

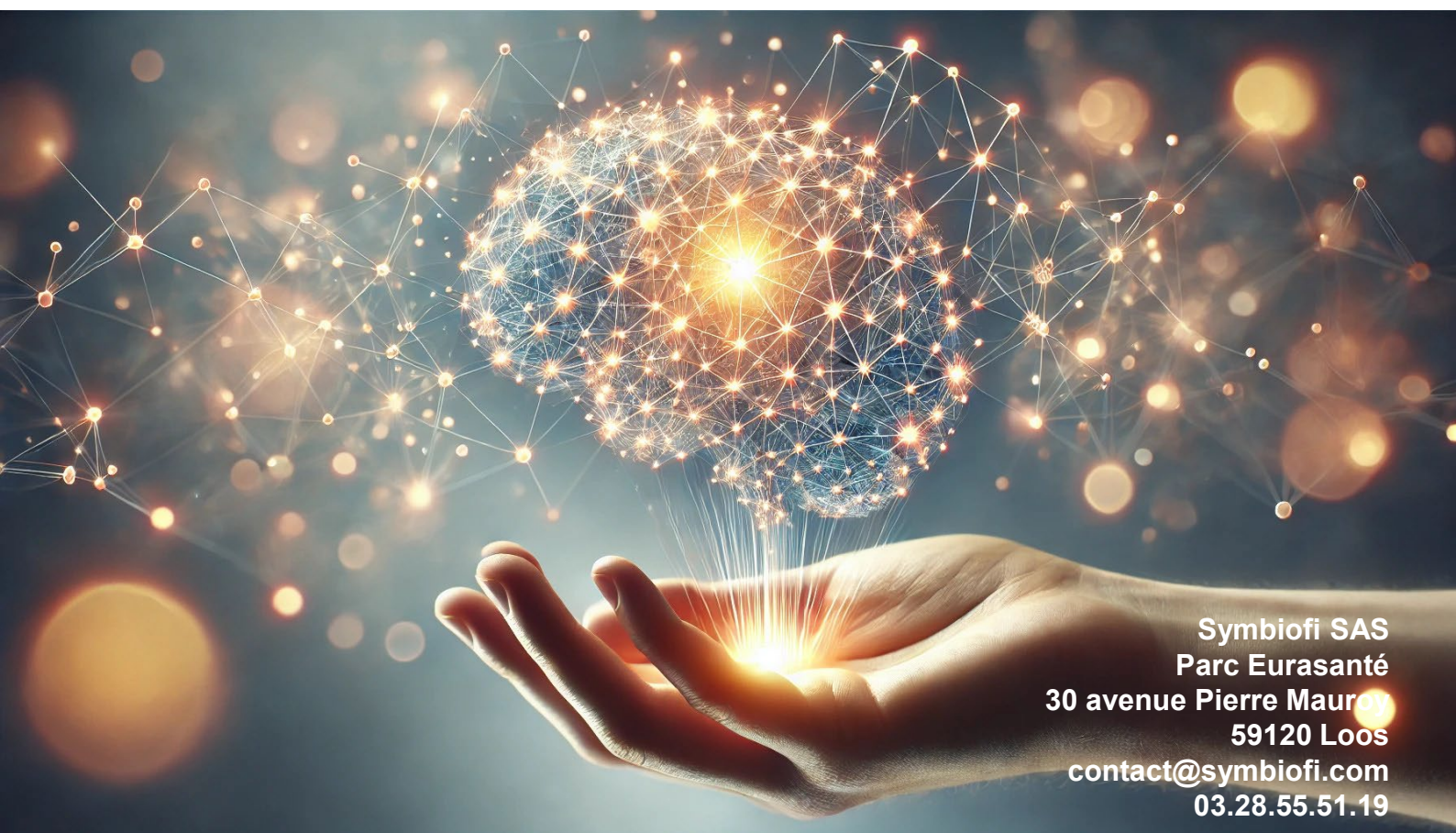


SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Fondamentaux des thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCÉ) *Le Cycle de Spécialisation*

Formation au format présentiel / distanciel

Programme des 9 jours
63 heures



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

Fondamentaux des thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCÉ)

9 jours

Le Cycle de Spécialisation

PRESENTATION

Les Thérapies Cognitives, Comportementales et Émotionnelles (TCCÉ) sont aujourd'hui reconnues comme des approches thérapeutiques de premier plan pour le traitement de nombreux troubles psychologiques et émotionnels.

Fondées sur des preuves scientifiques et largement validées par les autorités de santé (HAS), elles se caractérisent par leur efficacité et leur adaptabilité à une grande diversité de problématiques, allant des troubles anxio-dépressifs aux addictions, en passant par les troubles alimentaires et les dysfonctionnements relationnels.

Notre *Cycle de Spécialisation Les Fondamentaux des Thérapies Cognitives, Comportementales et Émotionnelles* fournit aux participants une compréhension globale et approfondie des principes fondamentaux des TCCÉ, tout en mettant l'accent sur leur application clinique et pratique indispensables à leur mise en œuvre en accompagnement de patientèle / clientèle.

Il regroupe les concepts essentiels des différentes vagues : **la première vague**, centrée sur le comportementalisme et les techniques d'exposition ; **la deuxième vague**, axée sur les processus cognitifs comme la restructuration cognitive ; et **la troisième vague**, mettant l'accent sur les approches centrées sur les émotions.

Au travers d'un parcours complet et intégré – **4 modules et 9 jours** – nous vous proposons une exploration structurée des thérapies cognitivo-comportementales, de la gestion du stress et des émotions, de l'activation comportementale et de la prise en charge des ruminations mentales pour acquérir une vision synthétique et opérationnelle de ces méthodes fondamentales.

Ainsi formé(e)s, vous serez en mesure de naviguer entre ces différents outils et approches pour les adapter aux besoins spécifiques de vos patients, en développant une pratique clinique efficace, cohérente et humaniste.

