



Thérapie des schémas, niveau 1

Modèle et techniques d'intervention

Formation ouverte en présentiel
Programme des 4 jours
28 heures



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

Thérapie des schémas, niveau 1

Réf : TCC 015

Modèle et techniques d'intervention

La Thérapie des Schémas, de Jeffrey E. Young est un modèle intégratif initialement issu de la thérapie cognitive et comportementale et destiné à la prise en charge des troubles de la personnalité.

Son apport majeur a été l'identification des Schémas Précoces Inadaptés (SPI), des stratégies d'adaptation, et de les intégrer dans un concept plus large, celui de Mode. Les Modes sont des états du moi qui contiennent les Schémas et les Stratégies et qui rendent compte des changements d'états émotionnels et comportementaux rencontrés dans nombre de troubles de la personnalité, dont le trouble borderline.

Cette approche intègre des approches telles que la thérapie cognitivo-comportementale, la Gestalt-thérapie, la théorie de l'attachement, la méditation de pleine conscience, ainsi que certaines notions issues de la psychanalyse telles que les mécanismes de défense et les processus transférentiels. Son caractère intégratif permet d'intégrer d'autres outils tels que l'EMDR, le Brainspotting ou la thérapie sensori-motrice.

Cette approche considère que la personnalité se crée dans l'enfance sur un noyau émotionnel lié aux besoins affectifs fondamentaux, dont le principal est celui de l'attachement. En fonction des expériences précoces de la vie du sujet, vont se mettre en place des représentations inconscientes concernant les relations de l'enfant avec son environnement au travers des personnes qui s'occupent de lui: les Schémas. Ceux-ci vont être généralisés à l'ensemble des relations interhumaines au cours de la vie future de la personne. Ainsi l'adolescent, puis l'adulte, verra le monde qui l'environne au travers du filtre de ses Schémas, même si son environnement a changé et n'est plus celui qu'il a connu dans son enfance au sein de sa famille.

Les Schémas vont continuer à s'enrichir et se complexifier tout au long des expériences de la vie, créant une vision de soi-même et du monde imprécise et erronée, mais malheureusement stable dans le temps.

Ces schémas vont ainsi être responsables de la mise en place, dès l'enfance, de stratégies d'adaptation dysfonctionnelles qui entraînent un style comportemental et relationnel particulier, spécifique à la personne.

La forme actuelle de cette thérapie utilise la notion de modes, états de la personnalité séparés les uns des autres par des processus dissociatifs, et qui contiennent les schémas.

Ainsi, le thérapeute aide le patient à identifier ses modes, à en comprendre les origines et à les mettre en relation avec ses problèmes. Il associe des techniques cognitives, émotionnelles, comportementales et interpersonnelles pour modifier les schémas et remplacer les stratégies dysfonctionnelles par des comportements plus sains.

Au cours de cette formation de 4 jours, vous découvrirez l'efficacité de la thérapie des schémas pour les personnes souffrant de troubles psychologiques chroniques très enracinés, considérés jusqu'alors comme difficiles à traiter, et pour celles souffrant de troubles de la personnalité,

Vous ferez l'expérience des différents outils de la thérapie des schémas :

- outils de conceptualisation des problèmes actuels du patient ;
- outils expérientiels (imagerie de reparentage, travail de chaises, etc.) agissant au niveau émotionnel;
- outils cognitifs, permettant à la personne de comprendre ses difficultés ;
- outils comportementaux permettant à la personne d'expérimenter une expansion de sa zone de confort dans la réalité ;
- relation thérapeutique (confrontation empathique, exploration des schémas et stratégies activés au cours de la relation thérapeutique, lien d'attachement sécurisé).

Nous vous montrerons également toute la qualité de la Thérapie des Schémas pour proposer un niveau de langage qui facilitera un échange entre vous et votre patient/client quant à la formulation des problèmes présentés, des objectifs de la thérapie et des moyens pour les atteindre.

