



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Praticien(ne) en TCC, thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles

Formation ouverte en présentiel/distanciel

A partir de 36 jours



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

Les Thérapies Cognitivo-Comportementales et Émotionnelles (TCCÉ) constituent l'un des piliers fondamentaux de la psychothérapie moderne. Recommandées par la Haute Autorité de Santé (HAS) et appuyées par des décennies de recherche scientifique, elles permettent de répondre efficacement à une large gamme de troubles psychologiques et émotionnels. Dépression, troubles anxieux, troubles obsessionnels compulsifs, phobies, troubles de la régulation émotionnelle, ou encore comportements addictifs figurent parmi les problématiques fréquemment adressées avec succès par cette approche.

Un programme pratique et expérientiel

Alliant théorie, pratique et expérimentation, notre parcours complet de formation **Praticien(ne) en TCC** propose une structure souple pour s'adapter aux besoins des professionnels, qu'ils souhaitent s'initier ou approfondir leur maîtrise des outils TCCÉ. Permettant aux participants d'acquérir des compétences directement applicables dans leur pratique quotidienne, le cursus met l'accent sur l'efficacité clinique et le respect des standards éthiques et déontologiques.

Le parcours est modulable sur **2 niveaux** permettant aux professionnels de se d'approfondir dans le temps :

- **Le niveau 1 – obligatoire** - donne la maîtrise des fondamentaux théoriques, cliniques et pratiques indispensables et suffisants pour pratiquer les TCC au travers de **14 modules fondamentaux représentant 36 jours de formation**.
- **Le niveau 2 – optionnel** – permet aux professionnels, soucieux d'approfondir leurs compétences et leur assise, de maîtriser différents aspects cliniques et pratiques au travers de **7 modules d'approfondissements représentant 22 jours supplémentaires**.

Une approche intégrative et scientifique

Au cœur des TCCÉ réside la compréhension fine des liens entre pensées, émotions et comportements, ainsi que leur impact sur le bien-être psychologique. Ce modèle thérapeutique s'est structuré au fil de trois grandes vagues, chacune enrichissant les pratiques et outils disponibles :

- **La 1ère vague** : fondée sur les principes du comportementalisme, elle cible les comportements observables pour les modifier à l'aide d'outils tels que l'exposition graduée, la désensibilisation ou les techniques de relaxation.
- **La 2nd vague** : centrée sur la cognition, elle introduit des techniques pour identifier et transformer les pensées automatiques, les croyances limitantes et les biais cognitifs.
- **La 3ème vague** : focalisée sur les émotions et la relation à l'expérience, elle permet de s'exposer activement aux pensées, émotions et sensations vécues, tout en prévenant les réponses d'évitement et en accueillant ces phénomènes tels qu'ils sont, sans jugement

Notre parcours de formation, riche en apports scientifiques et cliniques, intègre les principes fondamentaux des TCC classiques tout en explorant les approches innovantes de la "troisième vague".

Une réponse aux enjeux de santé publique

Face à l'augmentation des troubles psychologiques dans un contexte de stress généralisé, d'incertitudes sociétales et d'exigences professionnelles accrues, les TCCÉ offrent une réponse rapide et ciblée pour diminuer la souffrance psychique. Leur format structuré, centré sur l'« ici et maintenant », les rend particulièrement attractives pour vos patients qui recherchent des résultats concrets et mesurables en quelques semaines ou mois.

Les participants à notre parcours de formation seront préparés à répondre aux besoins variés de leurs patients grâce à une boîte à outils diversifiée et adaptable. Que ce soit pour des troubles ponctuels ou des problématiques plus complexes, ils pourront mettre en œuvre des interventions efficaces et éthiques, soutenues par les dernières avancées scientifiques. L'objectif sera d'aider les personnes accompagnées à retrouver rapidement un équilibre émotionnel, une meilleure autonomie et une qualité de vie améliorée.

Un accompagnement par des experts

La formation est animée par une équipe de professionnels reconnus dans le domaine des TCCÉ, comprenant psychologues, psychiatres et chercheurs. Ces intervenants partagent une expérience riche en pratique clinique, en enseignement universitaire et en formation professionnelle. Leurs contenus pédagogiques structurés vous offriront les moyens d'exceller dans la prise en charge des troubles psychologiques en mobilisant tout le potentiel des approches cognitives, comportementales et émotionnelles.