Pour ce faire, le *Cycle de Spécialisation intègre 4 volets*.

Le programme commence par une introduction aux grands principes des TCCÉ, y compris les fondements théoriques et historiques qui les sous-tendent. Il explore l'analyse fonctionnelle, étape fondamentale pour comprendre les interactions complexes entre les pensées, les émotions et les comportements d'un individu. Vous apprendrez à utiliser cette méthode pour identifier les cercles vicieux qui entretiennent les troubles psychologiques et développer des stratégies thérapeutiques pour les transformer en cercles vertueux.



Le volet sur la gestion du stress et des émotions se concentre sur les outils pratiques permettant de repérer et réguler les réponses émotionnelles inadaptées. Vous vous initierez également aux techniques de pleine conscience, de relaxation, d'affirmation de soi et de psychoéducation, afin de les intégrer dans leur pratique clinique pour améliorer la qualité de vie de vos patients confrontés à des problématiques de stress et de régulation émotionnelle.

Ensuite, le module sur l'activation comportementale abordera les techniques visant à rétablir un engagement dans des activités positives et significatives, réduisant ainsi les comportements d'évitement et les ruminations mentales. Cette approche s'avère particulièrement utile pour vos patients souffrant de troubles anxio-dépressifs, en les aidant à renouer avec des sources de renforcement positif dans leur vie quotidienne.

Enfin, la formation se penche sur la gestion des ruminations mentales et des pensées répétitives négatives, un aspect souvent négligé mais crucial des TCCÉ. Vous apprendrez à identifier les mécanismes de ces pensées automatiques, à en comprendre la fonction et à mettre en place des interventions ciblées pour les remplacer par des modes de pensée plus adaptatifs et concrets.

Les cas concrets et les exercices de mise en pratique permettront aux professionnels d'expérimenter les outils dans le contexte de leurs situations et, surtout, de s'enrichir de nouvelles techniques pour accompagner leur patientèle / clientèle. Ces techniques, que vous pourrez proposer dans de très nombreuses situations médicales, psychologiques, ou dans le monde du travail, seront détaillées et actualisées à la lumière des modèles récents centrés sur les émotions.

Afin de vous engager dans les meilleures règles éthiques, déontologiques, cliniques et thérapeutiques, le Cycle de 9 jours est animé par une équipe de psychologues.



Modules

Le parcours **Fondamentaux des thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCÉ) : le Cycle de Spécialisation** propose 4 modules pratiques - représentant 9 jours de formation - que chacun peut aborder :

- soit à la carte, selon son intérêt et sa disponibilité, l'attestation de formation de chaque certificat étant indépendante;
- soit en *Attestation Cycle de Spécialisation* 9 jours ou 63 heures présentiels.

- TCC, les fondements et l'analyse fonctionnelle :
comprendre les TCC et mettre en œuvre l'entretien d'évaluation 2 jours soit 14 heures
- Gestion du stress et des émotions en TCC :
repérer et réguler par les outils des thérapies cognitivo-comportementales 3 jours soit 21 heures
- Ruminations mentales et inquiétudes :
agir sur les pensées répétitives négatives par les outils TCCÉ 2 jours soit 14 heures
- Activation Comportementale en TCCÉ:
changer le fonctionnement anxieux-dépressif par l'action et les renforcements positifs 2 jours soit 14 heures



Objectifs principaux

Acquérir une connaissance approfondie des fondamentaux des TCCÉ et apprendre à mettre en œuvre les techniques et interventions de base : analyse fonctionnelle, restructuration cognitive, exposition graduée, régulation émotionnelle, activation comportementale...

- Savoir réaliser une prise en charge complète en TCCE, de l'évaluation initiale à l'élaboration du plan thérapeutique, en utilisant une approche intégrative adaptée aux besoins du patient.
- Savoir identifier et évaluer les pensées, comportements et émotions problématiques grâce à des outils spécifiques comme les grilles d'évaluation, les questionnaires auto-rapportés, et les modèles d'analyse fonctionnelle.
- Apprendre à utiliser les outils des TCCE pour repérer, comprendre et réguler les réponses émotionnelles inadaptées, en intégrant des techniques de gestion du stress et des stratégies de coping adaptées.
- Maîtriser l'analyse fonctionnelle, appliquer les techniques de gestion du stress et des émotions, Utiliser l'activation comportementale Intervenir sur les ruminations mentales
- Savoir adapter les interventions thérapeutiques en fonction des particularités individuelles, des contextes spécifiques et des différents types de troubles, en prenant en compte les facteurs émotionnels, cognitifs et comportementaux.
- Participer à des exercices pratiques, des jeux de rôle et des analyses de cas cliniques pour développer une compréhension concrète et une application immédiate des techniques apprises.



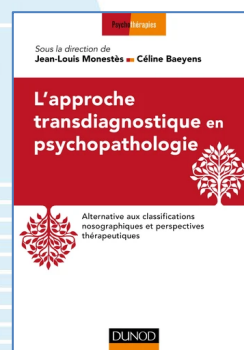
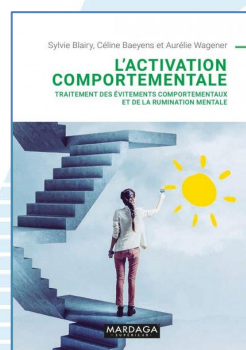
Intervenant(e)s

La formation est animée par une équipe d'intervenants de haut niveau, - psychologues praticiens en TCC- ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant(e) et de formateur / formatrice auprès de différents publics.

