



**Thérapie comportementale dialectique  
(TCD), niveau 2**  
*Entraînement aux compétences  
(skills training) en intervention de groupe*

**Formation ouverte en présentiel/distanciel**  
**Programme des 3 jours**  
**21 heures**



# Thérapie comportementale dialectique, niveau 2

Réf : TCC 014

## Entraînement aux compétences (skills training) en intervention de groupes

L'originalité de la TCD est entre autres l'entraînement aux compétences. Les thérapeutes TCD pensent que la grande majorité des personnes ayant des troubles psychologiques manquent de compétences dans beaucoup de domaines pour vivre une vie épanouie, notamment dans le domaine de la gestion de leurs symptômes, et que ces compétences peuvent s'apprendre.

La TCD comporte donc des modules d'apprentissage de compétences pour apprendre comment modifier les comportements, les émotions et les pensées qui sont associés aux problèmes de la vie qui causent détresse et souffrance.

Comportements à diminuer	Compétences à augmenter
<p>L'absence de conscience ; le sentiment de vide ; le manque de connexion avec soi et avec les autres ; le jugement.</p> <p>Le stress et les conflits interpersonnels ; la solitude.</p> <p>Le manque de flexibilité ; les difficultés avec le changement.</p> <p>Les hauts et bas et les émotions extrêmes ; les comportements dépendant de l'humeur ; les difficultés à réguler les émotions.</p> <p>Les comportements impulsifs ; les actions irréfléchies ; les difficultés à accepter la réalité telle qu'elle est ; l'obstination ; l'addiction.</p>	<p><b>Les compétences de pleine conscience :</b> apprentissage des compétences nécessaires pour centrer son attention sur le moment présent, sans jugement.</p> <p><b>Les compétences d'efficacité interpersonnelle :</b> apprentissage de compétences essentielles pour s'affirmer tout en préservant les relations importantes.</p> <p><b>Les compétences de régulation des émotions :</b> apprentissage des compétences permettant de prendre conscience, de comprendre et de développer un sens de contrôle sur les émotions vécues.</p> <p><b>Les compétences de tolérance à la détresse :</b> apprentissage des compétences utiles afin de gérer les états de crise sans avoir recours aux gestes suicidaires ou comportements impulsifs.</p>

A travers l'utilisation de nouvelles compétences, les patients peuvent changer leurs processus cognitifs, émotionnels et comportementaux de façon à ne plus avoir recours à des comportements dysfonctionnels qui aggravent à la fois leur souffrance et leurs difficultés d'adaptation aux exigences de la vie.

Cet entraînement intensif aux compétences est thérapeutique et rapidement efficace. Il peut se faire à travers des séances individuelles, mais il est surtout conseillé comme une intervention pour des groupes de patients ayant des troubles complexes, car l'échange avec d'autres patients stimule et constitue une émulation saine pour surmonter les difficultés liées à la pathologie.

Dans cet esprit, nous proposons aux professionnels cette formation qui leur permettra d'apprendre à animer immédiatement un programme complet d'entraînement aux compétences avec un groupe de patients présentant des troubles différents.

Il est nécessaire qu'ils aient au préalable suivi la formation initiale :

- **Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 1** : interventions et outils pratiques.

Cette formation comporte

- un programme d'entraînement complet aux compétences tel qu'il a été conçu par Marsha Linehan et enrichi de nouvelles pratiques avec :
- une présentation pour guider les interventions du ou des thérapeutes,
- un manuel avec des fiches patients,
- des exercices en séance et des devoirs quotidiens pour les patients à la maison.

Les professionnels peuvent faire superviser leur pratique au travers du module :

- **Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 3** - 2 jours : validation de sa pratique et mise en place de l'outil d'intervention.

Ceux soucieux de maîtriser tous les aspects théoriques, cliniques et pratiques de la thérapie comportementale dialectique se dirigeront vers la formation complète :

- **Thérapie Comportementale Dialectique, le Cycle de Spécialisation** - 8 jours.

