



Troubles anxieux *Comprendre, repérer et accompagner*

Formation ouverte en présentiel/distanciel
Programme des 2 jours
14 heures



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

Troubles anxieux

Réf : PSP 002

Comprendre, repérer et accompagner

Les manifestations anxieuses font partie de l'**expérience humaine ordinaire**. **Stress, inquiétude, appréhension...** ces réactions sont **universelles** et participent à notre capacité d'**adaptation** face aux exigences de l'environnement.

Sur le plan physiologique et psychologique, le stress et l'anxiété constituent des **réponses naturelles de l'organisme**, mobilisant des ressources cognitives, émotionnelles et corporelles pour faire face à une situation perçue comme menaçante ou incertaine. À ce titre, ils jouent un rôle essentiel dans les mécanismes de **protection, d'anticipation** et d'**ajustement comportemental**.

Cependant, lorsque ces réactions deviennent **trop fréquentes, trop intenses** ou **mal régulées**, elles peuvent perdre leur fonction adaptative et évoluer vers des **formes pathologiques**, marquées par une **souffrance psychique**, une **altération du fonctionnement** et une diminution de la **qualité de vie**.

Les classifications actuelles, issues des **approches diagnostiques contemporaines**, distinguent ainsi plusieurs formes de troubles anxieux - **trouble anxieux généralisé (TAG), trouble panique, phobies, anxiété sociale** - qui, bien que différentes dans leur expression clinique, reposent sur des **mécanismes communs**, notamment les **processus d'évitement**, les **biais cognitifs** et les **stratégies de régulation émotionnelle inefficaces**.

Ces troubles sont particulièrement fréquents : ils concernent près d'**une personne sur cinq** au cours de la vie, avec des répercussions importantes tant sur le plan individuel (**souffrance psychique, comorbidités, altération du fonctionnement**) que collectif (**coût socio-économique, impact professionnel, retentissement familial**).

Dans ce contexte, le **repérage précoce**, la **compréhension des mécanismes de maintien** et la **mise en œuvre d'interventions adaptées** constituent des enjeux majeurs pour les professionnels de la santé mentale, du soin et de l'accompagnement.

Cette formation de 2 jours propose une approche **structurée, pragmatique** et **directement applicable en situation professionnelle**. Elle vise à permettre aux participants de :

- comprendre les **mécanismes fondamentaux du stress et de l'anxiété** dans une perspective actuelle (**cognitive, comportementale, émotionnelle** et **neurobiologique**) ;
- repérer les **différentes formes cliniques des troubles anxieux** et leurs spécificités ;
- s'approprier des **outils d'évaluation et d'accompagnement concrets**, utilisables **dès le retour en pratique**.

L'accent est mis sur les **processus communs aux troubles anxieux**, les **stratégies thérapeutiques validées** et les **modalités d'intervention favorisant une évolution durable**.

La formation alterne **apports théoriques ciblés**, **analyses de situations cliniques**, **mises en pratique** et **échanges entre professionnels**, afin de favoriser une **appropriation active et opérationnelle** des compétences.

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

- troubles dépressifs et de l'humeur -2j.

Prérequis et public visé

Prérequis

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour cette formation.

Profils concernés

Cette formation s'adresse **prioritairement** aux professionnels souhaitant découvrir et comprendre les troubles anxieux, affiner leur lecture clinique et structurer leurs accompagnements, dans des contextes variés de soin, d'accompagnement ou de prévention.

Professionnels de la relation d'aide et de l'accompagnement

- Psychopraticien(ne)s, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux, sophrologues, relaxologues, réflexologues, coachs de vie.

Acteurs du secteur sanitaire, médico-social et de la prévention

- Infirmier(e)s, cadres de santé, psychomotricien(ne)s, diététicien(ne)s, éducateurs spécialisés, moniteurs-éducateurs, conseillers conjugaux.

Professionnels intervenant en santé mentale au travail

- Intervenants en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnels, formateurs, consultants RPS/QVT, professionnels de la santé mentale au travail.

La formation est également ouverte aux **professionnels de santé mentale** souhaitant actualiser leurs connaissances ainsi qu'aux **étudiants** désireux de consolider leurs repères.