Les intervenants prévus sont :

Professeure Céline BAEYENS

- Professeure de psychologie clinique : Université Grenoble Alpes - Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie : *Personnalité, Cognition et Changement Social*.
- Directrice de la Société Fédérative de Recherche « Santé et Société
- Auteur notamment de :
 - o *L'activation comportementale, Traitement des évitements comportementaux et de la rumination mentale* avec S. Blairy & A. Wagener (Ed Mardaga 2020)
 - o *L'approche transdiagnostique en psychopathologie* – Direction avec J.L. Monestès - (Ed Dunod 2016).



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.

Faustine DEVYNCK

- Docteure en psychologie et psychothérapeute, spécialisée en thérapie comportementale et cognitive.
- Co-fondatrice du cabinet PsychoTECC.
- Enseignante en master *Thérapie Comportementale et Cognitive*, en master *Interventions Éducatives et Sociales* et en master *Psychologie et Justice* de l'Université de Lille.
- Membre associée au laboratoire de recherche PSITEC, Université de Lille.
- Formatrice ponctuelle dans des organismes de formation professionnelle (AFTCC, IFPEC, APTCCB).

Jean-Baptiste BAUDIER

- Psychologue clinicien, psychothérapeute et Doctorant à l'Université Grenoble Alpes : Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie.
- Enseignant au D.U. de Psychologie Positive de l'Université Grenoble Alpes.
- Responsable pédagogique de la Clinique des Portes de l'Eure (27),
- Co-fondateur et président de l'association Social + (social-plus.fr).
- Auteur de *S'initier à la Psychologie Positive, prendre soin de soi, des autres et de l'environnement* avec M. Paucsik et R. Shankland (Ed Eyrolles 2021).
- Formé à l'approche Centrée Solution (ACS).



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 exerçant une activité dans l'aide et l'accompagnement, impliqués dans la prise en charge de patientèle / clientèle, et souhaitant maîtriser les fondamentaux des thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles.

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, kinésilogues, praticien shiatsu, reflexologues, naturopathes, etc.
- Etudiants 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.



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

Le *Cycle de Spécialisation* est ancré dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

Pour chaque module du Cycle

A l'issue de chaque module du Cycle de Spécialisation, 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.

Pour le Cycle

A l'issue du Cycle de Spécialisation, le professionnel recevra un Certificat de réalisation d'action de formation sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les modules suivis : intitulé, date, nom de l'intervenant.

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

Et aussi



APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

- Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle est basée sur des programmes délivrés lors des Diplômes Universitaires de la Faculté de médecine de Lille et de Grenoble Alpes.

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation **Fondamentaux des thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCÉ) : le Cycle de Spécialisation** est :

- conçue et animée par une équipe d'experts –psychologues praticiens en TCC - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant(e) et de formateur/formatrice auprès de différents publics et disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des outils TCCÉ.
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes, utiles, efficaces ;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la maîtrise de l'accompagnement et de la prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints à 18 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires

SUPPORT

- Téléchargement de multiples supports de formation.



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 écritoire
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

Et aussi

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 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/>



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.

Programme

Description des 4 modules

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 Méthodologie 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

Gestion du stress et des émotions en TCC

Réf : TCC 001

Repérer et réguler par les outils des thérapies cognitivo- comportementales

PRESENTATION

Cette formation de 3 jours, centrée sur l'approche des Thérapies Cognitives, Comportementales et Emotionnelles (TCCÉ), vous propose de rendre compte des avancées importantes effectuées sur le stress et les émotions et de découvrir ou réactualiser vos connaissances sur les outils de repérage et de gestion.

Les TCCE sont validées et reconnues comme efficaces dans la gestion du stress et la régulation émotionnelle et les techniques qu'elles proposent sont pratiques et facilement applicables.

L'approche permet de transmettre des outils pratiques aux personnes accompagnées qui pourront ensuite les utiliser par elles-mêmes. Ces techniques ne se limitent pas à la réduction des symptômes mais permettent également et surtout d'agir sur les sources du stress comme la personnalité, les émotions, les problèmes liés aux événements stressants, les relations avec l'entourage...

Ces techniques peuvent être utilisées en individuel ou en groupe, dans une démarche d'information, d'accompagnement ou de soin pour des personnes présentant des signes de stress, un mal-être psychologique ou une souffrance dans le décryptage et l'expression de leurs émotions.

Les difficultés à gérer le stress, la mauvaise régulation émotionnelle ou l'évitement des émotions représentent des facteurs psychopathogènes. Nous verrons comment la gestion du stress amène :

- à changer le regard porté sur les événements – le travail sur les pensées -
- à réagir différemment – le travail sur les comportements –
- et en quoi le travail de régulation des émotions y occupe une place importante.

Les cas cliniques et les exercices TCCE de ce module vous apporteront les éléments concrets indispensables pour votre pratique. La gestion du stress et des émotions, que vous pourrez proposer de façon *transnosologique* dans de très nombreuses situations médicales, psychologiques, ou du monde du travail, sera détaillée et actualisée à la lumière des modèles récents centrés sur les émotions.

Les techniques proposées seront simples et facilement applicables dans le domaine du soin, de la prévention ou du développement personnel.

Vous expérimenterez vous-même les outils d'évaluation et les exercices pratiques afin de développer par la suite une démarche individuelle ou collective, personnelle et professionnelle.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Comprendre, évaluer, approfondir les notions de stress et d'émotions selon la perspective TCC et savoir utiliser les outils principaux de repérage et de régulation.