Les ateliers proposés combinent présentations théoriques, études de cas et vignettes cliniques, exercices pratiques (analyse fonctionnelle, restructuration cognitive, pleine conscience, etc.), eux de rôle pour expérimenter les outils dans des situations concrètes.

Les interventions de nos experts vous permettront de :

- découvrir et approfondir les concepts théoriques et cliniques des 3 vagues des TCC ;
- maîtriser les outils fondamentaux tels que l'analyse fonctionnelle, la restructuration cognitive, et les exercices de régulation émotionnelle ;
- expérimenter des techniques avancées de la troisième vague comme la pleine conscience, la compassion, l'acceptation et les stratégies d'activation comportementale ;
- travailler sur des cas pratiques, des jeux de rôles et des exercices collaboratifs pour développer leur autonomie et leur savoir-faire.

Prérequis et public visé

L'entrée en formation se fait selon les publics visés.

Notre formation Praticien(ne) TCC sur l'exposition est d'emblée ouverte aux **professionnel(le)s "Psys en santé mentale"** souhaitant explorer les fondamentaux théoriques et pratiques des TCC pour pouvoir pratiquer avec éthique et déontologie

- 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.

Les professionnel(le)s "Non Psys en santé mentale" ci-dessous, œuvrant également pour la santé mentale, pourront éventuellement accéder à la formation suite à un questionnaire préalable et une étude de leur dossier.

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*

Objectifs

S'engager dans un parcours rigoureux et complet pour atteindre le meilleur niveau de compétences et de maîtrise – théoriques, cliniques et pratiques – sur les thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCC) pour répondre efficacement à une large gamme de troubles psychologiques et émotionnels

Approfondir les connaissances théoriques :

- Comprendre les fondements historiques et les concepts des trois vagues des TCC, avec un focus particulier sur les processus cognitifs, émotionnels et comportementaux

Maîtriser les techniques clés :

- Analyser et identifier les schémas dysfonctionnels par l'analyse fonctionnelle.
- Intégrer des exercices cognitifs pour modifier les croyances inadaptées.
- Développer des outils comportementaux et émotionnels pour renforcer la résilience et la flexibilité psychologique.

Apprendre à individualiser l'accompagnement :

- Construire des stratégies thérapeutiques adaptées à chaque patient en fonction de ses besoins spécifiques, tout en l'aidant à devenir acteur de son changement.
- Acquérir une expertise dans les approches de la troisième vague : application des thérapies de pleine conscience, d'acceptation et d'engagement, de compassion, et de psychologie positive dans des contextes variés.
- Expérimenter une pratique professionnelle éthique et collaborative : s'engager dans des approches intégratives qui privilégient une relation thérapeutique de qualité et la mise en place d'un cadre sécurisé.

Se perfectionner dans des domaines spécifiques :

- Gestion du stress et des émotions.
- Prévention des rechutes dépressives.
- Traitement des ruminations mentales et des pensées répétitives négatives.

Niveau 1

36 jours

Le niveau 1 du parcours de formation Praticien en TCC est obligatoire.

Riche d'un contenu complet et varié de **14 modules fondamentaux**, soit **36 jours**, il vous forme à tous les fondamentaux théoriques et pratiques pour pouvoir pratiquer les TCC avec éthique et déontologie.

TCC, les fondements et l'analyse fonctionnelle : <i>comprendre les TCC et mettre en oeuvre l'entretien d'évaluation</i>	2 jours
Gestion du stress et des émotions : <i>repérer et réguler par les outils des TCC</i>	3 jours
Ruminations mentales et inquiétudes : <i>agir sur les pensées répétitives négatives par les outils des TCCE</i>	2 jours
Activation comportementale : <i>changer le fonctionnement anxieux-dépressif par l'action et les renforcements positifs</i>	2 jours
Restructuration cognitive et psychoéducation : <i>repérer, expliquer et modifier les cognitions dysfonctionnelles en TCC</i>	3 jours
Burn-out : <i>comprendre, repérer et agir avec l'approche des TCC</i>	2 jours
Méditation pleine conscience, niveau 1 : <i>outils pratiques et expérientiels</i>	3 jours
Thérapie fondée sur la compassion (TFC), niveau 1 : <i>outils pratiques et expérientiels</i>	3 jours
Compétences émotionnelles en TCC : <i>identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser</i>	3 jours
Affirmation de soi : <i>les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels</i>	2 jours
Confiance en soi, Estime et connaissance de soi : <i>les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels</i>	2 jours
Psychologie positive, niveau 1 : <i>outils pratiques et expérientiels</i>	3 jours
Développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques : <i>stratégies et outils d'utilisation de son plein potentiel</i>	3 jours
Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1 : <i>bases scientifiques et méthodologie pratique</i>	3 jours