Intervenante

Docteur Nicole BENYOUNES

- **Médecin et psychothérapeute**, disposant d'une expertise en **thérapies cognitives et comportementales (TCC)** et en **thérapies systémiques brèves**, avec plus de 25 ans d'expérience dans le champ de la santé publique et de la psychothérapie.
- **Praticienne au sein du service universitaire de maladies infectieuses et du voyageur du Centre Hospitalier de Tourcoing**, impliquée dans les dispositifs de **prévention, dépistage et accompagnement des patients**, notamment dans le champ du VIH, des IST et de la santé sexuelle.
- **Parcours en santé publique marqué par des fonctions de coordination et de gestion de projets**, incluant la mise en place de dispositifs de prévention (CeGIDD), la participation à des programmations régionales (VIH, hépatites) et l'accompagnement de publics en situation de vulnérabilité.
- **Psychothérapeute en cabinet libéral**, avec une approche intégrative mobilisant TCC, analyse systémique et techniques issues des thérapies brèves (dont Mouvements Alternatifs en Thérapie et Hypnose).
- **Formatrice expérimentée auprès de professionnels de santé et du secteur médico-social** (CNFPT, addictologie, prévention, souffrance psychique), spécialisée dans les thématiques de **stress, anxiété, dépression, conduites à risque et relation d'aide**.

Objectifs

Comprendre les mécanismes des troubles anxieux afin de repérer les facteurs de maintien et intervenir de manière ciblée pour réduire les symptômes et améliorer durablement le fonctionnement.

- **Repérer et différencier les formes cliniques du stress et des troubles anxieux** afin d'ajuster l'évaluation et l'accompagnement.
- **Identifier les mécanismes de maintien** (éviterement, biais cognitifs, régulation émotionnelle) impliqués dans les troubles anxieux.
- **Comprendre les liens entre anxiété et comorbidités** (dépression, conduites addictives, troubles somatiques...) dans une perspective **globale et intégrative**.
- **Connaître les principales approches thérapeutiques** (notamment TCC, approches émotionnelles et psychocorporelles) et leurs **indications cliniques** dans la prise en charge des troubles anxieux.
- **Mettre en œuvre des outils concrets d'accompagnement** visant la **réduction des symptômes**, la **diminution des évitements** et l'**amélioration du fonctionnement global**.
- **Informier et rassurer le patient** sur la **nature du trouble**, son **évolution** et les **modalités de prise en charge**, afin de favoriser l'**adhésion thérapeutique**.
- **Orienter** de manière adaptée vers les **professionnels ou dispositifs spécialisés** en fonction de la **complexité des situations** et des **comorbidités**.
- **Actualiser ses connaissances et pratiques professionnelles** afin d'améliorer la **qualité des prises en charge**.

Objectif principal

Comprendre les mécanismes des troubles anxieux afin de repérer les facteurs de maintien et intervenir de manière ciblée pour réduire les symptômes et améliorer durablement le fonctionnement.

Intervenante

Nicole BENYOUNES, médecin et psychothérapeute, spécialisée en TCC

Durée

2 jours – 14 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir les termes et appréhender l'ampleur du problème	<p>Définitions selon les différentes approches en psychothérapie :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Anxiété . Angoisse . Stress <p>Epidémiologie des troubles anxieux</p>	<p>Apports structurés et démonstrations cliniques Diaporama illustré</p> <p>Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective</p>
Comprendre les mécanismes du stress et leur implication dans les troubles anxieux	<p>Mécanismes</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fonction . Syndrome général d'adaptation . Modèles actuels <p>Causes et conséquences sur la santé</p> <p>Conclusions pour la prise en charge des troubles anxieux</p>	<p>Apports structurés et démonstrations cliniques Diaporama illustré</p> <p>Etude collective d'un cas clinique : lien entre pensées, émotions et comportement → Résolution collective</p>
Comprendre les principes fondamentaux de la prise en charge des troubles anxieux	<p>Classification</p> <ul style="list-style-type: none"> . DSM / OMS <p>Traitements médicamenteux :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Présentation des différentes classes/Indications <p>Psychothérapie : approche TCC</p> <ul style="list-style-type: none"> . Alliance Thérapeutique / Analyse globale et fonctionnelle <p>Recommandations</p> <ul style="list-style-type: none"> . Historique / Recommandations actuelles (Evidence based psychiatry) 	<p>Apports structurés et démonstrations cliniques Diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Etude d'un cas clinique avec résolution collective 2- Exercice collectif : expérimenter les manières d'être empathique 3- Exercice en petits groupes : tester des techniques psychocorporelles <p>Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences → Retours sur la pratique et la posture → Identification des points de blocage → Ajustements et débriefing</p>
Identifier un trouble panique et poser les bases de la prise en charge	<p>Le trouble panique</p> <ul style="list-style-type: none"> . Epidémiologie / Classification / Critères diagnostiques . Etiopathogénie et complications . Modèles de compréhension : Théorie des 2 facteurs de Mowrer, Modèle de Clark, Modèle de Barlow . Prise en charge thérapeutique : analyse fonctionnelle, auto-observation du comportement, principes thérapeutiques 	<p>Apports structurés et démonstrations cliniques Diaporama illustré</p> <p>Etude d'un cas clinique → Résolution collective</p> <ul style="list-style-type: none"> - Échanges avec les participants - Questions / réponses - Synthèse et débriefing de groupe