## 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** pourront accéder à la formation pour découvrir cette nouvelle approche en accompagnement des chocs post-traumatiques.

- 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.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

## Intervenante

### Sibylle VON DE FENN

- Psychologue clinicienne diplômée de l'université Paris Diderot.
- Psychothérapeute agréée ARS.
- Membre thérapeute praticien de l'AFTCC.
- Formée et supervisée à la Thérapie Dialectique Comportementale en Allemagne par le Dr Bohus et Marsha Linehan.
- Intervenante TCD auprès de nombreuses équipes comme celles des Centres Hospitaliers (Hénin Beaumont, Strasbourg, le CH Neuro-Psychiatrique au Luxembourg), les instituts privés (la Clinique du Ryonval, la fondation Boissel).
- Formée et supervisée à la Pleine Conscience par Pierre Philippot, professeur de psychologie à l'Université de Louvain.
- Membre de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness)

## Objectifs

**Apprendre à animer un groupe de skills training en TCD (entraînement aux compétences) pour mettre à disposition des patients des outils d'auto-soins.**

- Savoir organiser et planifier un programme d'entraînement aux compétences (dispositif, posture des intervenants, règles...).
- Enseigner les 4 modules du skillstraining :
  - tolérance à la détresse,
  - régulation émotionnelle,
  - efficacité interpersonnelle,
  - dialectique et pleine conscience.
- Développer les compétences des patients pour :
  - tolérer des situations de détresse et arrêter les crises d'auto-agression,
  - mieux identifier les déclencheurs émotionnels et réguler les émotions intenses,
  - développer l'efficacité interpersonnelle et affirmation de soi,
  - augmenter la flexibilité cognitive, l'appréciation et la confiance en soi.
- Transmettre le manuel de présentation et des exercices à proposer au groupe.

## SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Apprendre à animer un groupe de skills training en TCD (entraînement aux compétences) pour mettre à disposition des patients des outils d'auto-soins**

Intervenant

Sibylle VON DE FENN, Psychologue

Durée

3 jours – 21 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
Mettre en place un groupe d'entraînement aux compétences : le skillstraining	<p>Les objectifs : comportements à diminuer, comportements à augmenter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Quels patients, quels intervenants, comment l'organiser ?</li> <li>. Les règles du groupe</li> <li>. Les rôles des animateurs</li> <li>. Les directives pour l'entraînement</li> <li>. Les postulats pour l'entraînement</li> <li>. L'orientation : présenter au groupe les membres et l'animateur, le format, les règles, les horaires, les séances du programme</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-experimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'entretien d'évaluation</li> <li>- La séance d'information</li> <li>- Traiter les problèmes des participants pendant le stage</li> </ul>
Déployer le module thérapeutique 1  Dialectique et pleine conscience	<p><b>Objectifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Réduire la souffrance et augmenter le bonheur</li> <li>. Augmenter le contrôle de votre esprit</li> <li>. Faire l'expérience de la réalité telle quelle est</li> </ul> <p><b>Définition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Qu'est-ce que la pleine conscience ?</li> <li>. Quelle sont les compétences de pleine conscience ?</li> <li>. Qu'est-ce que la pratique de la pleine conscience ?</li> </ul> <p><b>Les Compétences centrales de Pleine Conscience</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. L'Esprit Éclairé ;</li> <li>. Les compétences « quoi » : l'observation, la description et la participation ;</li> <li>. Les compétences « comment » : le non-jugement, la conscience d'une chose à la fois, et l'efficacité.</li> </ul> <p><b>Autres perspectives sur les compétences de Pleine Conscience</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique de la Pleine Conscience dans une perspective spirituelle</li> <li>. Moyens Compétents : Équilibrer l'esprit qui fait et l'esprit qui est</li> <li>. Esprit Éclairé : emprunter la voie du milieu.</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercice 1 : apprendre à observer, décrire, participer</li> <li>. Exercice 2 : les 3 esprits</li> <li>. Exercice 3 : acceptation versus refus</li> <li>. Exercices dialectiques</li> <li>. Exercice 5 : le non-jugement</li> <li>. Exercice 6 : la bienveillance pour soi</li> <li>. Exercice 7 : les croyances émotionnelles bloquantes</li> </ul> <p><b>Débriefing collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> <li>. Questions / Réponses</li> </ul>
Déployer le module thérapeutique 2  Efficacité interpersonnelle	<p><b>Objectifs des compétences d'Efficacité</b></p> <p><b>Facteurs et mythes interférant avec l'Efficacité</b></p> <p><b>Atteindre les objectifs de manière compétente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Clarifier les objectifs dans les situations interpersonnelles</li> <li>. Obtenir ce que vous voulez (DEAR MAN) et appliquer les compétences DEAR MAN lors d'une interaction difficile.</li> <li>. Rédiger et suivre des scénarios d'efficacité interpersonnelle</li> <li>. Maintenir la relation (GIVE).</li> <li>. Maintenir le respect de soi (FAST).</li> <li>. Évaluer les options : avec quelle intensité demander ou refuser ?</li> <li>. Identifier les problèmes : quand ce qui est fait ne fonctionne pas.</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercice 1 : DEAR MAN jeu de rôle</li> <li>. Exercice 2 : GIVE jeu de rôle</li> <li>. Exercice 3 : FAST jeu de rôle</li> <li>. Exercice 4 : je dessine mon réseau social (dessin)</li> <li>. Exercice 5 : valider (jeu de rôle)</li> <li>. Exercice 6 : les sculptures jeu corporel</li> </ul> <p><b>Débriefing collectif</b></p>

## SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
	<p><b>Construire des relations et mettre un terme aux relations destructrices : le réseau social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Rencontrer des personnes et les amener à vous apprécier.</li> <li>. Identifier la Pleine Conscience des autres</li> <li>. Trouver et construire de nouvelles relations</li> <li>. Identifier comment mettre fin aux relations.</li> <li>. Identifier les relations : passif / agressif / affirmé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> <li>. Questions / Réponses</li> </ul>
<p>Déployer le module thérapeutique 3</p> <p>Régulation émotionnelle</p>	<p><b>Comprendre et nommer les émotions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Comprendre l'utilité des émotions et ce qu'elles font pour nous</li> <li>. Comprendre le lien entre les pensées-émotions-sensations-comportements et conséquences sur la personnalité</li> <li>. Journal des émotions</li> <li>. Facteurs qui rendent difficile la régulation / Mythes sur les émotions.</li> <li>. Manières de décrire les émotions</li> </ul> <p><b>L'analyse fonctionnelle et l'analyse en chaîne</b></p> <p><b>Modifier les réponses émotionnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Changer les réponses émotionnelles</li> <li>. Vérifier si les réactions émotionnelles correspondent aux faits</li> <li>. Agir à l'opposé et Résoudre le problème</li> </ul> <p><b>Réduire la vulnérabilité à l'esprit émotionnel - stratégie ABC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Accumuler les émotions positives</li> <li>. Bâtir une expertise et être Capable d'anticiper pour faire face</li> <li>. Journal des événements plaisants</li> <li>. Passer des valeurs aux actions spécifiques</li> <li>. Prendre soin de son esprit en prenant soin de son corps.</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercice 1 : Je marche dans la rue</li> <li>. Exercice 2 : Je conscientise ce qui se passe dans mon corps (exercice corporel)</li> <li>. Exercice 3 : Pleine conscience de mes émotions</li> <li>. Exercice 4 : analyse fonctionnelle et analyse en chaîne à partir d'un cas d'étude</li> <li>. Exercice 5 : le protocole Veinnard</li> <li>. Exercice 6 : les 10 ressources pour booster votre bien-être</li> </ul> <p><b>Débriefing collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> <li>. Questions / Réponses</li> </ul>
<p>Déployer le module thérapeutique 4</p> <p>Tolérance à la détresse</p>	<p><b>Survivre aux situations de crise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. La compétence STOP : S'arrêter, Temporiser, Observer, et Poursuivre en pleine conscience</li> <li>. Changer la chimie corporelle par le TIP Température (eau froide), exercice intense; respiration et relaxation musculaire vont de Pair</li> <li>. Se distraire : l'Esprit Éclairé ACCEPTS</li> <li>. S'apaiser avec les cinq sens</li> <li>. Améliorer le moment : IMPROVE</li> </ul> <p><b>Accepter la réalité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratiquer l'Acceptation radicale</li> <li>. Faire preuve de bonne volonté</li> <li>. Réorienter l'esprit.</li> <li>. Accepter la réalité avec le corps</li> <li>. Laisser libre court à l'esprit</li> </ul> <p><b>L'agenda hebdomadaire</b></p>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercice 1 : Interpréter l'agenda hebdomadaire</li> <li>. Exercice 2: remplir le protocole de stress à partir d'un cas d'étude</li> <li>. Faire une trousse de secours avec la compétence « accepts »</li> <li>. Exercices physiques comportant différents objectifs</li> </ul> <p><b>Débriefing collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> <li>. Questions / Réponses</li> </ul>
<p>Bilan</p>	<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>