Objectif principal

Intervenante

Durée

Présenter les grands principes de base des TCC, leur fonctionnement, et savoir mettre en oeuvre l'analyse fonctionnelle

Vanessa DELATTRE, Psychologue clinicienne

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
<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 : . Exposition, relaxation et désensibilisation, mise en action</p> <p>Les facteurs de maintien : . Comportements de fuite, d'évitement, de surcompensation</p>	<p>Méthodes affirmatives :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apports théoriques . Diaporama illustré . Illustration clinique
	<p>2ème vague</p> <p>l'approche cognitive</p>	<p>Notions clés :</p> <p>(Chomsky, Bruner, Ellis, Beck, Gordon) Boite noire / Pensées automatiques / Pensées alternatives / Pensées intrusives</p> <p>Biais cognitif, dissonance cognitive et distorsion cognitive</p> <p>Traitement de l'information / sciences cognitives</p> <p>Versant thérapeutique du cognitivisme : . Restructuration cognitive et assouplissement de pensées ; . Thérapie cognitive de Beck ; . Thérapie comportementale rationnelle émotive (REBT) de Ellis</p> <p>Les facteurs de maintien : . Intolérance à l'incertitude, surestimation du négatif, pensées catastrophistes ...</p>	<p>Méthodes interrogatives :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence <p>Méthodes actives :</p> <p>Exercice de repérage des dimensions comportementales et cognitives à partir de vignettes cliniques</p>
	<p>3ème vague</p> <p>l'approche émotionnelle</p>	<p>Notions clés :</p> <p>Place centrale des émotions</p> <p>Modification de la relation patient-symptômes</p> <p>Accent sur les aspects émotionnels, Acceptation, Pleine conscience . Thérapie des schémas (Young) . Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) (Kabat-Zinn, Williams, Teasdale, Segal) . Thérapie comportementale dialectique (Linehan) . Psychothérapie positive (Seligman) . Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) (Hayes) . Thérapie fondée sur la compassion (CFT) (Gilbert)</p>	<p>Exercice collectif de repérage des facteurs de maintien</p> <p>Exercice en groupe sur les distorsions cognitives et la recherche de pensées alternatives</p>

Compétences visées		Contenus développés	Méthodes utilisées
Intégrer les grands principes de base des TCC	Les spécificités	<ul style="list-style-type: none"> . Thérapie brève . Démarche scientifique . Méthodologie expérimentale / empirisme / exploration . L'« ici et maintenant » 	<p>Méthodes affirmatives :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apports théoriques . Diaporama illustré . Illustration clinique
	La relation patient-thérapeute	<ul style="list-style-type: none"> . Alliance thérapeutique / Relation « côte à côte » . Relation informative, collaborative et éducative . Patient actif et acteur / approche exigeante et engageante 	<p>Méthodes interrogatives :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Échanges entre participants . Questions / Réponses
	Les techniques de « travail »	<ul style="list-style-type: none"> . Identification de problèmes et définition d'objectifs . Aspect concret . Psychoéducation / approche pédagogique . Mise en expérience / mise en exercices / de la réaction à l'action 	<ul style="list-style-type: none"> . Réflexions communes sur la posture du professionnel . Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
	Les TCCE dans la pratique	<ul style="list-style-type: none"> . Pour quels publics ? . Pour quels troubles ? . Vers qui adresser ? 	<p>Méthodes actives :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Exercice en groupes autour de la psychoéducation
	Une séance type en individuel ou en groupe	<ul style="list-style-type: none"> . Structuration de séance / Objectif de séance . Feed-Back . Assignation de tâches 	<ul style="list-style-type: none"> . Construction d'une séance type à partir de cas cliniques
Comprendre et expérimenter l'Analyse Fonctionnelle	Anamnèse et Analyse Fonctionnelle (AF)	<ul style="list-style-type: none"> . 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) 	<p>Méthodes affirmatives :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apports théoriques . Diaporama illustré . Illustration clinique
	Les techniques d'entretien	<ul style="list-style-type: none"> . Entretien clinique semi-directif . Ecoute active . Reformulation . Questionnement socratique 	<p>Méthodes interrogatives :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Échanges entre participants . Questions / Réponses . Synthèse et débriefing de groupe
	Les outils de l'analyse fonctionnelle	<ul style="list-style-type: none"> . 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... 	<p>Méthodes actives :</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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
Bilan	<ul style="list-style-type: none"> . Table ronde . Evaluation individuelle des acquis de fin de formation . Bilan de la formation 	<ul style="list-style-type: none"> . Echanges avec les participants . QCM des acquis de fin . Fiche d'évaluation de la qualité 	

Objectif principal

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.