- Comprendre le stress et son fonctionnement, repérer les émotions et leurs composantes
- Agir sur la réduction des symptômes mais permettre également et surtout d'agir sur les sources du stress comme la personnalité, les émotions, les problèmes liés aux événements stressants, les relations avec l'entourage...
- Proposer la gestion du stress et des émotions de façon transnosologique dans de très nombreuses situations médicales et psychologiques, à la lumière des modèles récents centrés sur les émotions.
- Transmettre des outils pratiques aux patients accompagnés qui pourront ensuite les utiliser par eux-mêmes.
- Expérimenter vous-même les outils d'évaluation et les exercices pratiques afin de développer par la suite une démarche individuelle ou collective.
- Changer le regard porté sur les événements – travail sur les pensées - et apprendre à réagir différemment – travail sur les comportements - pour toutes les situations de gestion du stress, de mauvaise régulation émotionnelle ou d'évitement des émotions
- Participer à des analyses de cas, des mises en situation et des exercices pratiques, dans un cadre privilégiant les échanges d'expériences et l'interactivité.



Gestion du stress et des émotions en TCC

Repérer et réguler par les outils des thérapies cognitivo-comportementales

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenante
Mode**

Comprendre, évaluer, approfondir les notions de stress et d'émotions selon la perspective TCC et savoir utiliser les outils principaux de repérage et de régulation.

3 jours, 21 heures

Vanessa DELATTRE, *Psychologue*

Formation ouverte en présentiel et en visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
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 Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des intervenants et des participants, ainsi que des objectifs Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table QCM des pré-acquis
Définir le stress et les stratégies d'adaptation	Environnement : identifier les stresseurs <i>La double évaluation cognitive : Stress perçu / Contrôle perçu</i> <i>Analyse sur 3 plans : comportemental, cognitif, émotionnel</i> Comprendre la spirale du stress : <i>Les 4 composantes du stress et leurs liens</i> Le modèle transactionnel : <i>Environnement - Comportement / Cognition / Emotion / Physiologie</i> <i>Ce que je ressens / Ce que je pense / Ce que je fais</i> <i>Les émotions liées au stress</i> Le modèle général d'adaptation Connaître et repérer les stratégies de coping et les évaluer <i>Coping centré sur les émotions</i> <i>Coping centré sur le problème</i> <i>Stratégies de coping à risque / à encourager</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode activo-expérimentale : - 1 : à partir d'un stressor du quotidien proposé par les participants, repérer en collectif les composantes du stress - 2 : Exercice collectif de manipulation d'échelles et questionnaires de stress et de Coping (WWC / Penn State / Questionnaire de Ladouceur) Débriefing collectif des exercices Méthode interrogative par : <i>Questions / Réponses</i>
Appréhender les prises en charges des TCCE	Le modèle des TCCE / les 3 vagues Les étapes d'une prise en charge Le contrat thérapeutique Le travail individuel / le travail en groupe Revenir aux fondamentaux : comportements et cognitions	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode interrogative par : 1 : <i>Echange collectif sur les modèles de prises en charge et de contrats thérapeutiques</i> 2 : <i>Questions / Réponses</i>
Connaître les émotions et la thérapie des émotions	Les émotions fondamentales Le rôle adaptatif des émotions / Le modèle général d'adaptation Le partage social des émotions L'expression des émotions Les dysfonctionnements émotionnels et l'intelligence émotionnelle Psychoéducation aux émotions Les protocoles de thérapie des émotions	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> Méthode activo-expérimentale : 1 : <i>Exercice collectif de manipulation des échelles d'alexithymie</i> 2 : <i>Echange collectif sur les conséquences de l'évitement émotionnel</i> 3 : <i>Entraînement en petits groupes au protocole 1 à partir d'histoires préparées avec les participants</i> Méthode interrogative par : <i>Questions / Réponses</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Connaître les techniques visant la composante physiologique	Rôle du physiologique dans le modèle transactionnel du stress Détente musculaire et respiration contrôlée comme réponse antagoniste au stress	Méthode activo-expérimentale : 1 : Exercices en collectif de contrôle respiratoire 2 : Exercices en collectif de détente musculaire
Maîtriser la résolution de problèmes comme outil comportemental et cognitif	Les principes de l'outil, son objectif et ses différentes utilisations Les étapes d'une résolution de problème Réfléchir à une approche pragmatique, sortir du « rôle de thérapeute » Faire le focus sur les éléments comportementaux et les mises en action concrètes Repérer les cognitions freins	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-expérimentale : Exercices par groupes : mener une « résolution de problèmes » -> débriefing collectif
Maîtriser l'exposition progressive comme outil comportemental	Les principes de l'outil et les règles à respecter Les différentes applications possibles et les conseils d'utilisation Identifier les cognitions perturbatrices empêchant le passage à l'action Etendre l'utilisation de l'outil à l'exposition aux sensations, aux cognitions, aux émotions	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-expérimentale : Exercices par groupes de construction d'une hiérarchie de situations exposantes -> débriefing collectif Méthode interrogative par : Echanges entre participants Questions / Réponses
Comprendre le travail cognitif et appréhender l'usage des outils d'assouplissement cognitif	Cognitions / Schémas cognitifs / Processus cognitifs / Pensées automatiques Les étapes et objectifs de la restructuration cognitive Les cognitions types de l'anxieux La restructuration cognitive des émotions Les règles à respecter Les outils cognitifs L'appropriation individuelle des outils de travail d'assouplissement cognitif	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-expérimentale : 1 : Exercice collectif de repérage des processus de pensées dysfonctionnels 2 : Exercice collectif d'assouplissement des pensées automatiques 3 : Exercices collectif des colonnes de Beck et des % de croyance 4 : Exercice collectif des modes mentaux 5 : Exercice en binômes de flèche descendante 6 : Exercice en groupes de jeu de rôle de pensées positives et négatives -> débriefing collectif
Comprendre l'assertivité et établir le lien entre estime / confiance / affirmation de soi	Introduction à l'assertivité, ses objectifs, les situations types abordées Avantages et inconvénients des comportements passifs, agressifs et assertifs Lien estime de soi / Confiance en soi / affirmation de soi Cercle vicieux ou vertueux de l'assertivité et de la confiance en soi dans le passage à l'action	Apports théoriques et diaporama illustré Méthode activo-expérimentale : Exercices en groupe de jeux de rôle introductifs - Débriefing collectif Méthode interrogative par : Echanges entre participants Questions / Réponses
Faire le bilan de la formation	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

Ruminations mentales et inquiétudes

Réf : TCC 003

Agir sur les pensées répétitives négatives par les outils TCCÉ

PRESENTATION

Parce que les ruminations mentales et les inquiétudes sont des stratégies de gestion des émotions utilisées par tout un chacun face aux épreuves et aux situations anxiogènes, elles sont devenues centrales pour tout professionnel et tout aidant s'intéressant aux stratégies interventionnelles sur les pensées répétitives négatives.

