanté, Hibster, bpifrance, Clubster Santé, CIC IT Lille

Vous **accompagnez votre patient** sur **4 niveaux de ressources :**

❶ **évaluations** psychométriques

❷ **monitoring** physiologique

❸ **programmes** thérapeutiques

❹ **téléconsultation & chat**

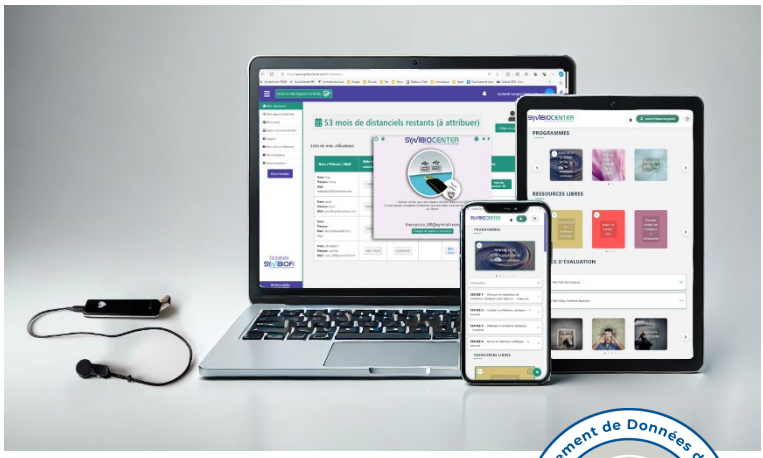
avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de **suivi**

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire

CHU LILLE

L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présentielle ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat



L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*

L'Hébergement Données de Santé

Hébergement de Données de Santé HDS 123456 Certified

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroitre *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- 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.

SYMBIOFI - Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS - 03 28 55 51 19 - contact@symbiofi.com