Au travers des différentes étapes de la Thérapie des Schémas, nous vous initierons à aider vos patients/clients à identifier leurs Modes dysfonctionnels, à combler leurs besoins affectifs de base, en traitant les schémas inadaptés, les stratégies d'adaptation dysfonctionnelles.

Pour développer vos compétences, cette formation s'associera qualitativement avec le module :

- **psychothérapie basée sur la théorie de l'attachement** - 3j : *mieux comprendre et mieux travailler avec la résistance au changement chez l'adulte.*

Les professionnels peuvent approfondir leur pratique de la thérapie des schémas au travers du module d'approfondissement :

- **thérapie des schémas, niveau 2** - 3 jours : *stratégies avancées et supervision à la pratique.*

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 d'emblée 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.

Intervenant

Docteur Bernard PASCAL

- Médecin psychiatre, spécialisé en thérapie cognitivo-comportementale et émotionnelle (TCCE)
- Ancien attaché de psychothérapie au CHU de Grenoble
- Chargé d'enseignement aux Universités de Lyon-1, Grenoble, Clermont-Ferrand et La Réunion
- Chargé d'enseignement à l'AFTCC
- Auteur de :

La thérapie des schémas : principes et outils pratiques (Masson, 2015)



- Traducteur de :

La thérapie des schémas, de Jeffrey Young (De Boeck, 2005),

La thérapie cognitive et les troubles émotionnels, de A.T. Beck (De Boeck, 2010)

Objectifs

Connaître les fondements de l'approche centrée sur les schémas et disposer d'une boîte à outils efficace utilisable dans de nombreux troubles psychologiques chroniques très enracinés

- Comprendre dans quel contexte est apparue la thérapie des schémas ainsi que sa philosophie Intégrative
- Intégrer les fondements de la thérapie des schémas, particulièrement ses deux concepts fondamentaux : les schémas et les modes.
- Savoir identifier les différents Modes en cause chez le patient et conceptualiser le cas.
- Connaître les différentes techniques d'intervention, les pratiquer et les mettre en œuvre grâce aux exercices proposés
- Disposer d'une boîte à outils efficace utilisable dans de nombreuses pathologies.
- Mieux comprendre les troubles de l'attachement et les scénarios de vie avec la thérapie des schémas

Objectif principal

Connaître les fondements de l'approche centrée sur les schémas et disposer d'une boîte à outils efficace utilisable dans de nombreux troubles psychologiques chroniques très enracinés