Ces stratégies cognitives visent à donner du sens à notre vécu, à anticiper et/ou résoudre des problèmes hypothétiques aux conséquences évaluées comme potentiellement négatives. Si dans certains cas précis, elles sont utiles et peuvent aboutir à des conséquences positives, comme la résolution de problèmes, elles sortent malheureusement souvent du contrôle des individus qui se plaignent de leurs conséquences émotionnellement douloureuses.

Ces deux jours de formation permettront de présenter les conceptions théoriques récentes qui entourent **les pensées répétitives négatives**.

Nous aborderons l'évaluation, le repérage des ruminations et la personnalisation du plan d'action.

Surtout, nous nous concentrerons sur les exercices pratiques visant la réduction des évitements cognitifs et l'entraînement au mode de pensée concret, élément central et novateur des travaux récents sur la rumination.

Initialement développée dans le cadre de la dépression par l'équipe du Professeur Watkins (2016), la prise en charge comportementale et cognitive des ruminations est désormais au centre des travaux scientifiques sur l'approche processuelle ou transdiagnostique.

La prise en charge comportementale et cognitive des ruminations apparaît alors comme essentielle dans l'intervention sur de nombreuses pathologies mentales (dépression, troubles anxieux, dépendances, troubles du comportement alimentaire, etc) mais aussi dans la population générale puisque très fréquentes chez les personnes perfectionnistes, hypersensibles, qui ont de la difficulté à lâcher prise, souffrant de douleurs chroniques ou encore présentant un déficit d'estime de soi.

Cette approche, aussi utile dans le cadre de la prévention que de la prise en charge, présente deux aspects majeurs.

Elle vise d'abord à identifier la fonction des ruminations mentales. Généralement utilisées comme une stratégie d'évitement cognitif, les pensées répétitives seront remises au centre de l'analyse fonctionnelle. Comme le préconisent les programmes récents d'activation comportementale, la prise en charge fonctionnelle de la rumination visera à la remplacer par des stratégies plus efficaces.

Ensuite, l'approche processuelle permet de distinguer les caractéristiques propres aux pensées répétitives négatives entraînant des conséquences négatives. Les outils processuels visent à modifier le style de rumination abstrait et inadapté en le remplaçant par un style plus concret aux conséquences positives.

Au cours de la formation, les cas concrets et les exercices de mise en pratique permettront aux participants d'expérimenter les outils dans le contexte de leurs situations personnelles s'ils le souhaitent, et surtout de s'enrichir de nouvelles techniques pour accompagner la patientèle / clientèle dans la gestion des ruminations, des inquiétudes et des pensées répétitives négatives.

Cette formation s'associera qualitativement avec le module de 2 jours : **Activation comportementale en TCCÉ** : *changer le fonctionnement anxieux-dépressif par l'action et les renforcements positifs.*

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Comprendre la conceptualisation processuelle des pensées répétitives négatives et savoir appliquer les outils des TCCÉ dans la prise en charge des ruminations mentales et des inquiétudes

- Comprendre l'approche processuelle, la conceptualisation comportementale des pensées répétitives négatives et savoir expliquer les modèles théoriques sous-jacents.
- Comprendre les deux modes de pensées et leurs conséquences positives vs négatives.
- Savoir repérer et évaluer la rumination mentale et les inquiétudes.
- Savoir définir et expliquer la fonction de la rumination mentale et des inquiétudes.
- Savoir personnaliser le plan de prise en charge.
- Savoir reprendre du contrôle sur la rumination mentale et les inquiétudes à travers des stratégies concrètes et pratiques.
- Savoir pratiquer l'entraînement à la concrétude.
- Expérimenter soi-même les outils et savoir les appliquer aux situations personnelles comme à celles des autres dans une démarche personnelle ou professionnelle.

Ruminations mentales et inquiétudes Agir sur les pensées répétitives négatives par les outils des TCCÉ SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenante
Mode**

Comprendre la conceptualisation processuelle des pensées répétitives négatives et savoir appliquer les outils des TCCÉ dans la prise en charge des ruminations mentales et des inquiétudes

2 jours, 14 heures

Faustine DEVYNCK, Docteure en psychologie et psychothérapeute
Formation ouverte en présentiel ou en distanciel visio-live