Intervenant

Vanessa DELATTRE, 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
Définir le stress et les stratégies d'adaptation	<p>Environnement : identifier les stresseurs</p> <ul style="list-style-type: none"> . La double évaluation cognitive : Stress perçu / Contrôle perçu <p>Comprendre la spirale du stress :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les 4 composantes du stress et leurs liens <p>Le modèle transactionnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Comportement / Cognition / Emotion / Physiologie . Ce que je ressens / Ce que je pense / Ce que je fais . Les émotions liées au stress <p>Le modèle général d'adaptation</p> <p>Connaître et repérer les stratégies de coping et les évaluer</p> <ul style="list-style-type: none"> . Coping centré sur les émotions . Coping centré sur le problème . Stratégies de coping à risque / à encourager 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir d'un stressor du quotidien, repérer en collectif les composantes du stress - Exercice collectif de manipulation d'échelles et questionnaires de stress et de Coping (WWC / Questionnaire de Ladouceur) <p>Débriefing collectif des exercices</p> <p>Méthode interrogative par : Questions / Réponses</p>
Appréhender les prises en charges des TCC	<ul style="list-style-type: none"> . Le modèle des TCC / 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 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative par : - Echange collectif sur les modèles de prises en charge et de contrats thérapeutiques</p> <p>- Questions / Réponses</p>
Connaître les émotions et la thérapie des émotions	<ul style="list-style-type: none"> . Les émotions fondamentales . Le rôle adaptatif des émotions / Le modèle général d'adaptation . Le partage social des émotions . Les dysfonctionnements émotionnels et l'intelligence émotionnelle . Psychoéducation aux émotions 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice collectif de manipulation des échelles d'alexithymie - Echange collectif sur les conséquences de l'évitement émotionnel - Travail en groupes sur le modèle transactionnel en démarrant de l'émotion <p>- Questions / Réponses</p>
Connaître les techniques visant la composante physiologique	<p>Rôle du physiologique dans le modèle transactionnel du stress</p> <p>Détente musculaire et respiration contrôlée comme réponse antagoniste au stress</p>	<p>Méthodes activo-expérimentales :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices en collectif de contrôle respiratoire - Exercices en collectif de détente musculaire

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Maîtriser la résolution de problèmes comme outil comportemental et cognitif	<ul style="list-style-type: none"> . 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 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices par groupes : mener une « résolution de problèmes » - Débriefing collectif
Maîtriser l'exposition progressive comme outil comportemental	<ul style="list-style-type: none"> . 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 . Étendre l'utilisation de l'outil à l'exposition aux sensations, aux cognitions, aux émotions 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices par groupes de construction d'une hiérarchie de situations exposantes - Débriefing collectif <p>Méthodes interrogatives</p> <p>Echanges entre participants Questions / Réponses</p>
Comprendre le travail cognitif et appréhender l'usage des outils d'assouplissement cognitif	<ul style="list-style-type: none"> . 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 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice collectif de repérage de pensées - Exercices collectif des colonnes de Beck et des % de croyance - Exercice collectif des modes mentaux - Exercice en binômes de flèche descendante - Exercice en groupes de jeu de rôle des pensées positives et négatives <p>- Débriefing collectif</p>
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>