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Identifier l'agoraphobie et en structurer la prise en charge	L'agoraphobie <ul style="list-style-type: none"> . Epidémiologie / Critères diagnostiques . Clinique : les situations anxiogènes les plus fréquentes . Analyse fonctionnelle : grille SECCA, approche synchronique et diachronique (facteurs déclenchants et de maintien) . Prise en charge thérapeutique par les TCC . Distorsions cognitives : identification des modes de pensée privilégiés 	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré <u>Méthodes activo-expérimentales</u> <ul style="list-style-type: none"> - Vidéo sur un cas d'agoraphobie : - Repérage des distorsions cognitives en groupes - Construction d'un outil d'aide à la thérapie - Partage autour des outils
Identifier les phobies spécifiques et adapter la prise en charge	Les phobies spécifiques <ul style="list-style-type: none"> . Epidémiologie / Critères diagnostiques / Classification / Etiologie . Clinique . Prise en charge thérapeutique 	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré <u>Méthodes activo-expérimentales</u> <ul style="list-style-type: none"> - En binômes : jeux de rôles thérapeute/patient - Partage des ressentis, sensations, émotions
Identifier l'anxiété sociale et en comprendre les spécificités cliniques et thérapeutiques	L'anxiété sociale <ul style="list-style-type: none"> . Epidémiologie / Critères diagnostiques / Clinique . Modèles de compréhension : Clarks et Wells (1995) . Analyse fonctionnelle sur 4 dimensions : cognitive, émotionnelle, comportementale et somatique . Prise en charge thérapeutique : échelles, exposition, affirmation de soi, TCC 	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré <u>Méthodes activo-expérimentales</u> <ul style="list-style-type: none"> - Vidéo : échanges collectifs sur le diagnostic - Exercice collectif : comportement d'affirmation de soi - Etude d'un cas clinique : les pensées rationnelles - Travail collectif sur la distorsion cognitive et application avec les colonnes de Beck
Identifier l'anxiété généralisée et mettre en œuvre les principes de prise en charge"	L'anxiété généralisée (TAG) <ul style="list-style-type: none"> . Epidémiologie / Critères diagnostiques . Clinique : distinction souci normal / pathologique . Modèles de compréhension : Modèle de Beck (1985), Modèle de Borkovec (1983 à 2006), Modèle de Ladouceur (1994) . Prise en charge thérapeutique : agenda d'auto-observation, résolution de problèmes, travail sur les pensées 	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales <ul style="list-style-type: none"> - Exercice en binôme : technique de la résolution de problème - Exercice à 3-4 participants : construction de flèches descendantes - Exercices collectifs : - initiation au questionnement socratique - Utilisation des colonnes de Beck - Vidéo : illustration du schéma d'imperfection
Identifier le trouble obsessionnel compulsif et en comprendre les modalités de prise en charge	Le trouble obsessionnel compulsif (TOC) <ul style="list-style-type: none"> . Epidémiologie / Critères diagnostiques . Clinique : liste des obsessions et des compulsions . Modèles de compréhension : Salkovskis (1985) . Prise en charge thérapeutique : inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine, Thérapie comportementale, thérapie cognitive, psychométrie, agenda 	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales <ul style="list-style-type: none"> . Exercices à 3-4 participants : questionnement socratique et construction de flèches descendantes . Etude d'un cas clinique : construction collective d'un schéma thérapeutique
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Validation

La formation s'inscrit dans une démarche **multidisciplinaire et intégrative**, articulée autour de trois axes complémentaires :

- le développement de **compétences opérationnelles** ;
- l'appropriation d'une **boîte à outils cliniques** ;
- l'acquisition d'un **savoir-faire expérientiel** directement mobilisable en pratique.