Jour 1 : Théorie, modèles et définitions

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
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 Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présenteielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants ainsi que des objectifs, point organisationnel Evaluation individuelle des acquis de début de formation Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques vis-à-vis de la formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Comprendre l'approche processuelle, la conceptualisation comportementale des pensées répétitives négatives et les modèles théoriques	<p>Qu'est-ce que l'approche processuelle ou traansdiagnostique ? . <i>Modèle de Kinderman (2005, 2007, 2009)</i> . <i>Les pensées répétitives négatives dans le cadre de l'approche processuelle</i></p> <p>Qu'est-ce que sont les pensées répétitives négatives (PRN) . <i>Les ruminations (Théorie du style de réponse, Nolen-Hoeksema, 1991)</i> . <i>Les inquiétudes (Théorie de la concrétude réduite, Borkovec et al., 1998)</i> . <i>Les différences, les similitudes</i></p> <p>Pourquoi utilisons-nous les pensées répétitives négatives ? . <i>La théorie de l'écart des buts</i></p> <p>L'utilisation des PRN comme une mauvaise habitude à travers les modèles de conditionnement.</p> <p>Le développement des croyances métacognitives</p>	<p>Apports théoriques : Diaporama Échanges avec le groupe Exemples cliniques</p> <p>Exercices : - Brainstorming autour des avantages et inconvénients de l'approche processuelle vs l'approche nosographique. - Brainstorming sur la définition des pensées répétitives négatives</p>
Intégrer les deux modes de pensées les grands principes de la prise en charge	<p>Présentation des deux modes de pensées, leur fonction, leurs conséquences. . Mode abstrait – analytique inadapté : Pourquoi ? Et si ? . Mode concret – expérientiel adapté : Comment ?</p> <p>Présentation des principes de la prise en charge processuelle des PRN et travaux princeps</p> <p>Présentation d'un cas <i>fil rouge</i> pendant la formation</p>	<p>Apports théoriques par Diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p> <p>Exercice expérientiel des deux modes de pensées avec l'exemple du moyen de transport en panne. Debriefing collectif</p>
Évaluer les PRN et mesurer la ligne de base	<p>Les outils nécessaires à l'évaluation des PRN et à l'établissement de la ligne de base : . Entretiens cliniques . Questionnaires auto-rapportés . Colonnes d'auto-observation . Relevé d'activités quotidiennes</p> <p>Présentation, passation, cotation, diverses utilisations adaptées à des cas pratiques</p>	<p>Apports théoriques par Diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p> <p>Exercices : - Exemple de cas rencontré par les stagiaires (perso ou dans leurs consultations)</p>

Mettre en œuvre l'analyse fonctionnelle	<p>Analyse fonctionnelle ABC <i>. Identifier les antécédents et les conséquences de la rumination, la cible de la rumination, et la fonction de la rumination</i></p> <p>Analyse fonctionnelle CUDOS <i>. Contexte – Utilité – Développement – Options</i></p> <p>Présentation d'un exemple d'analyse fonctionnelle avec le cas de Lola</p>	<p>Apports théoriques par Diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p> <p>Mise en pratique via un jeu de rôle dans lequel la formatrice joue le rôle de la thérapeute puis réalisation collective de l'analyse fonctionnelle (=modeling)</p>
--	---	--

Jour 2 : Prise en charge

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Mettre en œuvre l'analyse fonctionnelle	Retour sur l'analyse fonctionnelle	Jeux de rôle par groupes de trois (thérapeute/patient/observateur) pour réaliser ensemble l'analyse fonctionnelle (ABC et CUDOS)
Modifier les pensées répétitives négatives et les réponses aux PRN	<p>Modifier les réponses aux PRN <i>. Identifier les éléments déclencheurs</i> <i>. Pratiquer les différentes réponses alternatives aux pensées répétitives négatives en fonction du contexte.</i> <i>. Pratiquer la résolution de problèmes en 7 étapes</i> <i>. Utiliser les implémentations d'intentions</i></p> <p>Modifier les PRN par l'entraînement à la concrétude <i>. L'invitation du patient à identifier les conséquences de la rumination abstraite-analytique.</i> <i>. L'entraînement à réfléchir avec un style concret.</i> <i>. La réévaluation avec lui des conséquences de ce mode de pensées concret et expérientiel.</i></p> <p>Modifier les contingences <i>. Identifier les signaux d'alarme et les éléments déclencheurs.</i> <i>. Déterminer quels éléments sont à l'origine de la situation</i> <i>. Utiliser l'activation comportementale pour modifier les contingences</i> <i>. Développer les expériences absorbantes</i></p>	<p>Apports théoriques par diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p> <p>Jeux de rôle 1 : la formatrice joue le rôle de la thérapeute pour modifier les réponses à ses PRN (selon que l'objet des ruminations est contrôlable ou non)</p> <p>Jeux de rôle 2 : par groupes de 3 (thérapeute/patient/observateur)</p> <p>Jeux de rôle par groupes de trois (thérapeute/patient/observateur) pour transformer le mode de pensée abstrait du patient en mode de pensées concret</p> <p>Mise en pratique sur le cas de Lola avec pour objectif de la faire progresser en dessin</p>
Restructurer les croyances métacognitives et développer l'auto-compassion	<p>Comprendre les principes de la restructuration cognitive appliquée aux croyances métacognitives responsables du maintien des PRN <i>. Remplacer les croyances métacognitives par des pensées alternatives plus factuelles</i> <i>. Balance décisionnelle</i></p> <p>Comprendre les différents outils pour développer l'auto-compassion <i>. Réduire les ruminations auto-critiques et l'auto-punition</i> <i>. Exposer en imaginaire le patient à ressentir de l'auto-compassion</i></p>	<p>Apports théoriques par diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p> <p>Exemple de Bob qui subit une situation de harcèlement au travail.</p> <p>Jeux de rôle collectif : améliorer l'auto-compassion d'un patient qui évoque un mal-être et des pensées auto-critiques</p>
Faire le bilan de fin	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

Activation Comportementale en TCCÉ

Réf : TCC 018

Changer le fonctionnement anxieux- dépressif par l'action et les renforcements positifs

PRESENTATION

Dans la prise en charge des troubles anxieux et dépressifs, l'augmentation des conduites d'évitement et des ruminations mentales peut générer chez le patient une perte de motivation et une diminution des sources de plaisir. Le thérapeute peut parfois se sentir démuni face à l'inaction et la procrastination des personnes accompagnées. L'approche par activation comportementale constitue une méthode d'intervention intéressante qui répond à ces problématiques.

L'activation comportementale peut être définie comme « **l'engagement dans des activités, et plus particulièrement l'engagement dans des activités associées à une forte probabilité d'être positivement renforçantes.** » (Blairy, Baeyens, & Wagener, 2020, p.85).