Intervenant

Bernard PASCAL, Médecin psychiatre

Durée

4 jours – 28 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
<p>Comprendre le modèle conceptuel de la Thérapie des Schémas</p>	<p>De Beck à Young</p> <ul style="list-style-type: none"> . Du renforcement comportemental aux schémas . Pensées automatiques et schémas <p>7 systèmes émotionnels chez les vertébrés supérieurs : les systèmes émotionnels de PANKSEPP</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le système d'attachement . Le système de soins . Le système d'exploration . Le système d'engagement social et du jeu . Le système défensif de la peur . Le système défensif de la colère <p>Modèle théorique des schémas</p> <ul style="list-style-type: none"> . Concept des schémas : <i>// enfant noyau de personnalité, biologie des schémas, apport des neurosciences</i> . Origine des schémas : <i>// les besoins affectifs fondamentaux, le tempérament émotionnel, les expériences précoces de la vie, vers les schémas</i> . Processus de maintien des schémas précoces <p>Les stratégies</p> <ul style="list-style-type: none"> . La soumission : <i>// assujettissement, dépendance</i> . L'évitement (fuite) : <i>// retrait, conduites addictives</i> . La compensation (combat) : <i>// agressivité, hostilité / Dominance, affirmation de soi excessive / Recherche de statut, de reconnaissance / Manipulation, exploitation / Rébellion, comportement passif-agressif / Obsessionnalité, ordre excessif</i> <p>Les modes</p> <ul style="list-style-type: none"> . Concept . Les modes « Enfant » <i>// Enfant vulnérable, Enfant en colère, Enfant Impulsif/Indiscipliné</i> . Les modes « Stratégiques » <i>// Soumis Obéissant, Compensateur, Evitement</i> . Les modes « Parent Dysfonctionnel » <i>// Le Parent Punitif, Le Parent Critique/Exigeant</i> . Le mode « Adulte Sain » . Les modes et les troubles de la personnalité <i>// TP antisocial / TP évitant / TP dépendant / TP histrionique / TP obsessionnel compulsif / TP paranoïaque</i> 	<p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Diaporama illustré -> Questions / Réponses <p>Etudes de cas cliniques</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Présentation orale ou vidéo -> Synthèse de groupe <ul style="list-style-type: none"> . Julie, 21 ans - T.P. Borderline . Pierre, 38 ans – « je suis agressif » . Edith, 46 ans - T.P. Borderline . Florent – parents dysfonctionnels . Lucas, T.P. narcissique . Clara - T.P. Borderline <p>Exercices en duo</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Conceptualiser des cas	<p><u>Architecture de la conceptualisation en 12 points</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Identification des problèmes actuels et des objectifs thérapeutiques 2- Repérage des non-indications et des contre-indications de la Thérapie des Schémas 3- Historique ciblé 4- Analyse fonctionnelle : utilisation du diagramme de conceptualisation 5- Exploration des schémas : la flèche descendante 6- Exploration des schémas : l'imagerie diagnostique 7- Exploration des schémas : les questionnaires – YSQ-YPI - comparatif 8- Etude de la relation thérapeutique 9- Etude du tempérament émotionnel 10- Conceptualisation des schémas et stratégies 11- Etude des rêves 12- Des schémas aux modes 	<p>Apports théoriques -> Diaporama illustré -> Questions / Réponses</p> <p>Etudes de cas cliniques -> Présentation orale ou vidéo -> Synthèse de groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> . La flèche descendante : cas de Didier et de Catarina . La technique d'imagerie : cas de Julien, Martine, Didier, Claire . Conceptualisation : cas de Julie, Nadia . Repérage des changements émotionnels : cas de Nadia, Françoise . Travail des chaises : cas de Franck, Christophe . Conceptualisation globale : cas de Julien-Alexia, François <p>Exercices en duo</p>
Intégrer le déroulement de la thérapie pour le traitement du mode 'Enfant Vulnérable'	<p><u>Traitement du mode 'Enfant Vulnérable'</u></p> <p>Relation thérapeutique</p> <p>Techniques émotionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le reparentage en imagerie : buts / étapes / exemples / exercices . Les dialogues en imagerie : buts / exercices <p>Techniques cognitives</p> <ul style="list-style-type: none"> . Test de la validité des schémas . Reconsidération des arguments en faveur du schéma . Dialogue entre 'le côté sain' et 'le coté du schéma' . Avantages et inconvénients des stratégies du patient . Fiches 'mémo-flash' <p>Techniques comportementales</p> <ul style="list-style-type: none"> . Conceptualisation et détermination du comportement à changer . Motivation pour le changement comportemental . Priorisation dans les comportements à changer . Application du nouveau comportement 	<p>Apports théoriques -> Diaporama illustré -> Questions / Réponses</p> <p>Etudes de cas cliniques -> Présentation orale ou vidéo -> Synthèse de groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> . Connexion du mode adulte au mode EV : cas de Nadia, Joëlle . Dialogues en imagerie : cas de Christophe, Alice, Julien . Techniques comportementales : cas d'Alexia <p>Exercices en binômes Patient-Thérapeute</p>
Intégrer le déroulement de la thérapie pour le traitement du mode 'Protecteur Détaché'	<p><u>Traitement du mode 'Protecteur Détaché'</u></p> <p>Relation thérapeutique</p> <p>Techniques cognitives</p> <p>Techniques émotionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le travail des chaises . Le travail d'imagerie : <ul style="list-style-type: none"> // imagerie de base // avec amplification émotionnelle // négociation avec le Protecteur Détaché // dialogue avec le mode Adulte Sain // imagerie Adulte Sain-Enfant Vulnérable <p>Techniques comportementales</p>	<p>Apports théoriques -> Diaporama illustré -> Questions / Réponses</p> <p>Etudes de cas cliniques -> Présentation orale ou vidéo -> Synthèse de groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> . Travail d'imagerie : cas de Florence <p>Exercices en binômes Patient-Thérapeute : . Contournement du mode Protecteur Détaché</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Intégrer le déroulement de la thérapie pour le traitement du mode 'Parent Punitif'	<p>Traitement du mode 'Parent Punitif'</p> <p>Relation thérapeutique</p> <p>Techniques cognitives</p> <p>Techniques émotionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> . Dialogue en imagerie : buts / étapes / exemples / exercices . Le travail des chaises : buts / étapes / exemples / exercices . Les lettres aux parents <p>Techniques comportementales</p>	<p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Diaporama illustré -> Questions / Réponses <p>Etudes de cas cliniques</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Présentation orale ou vidéo -> Synthèse de groupe <p>. Conceptualisation : cas de Florent</p> <p>. Identification des voix : cas de Françoise, Clémentine</p> <p>Exercices Patient-Thérapeute en binôme :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Confrontation du mode Parent Punitif
Créer une relation thérapeutique saine en thérapie des schémas	<p>Les techniques interpersonnelles</p> <p>Historique</p> <p>Neurophysiologie de l'empathie</p> <p>Combat contre la contamination émotionnelle</p> <p>L'alliance thérapeutique</p> <p>Commande et demande du patient</p> <p>Impératifs de la technique</p> <p>Compétences nécessaires</p> <p>Relation thérapeutique inconsciente</p> <p>Distorsions dans la relation thérapeutique</p> <p>Qualités du thérapeute idéal</p> <p>Relation thérapeutique pour la conceptualisation de cas</p> <p>Relation thérapeutique pour le changement</p> <ul style="list-style-type: none"> . Focus sur la structure d'une séance . Focus sur l'évaluation d'un traitement 	<p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Diaporama illustré -> Questions / Réponses <p>Etudes d'exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Présentation orale ou vidéo -> Synthèse de groupe <p>. Activation du schéma d'imperfection</p> <p>. Activation du schéma d'échec</p> <p>. Impact des schémas et stratégies du thérapeute sur la relation</p> <p>Exercices de groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Imagerie pour identifier les schémas et stratégies du thérapeute
Bilan	<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 expérimentiel.