À l'issue de la formation, le stagiaire reçoit un **Certificat de réalisation d'action de formation**, sous réserve de son assiduité.

Ce certificat mentionne les éléments clés de la formation :

- l'intitulé du module ;
- la durée ;
- le(s) intervenant(s) ;
- l'objectif pédagogique principal.

En complément, une **Attestation de formation** peut être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **modalités d'évaluation prévues**, notamment au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est un organisme de formation :

- enregistré sous le numéro **31 59 06883 59** auprès du Préfet de région Hauts-de-France ;
- certifié **QUALIOPi**, au titre des actions de formation ;
- habilité à dispenser des actions de formation relevant de l'**ANDPC**.



Les + de la formation

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une **médecin et psychothérapeute experte**, disposant d'une **double expérience clinique et pédagogique**, auprès de **professionnels du soin, de la santé mentale et de l'accompagnement**, en contexte libéral comme institutionnel ;
- centrée sur l'acquisition d'**outils concrets, structurés et immédiatement mobilisables**, permettant aux participants - quel que soit leur niveau d'expérience - de **renforcer leur efficacité clinique** et d'obtenir des **résultats rapides et durables** auprès de leur patientèle / clientèle ;
- fondée sur une **pédagogie active, expérientielle et orientée pratique**, alternant **apports ciblés, analyses de situations cliniques, mises en situation, jeux de rôle** et **échanges de pratiques**, afin de favoriser une **intégration opérationnelle des compétences** ;
- organisée en **groupes restreints**, garantissant un **accompagnement individualisé**, une **implication active de chaque participant** et un **travail approfondi à partir des situations professionnelles réelles**.

DISTANCIEL SYNCHRONE HAUT DE GAMME

La formation est accessible en **distanciel synchrone (visio-live)**, dans des conditions techniques permettant de maintenir un haut niveau de qualité pédagogique.

Le dispositif mis en place comprend :

- une installation professionnelle **multi-caméras** ;
- une captation **audio optimisée** (intervenant et ambiance) ;
- des **écrans de retour** pour l'intégration des participants à distance ;
- des sous-groupes de travail, en présentiel et en distanciel, pour les **cas pratiques, exercices et jeux de rôle**.

et permet de :

- participer activement aux échanges et aux analyses cliniques
- réaliser les exercices et mises en situation à distance
- bénéficier d'une expérience proche du présentiel.

SUPPORTS

Les stagiaires bénéficient de **supports pédagogiques téléchargeables**, facilitant :

- la **révision des contenus**,
- la **structuration des pratiques**,
- la **réutilisation des outils en situation professionnelle**.

PLATEAU TECHNIQUE

Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m²**, situé au cœur du **CHRU de Lille**, permettant :

- une **articulation optimale entre apports théoriques et mises en pratique**
- des **conditions d'apprentissage favorisant l'immersion clinique**
- un **cadre propice aux échanges entre professionnels**

Pensé pour répondre aux exigences pédagogiques, cet espace est structuré en **plusieurs zones complémentaires** :

- espace de formation théorique ;
- espace de mise en pratique et d'expérimentation ;
- espace de convivialité et de restauration.