Approche thérapeutique brève et structurée, l'activation comportementale permet aux bénéficiaires d'**augmenter leur engagement dans des activités adaptatives**, mais également un meilleur apprentissage des stratégies de résolution de problème et une meilleure régulation des conduites d'évitement (Dimidjan, 2001).

L'objectif des traitements par Activation Comportementale est de réinstaurer un environnement où les sources de renforcements positifs sont plus stables et diversifiées en augmentant l'engagement dans des activités plaisantes ou dirigées vers un but afin de diminuer les évitements comportementaux. Les techniques d'activation comportementale visent également la réduction des comportements d'évitement cognitifs comme les ruminations en permettant au patient de prendre conscience des cercles vicieux de la rumination et en orientant ses possibilités d'actions vers des comportements porteurs de sens.

Des études sur l'efficacité des TCCE ont mis en lumière le fait que l'activation comportementale est l'une des composantes qui explique le mieux leur efficacité dans le traitement de la dépression (Jacobson et al, 1996). Elle est **reconnue comme traitement de référence dans les troubles dépressifs majeurs** par l'OMS et le National Health Service (Royaume-Uni). La Haute Autorité de Santé reconnaît l'activation comportementale comme traitement de première intention.

De plus, elle est maintenant utilisée pour intervenir sur plusieurs autres problématiques : ESPT, anxiété, gestion de la douleur, obésité, jeunes adultes, etc.

Cette approche brève d'intervention peut être utilisée en tant que traitement, mais aussi en tant que composante d'intervention, qui vise à réduire un état dépressif; des troubles de l'humeur et des problèmes de fonctionnement. L'approche peut être utilisée en individuel ou en groupe. De plus elle peut être utilisée seule ou en complémentarité avec d'autres approches et stratégies d'intervention.

Ces trois jours de formation permettront de présenter les conceptions théoriques récentes de l'activation comportementale ainsi que modèles et moyens d'évaluation de la dépression, des processus d'évitements et des ruminations mentales.

Nous nous focaliserons principalement sur la pratique par la prise en main d'un protocole complet, bref et structuré d'activation comportementale, adaptable en entretien individuel ou de groupe.

Ce programme, issu des travaux d'Addis et Martell (2004) a été conçu par les équipes du National Health Service et est considéré comme traitement de référence chez les adultes par le National Institute for Health and Excellent Care (Nice Guidelines), équivalent de la Haute Autorité de Santé au Royaume-Uni.

Ce programme est composé de 8 séances individuelles ou de groupe et est centré sur des pratiques validées en activation comportementale, à savoir :

1. l'observation des comportements et de l'humeur associée à ces comportements par le relevé quotidien des activités et de l'humeur;
2. la planification d'activités agréables;
3. le repérage des comportements d'évitements et un travail sur l'implémentation de comportements alternatifs par l'utilisation d'outils spécifiques connus sous le terme de TRAP et TRAC (Martell, Addis et Jacobson, 2001).

La prise en main de ce programme guidé pas à pas est simple et rapide et permet une mise en œuvre quasi-immédiate au retour de la formation.

La formation sera l'occasion d'acquérir les bases théoriques de mise en pratique concrète de ce programme et permettra par l'utilisation de jeux de rôle et de méthodes actives de formation d'expérimenter sa mise en œuvre.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Comprendre le modèle théorique et clinique de l'activation comportementale en TCC et savoir mettre en œuvre le protocole structuré en 8 séances notamment dans la pris en charge des troubles anxiodépressifs

- Connaître et savoir expliquer les modèles actuels de la dépression, des processus d'évitement et des ruminations mentales.
- Acquérir les notions, outils et paradigmes fondamentaux de l'approche d'activation comportementale dans le soin psychique.
- Réfléchir sur l'application de l'activation comportementale dans un contexte thérapeutique libéral ou institutionnel.
- Découvrir l'efficacité des interventions en activation comportementale, les effets démontrés et les mécanismes explicatifs
- Expérimenter la mise en œuvre d'un programme complet d'activation comportementale comme traitement de l'épisode dépressif.
- Maîtriser les outils et savoir-faire preuve d'adaptation eu regard du contexte clinique.

Activation comportementale en TCCÉ Changer le fonctionnement anxieux-dépressif par l'action et les renforcements positifs SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Comprendre le modèle théorique et clinique de l'activation comportementale en TCCÉ et savoir mettre en œuvre le protocole structuré en 8 séances notamment dans la prise en charge des troubles anxio-dépressifs

**Durée
Intervenants
Mode**

2 jours, 14 heures
Pr Céline BAYENS, Jean-Baptiste BAUDIER, Psychologues
Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Jour 1 : Théorie, modèles et définitions