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 l'un des meilleurs experts francophones de la thérapie des schémas, le docteur Bernard Pascal - médecin psychiatre, spécialistes des thérapies cognitives et comportementales - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur 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'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 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/>

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 platform's interface. 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

Symptômes physiques

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

Symptômes émotionnels

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

Symptômes intellectuels

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

DES CHIFFRES ALARMANTS !

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



Lutter contre la chronicisation dangereuse

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

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

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

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

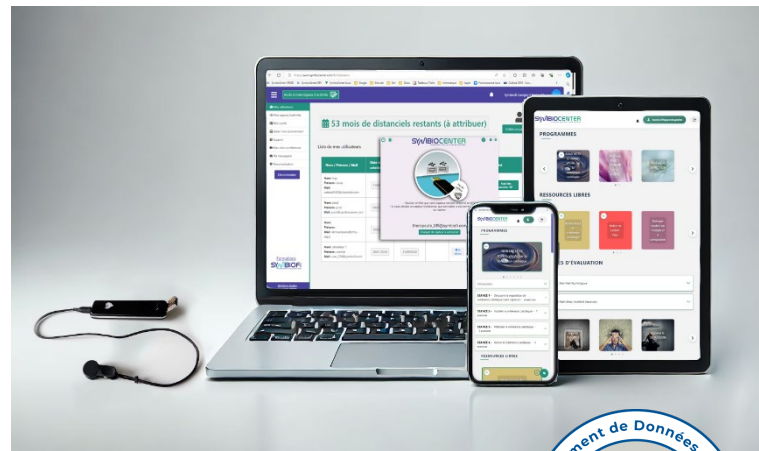


L'espace professionnel de gestion

- 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.