## 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 :



## Les +

### **EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL**

La formation est :

- conçue par Sibylle von de Fenn, psychologue et psychothérapeute, spécialistes des thérapies cognitives et comportementales et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics, en France et à l'étranger ;
- 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'ÊTRE 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

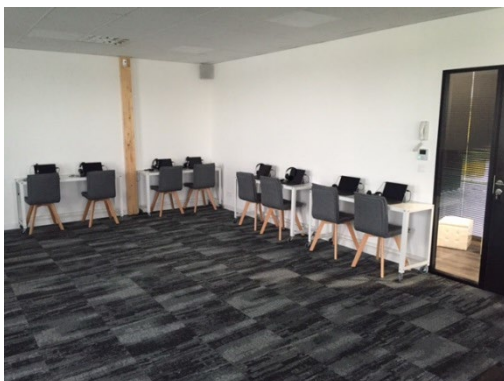
Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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 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/>

The screenshot shows the SymbioCenter website interface. At the top, there is a navigation menu with links: Accueil, Solutions, Usages, Équipe, Offres, Formations, Contact. On the right, there are buttons for 'Espace patient' and 'Espace pro'. The main content area features a heading: 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs'. Below this, it says 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées' and includes a 'Tester gratuitement' button. To the right is an image of a computer monitor displaying the website's dashboard. Below the main heading is a section titled 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?' followed by a table of statistics:

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, 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](http://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<sup>ème</sup> 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

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

Valorisation  
de la recherche  
hospitalo-universitaire

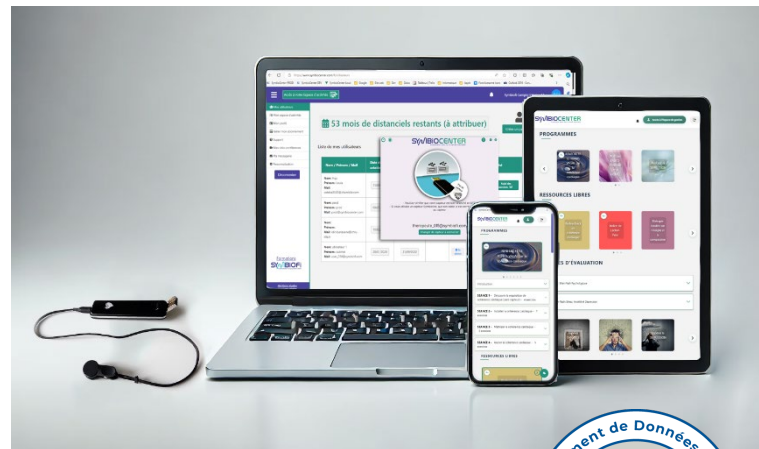


## L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présente 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

- 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 accroître *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.