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
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 Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants ainsi que des objectifs, point organisationnel Évaluation individuelle des acquis en début de formation Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques vis-à-vis de la formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Comprendre le modèle théorique et l'approche fonctionnelle	Définition, conceptualisation et modèles théoriques <ul style="list-style-type: none"> . Evolution du modèle comportemental de la dépression . Efficacité et effets des traitements par activation comportementale Utilisation de l'activation comportementale dans le soin <ul style="list-style-type: none"> . Modèle d'activation comportementale . Phénomènes instrumentaux . Biais de traitements de l'information . Rumination mentale . Processus instrumentaux et méthode d'analyse (modèle ABC, TRAP/TRAC) . Différentes formes d'évitements comportementaux et cognitifs 	Apports théoriques par Diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques Exercices : - Brainstorming autour des avantages et inconvénients de <i>l'approche processuelle vs l'approche nosographique</i> . - Brainstorming sur la définition des pensées répétitives négatives
Evaluer les comportements et le style de vie actuel du patient afin de pouvoir personnaliser les interventions	Les objectifs <ul style="list-style-type: none"> . Agir avec efficacité sur les ruminations mentales . Cerner les comportements de retrait et d'évitement . Evaluer les liens entre l'humeur et les activités quotidiennes Les questionnaires auto-rapportés <ul style="list-style-type: none"> . Présentation / Passation / Cotation . Diverses utilisations adaptées à des cas pratiques Présentation de méthodes innovantes d'évaluation <ul style="list-style-type: none"> . la Visual Approach Avoidance Task (VAAST) 	Apports théoriques par Diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques Exercices : - Exemples de cas rencontrés par les stagiaires (perso ou dans leurs consultations)
Assimiler le programme d'activation comportementale structuré en 8 séances	Objectifs du programme <ul style="list-style-type: none"> . Observation des comportements et de l'humeur associée . . Planification d'activités agréables . Repérage des comportements d'évitements et travail sur l'implémentation de comportements alternatifs Structure, enchaînement et contenu des 8 séances 1/ La compréhension de la dépression 2/ L'observation des réponses à la détresse 3/ Le développement d'un plan d'activation 4/ L'évitement et les pièges de la dépression 5/ La résolution de problème 6/ Les habitudes de pensées Processus et mécanismes d'efficacité du programme	Apports théoriques par Diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques Exercices : - Exemple de cas rencontré par les stagiaires (perso ou dans leurs consultations)

Jour 2 : Prise en charge

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
S'approprier les techniques et les outils de l'activation comportementale	<p>Auto-observation des activités et de l'humeur du patient</p> <p>Forces personnelles et valeurs du patient</p> <p>Développer, évaluer et adapter un plan d'activation comportementale</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pourquoi s'auto-activer . Pourquoi programmer . Comment établir une hiérarchie d'objectifs augmentant graduellement en difficulté et choisir avec le patient des tâches ou activités enrichissantes, gratifiantes ou agréables . Comment modifier le mode de vie, introduire des loisirs, accroître les activités sociales, accomplir des tâches, augmenter l'activité physique... <p>Les TRAP et les TRAC dans la dépression</p> <p>T: Triggers (Déclencheurs) R: Reactions (Réactions) AP: Avoidance Pattern (Schémas d'évitement) AC: Alternative Coping (Stratégies alternatives)</p> <p>Aider le patient à prévoir et gérer les obstacles potentiels, à résoudre les problèmes entravant les objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Décrire le problème . Effectuer un brainstorming sur les solutions . Choisir les solutions possibles à essayer . Elaboration d'un plan . Faire le bilan <p>Les habitudes de pensées</p>	<p>Apports théoriques par diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p> <p>Quiz sur les éléments théoriques vus précédemment.</p> <p>Jeux de rôle 1 : Les TRAP et les TRAC de Jules (au travail)</p> <p>Jeux de rôle 2 : La résolution de problème pour le cas de Lucie (problématique de couple)</p> <p>Mise en pratique en binôme : construire un plan d'activation individualisé en lien avec les valeurs.</p>
Acquérir la posture du thérapeute	<p>Être prescripteur d'activation comportementale dans un cadre libéral et institutionnel.</p> <p>S'approprier les outils langagiers de l'approche centrée solution pour favoriser l'activation comportementale.</p>	<p>Apports théoriques par diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p> <p>Mise en pratique : Identification des postures ACS à utiliser pour valoriser les ressources.</p>
S'entraîner à l'animation du programme	<p>Présentations de cas concrets</p> <p>Jeux de rôles</p> <p>Exercices</p>	<p>Apports théoriques par diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p> <p>Mise en pratique : Présentation du programme et entraînement en binôme à la mise en œuvre du protocole.</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>



Découvrir aussi

Notre plateforme d'e-thérapie



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-dépressifs, 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

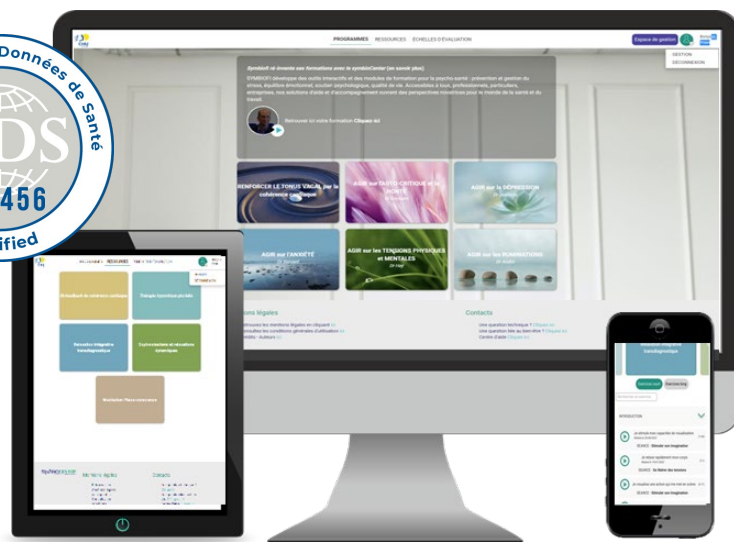
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

- Individualiser et superviser les parcours non médicamenteux par patient
- Suivre l'observance, les résultats et les progrès
- Pratiquer en séance présenteielle avec le patient ou ouvrir des droits d'accès distanciels en inter-séance
- Communiquer de façon avancée avec le patient : téléconsultation, chat synchrone / asynchrone, forum



L'espace d'activités thérapeutiques

- 2 bilans *flash* et 60 échelles psychométriques pour repérer et évaluer
- 6 protocoles cliniques cadencés sur 8 à 12 semaines et + de 100 thérapies guidées pour s'entraîner
- e-capteur et biofeedback - avec brevets CHU de Lille - pour activer et renforcer le tonus du nerf vague

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.