SymbioCenter® : une extension clinique de la formation

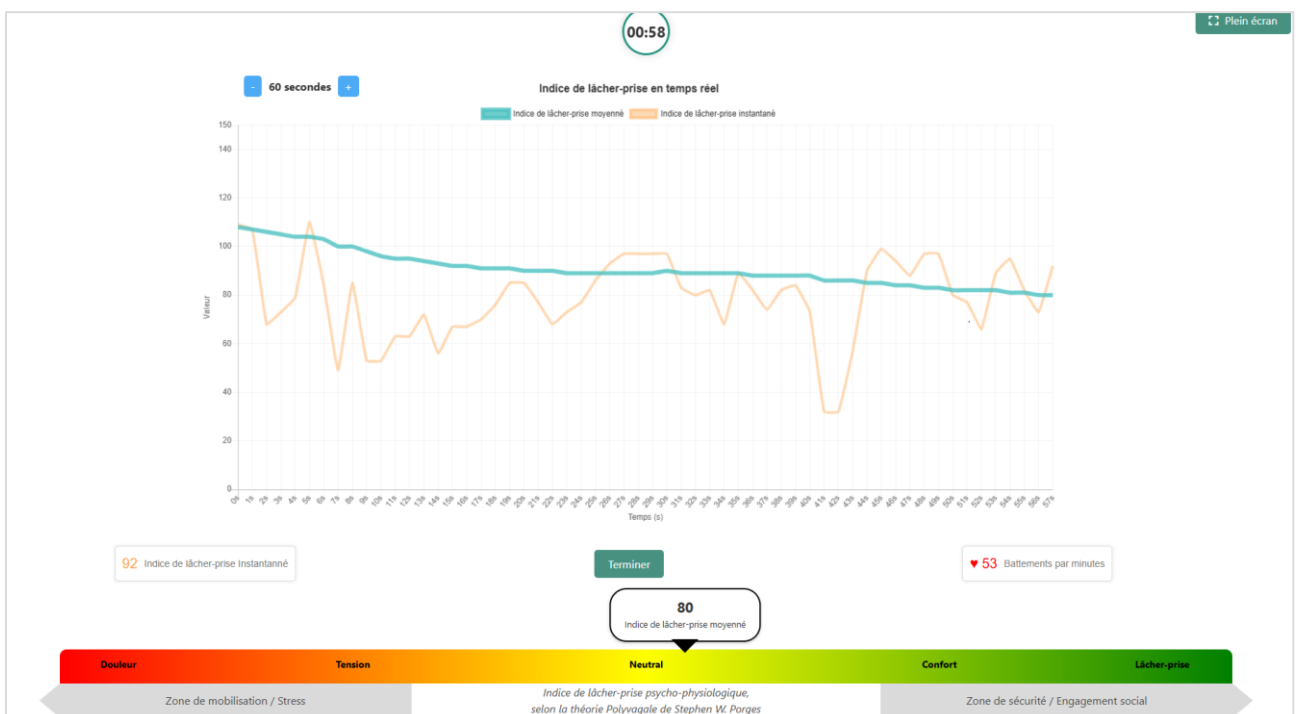
Dans une logique de continuité entre formation et pratique, Symbiofi propose un accès de 30 jours à la plateforme **SymbioCenter®**, solution digitale dédiée à l'accompagnement en santé mentale.

Elle permet aux professionnels de **structurer leurs accompagnements, individualiser les parcours et assurer un suivi entre les séances**, facilitant ainsi l'intégration concrète d'outils de repérage et de prise en charge.




Une approche structurée en 4 étapes

- **Évaluer** : repérer les problématiques à l'aide d'échelles validées
- **Monitorer** : objectiver certains états internes (biofeedback)
- **Accompagner** : proposer des programmes et exercices adaptés
- **Suivre** : analyser l'évolution et ajuster les prises en charge




Programmes



AGIR sur l'AUTO-CRITIQUE et la HONTE

PROGRAMME SÉLECTIONNÉ ✕ Fermer



AGIR sur la DÉPRESSION

< ● ● ● ● ● ● >

Séance 1 S'auto-évaluer en début	●	1 exercices ▾
Séance 2 Comprendre et se détendre	● ● ● ● ● ● ●	7 exercices ▾
Séance 3 Trier et se détacher	● ● ● ● ● ● ●	6 exercices ▾
Séance 4 Se programmer un avenir attirant	● ● ● ● ● ● ●	5 exercices ▾
Séance 5 Intégrer et accepter pour mieux consolider	● ● ● ● ● ● ●	5 exercices ▾
Séance 6 S'auto-évaluer en fin	●	1 exercices ▾

Des outils directement mobilisables

La plateforme propose :

- échelles d'évaluation validées
- indicateurs physiologiques (biofeedback)
- programmes et exercices utilisables en séance et inter-séances

Elle permet de :

- renforcer l'alliance thérapeutique
- favoriser l'engagement du patient
- suivre et objectiver les évolutions

Un cadre fiable et sécurisé

- protocoles validés cliniquement
- collaborations hospitalo-universitaires (CHU de Lille)
- hébergement sécurisé des données de santé (HDS)