Objectif principal

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

Intervenant

Faustine DEVYNCK, Docteure en psychologie et psychothérapeute

Durée

2 jours – 14 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'approche processuelle, la conceptualisation comportementale des pensées répétitives négatives et les modèles théoriques	<p>Qu'est-ce que l'approche processuelle ou transdiagnostique ?</p> <ul style="list-style-type: none"> . Modèle de Kinderman (2005, 2007, 2009) . Les pensées répétitives négatives dans le cadre de l'approche processuelle <p>Qu'est-ce que sont les pensées répétitives négatives (PRN)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les ruminations (Théorie du style de réponse) . Les inquiétudes (Théorie de la concrétude réduite) . Les différences, les similitudes <p>Pourquoi utilisons-nous les pensées répétitives négatives ?</p> <ul style="list-style-type: none"> . La théorie de l'écart des buts <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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Échanges avec le groupe - Exemples cliniques <p>Exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming autour des avantages et inconvénients de l'approche processuelle vs l'approche nosographique. - Brainstorming sur la définition des pensées répétitives négatives
Intégrer les deux modes de pensées	<p>Présentation des deux modes de pensées, leur fonction, leurs conséquences.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Mode abstrait – analytique inadapté : Pourquoi ? Et si ? . Mode concret – expérientiel adapté : Comment ? 	<p>Apports théoriques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Échanges avec le groupe - Exemples cliniques <p>Exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les deux modes de pensées avec l'exemple du lapin en consultation. - Débriefing collectif
Connaître la prise en charge processuelle	Présentation des principes de la prise en charge processuelle des PRN et travaux princeps	Présentation d'un cas fil rouge
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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Entretiens cliniques . Questionnaires auto-rapportés . Colonnes d'auto-observation . Relevé d'activités quotidiennes <p>Présentation, passation, cotation, diverses utilisations adaptées à des cas pratiques</p>	<p>Apports théoriques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Échanges avec le groupe - Exemples cliniques <p>Exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exemples de cas rencontré par les stagiaires (perso ou dans leurs consultations)

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mettre en œuvre l'analyse fonctionnelle	<p>Analyse fonctionnelle ABC</p> <ul style="list-style-type: none"> . Identifier les antécédents et les conséquences de la rumination, la cible de la rumination, et la fonction de la rumination <p>Analyse fonctionnelle CUDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> . Contexte – Utilité – Développement – Options <p>Présentation d'un exemple d'analyse fonctionnelle avec un cas</p>	<p>Apports théoriques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Échanges avec le groupe - Exemples cliniques <p>Mise en pratique : jeu de rôle avec la formatrice puis réalisation collective de l'analyse fonctionnelle (=modeling)</p>
Mettre en œuvre l'analyse fonctionnelle	Retour sur l'analyse fonctionnelle	<p>Mise en pratique :</p> <p>Jeux de rôle par groupes de trois (thérapeute/patient/observateur)</p>
Modifier les pensées répétitives négatives et les réponses aux PRN	<p>Modifier les réponses aux PRN</p> <ul style="list-style-type: none"> . Identifier les élément déclencheurs . Pratiquer les différentes réponses alternatives aux pensées répétitives négatives en fonction du contexte. . Pratiquer la résolution de problèmes en 7 étapes . Utiliser les implémentations d'intentions <p>Modifier les PRN par l'entraînement à la concrétude</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'invitation du patient à identifier les conséquences de la rumination abstraite-analytique. . L'entraînement à réfléchir avec un style concret. . La réévaluation avec lui des conséquences de ce mode de pensées concret et expérientiel. <p>Modifier les contingences</p> <ul style="list-style-type: none"> . Identifier les signaux d'alarme et les éléments déclencheurs. . Déterminer quels éléments sont à l'origine de la situation . Utiliser l'activation comportementale pour modifier les contingences . Développer les expériences absorbantes 	<p>Apports théoriques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Échanges avec le groupe - Exemples cliniques <p>Mise en pratique :</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 :</p> <p>Etude de cas avec pour objectif de la faire progresser en dessin</p>
Restructurer les croyances métacognitives et développer l'autocompassion	<p>Comprendre les principes de la restructuration cognitive appliquée aux croyances métacognitives responsables du maintien des PRN</p> <ul style="list-style-type: none"> . Remplacer les croyances métacognitives par des pensées alternatives plus factuelles . Balance décisionnelle <p>Comprendre les différents outils pour développer l'autocompassion</p> <ul style="list-style-type: none"> . Réduire les ruminations auto-critiques et l'autopunition . Exposer en imaginaire le patient à ressentir de l'autocompassion 	<p>Apports théoriques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Échanges avec le groupe - Exemples cliniques <p>Exemple</p> <p>Situation de harcèlement au travail.</p>
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>

Objectif principal

Maîtriser l'ensemble du processus de restructuration cognitive — du repérage à la transformation des pensées dysfonctionnelles — et savoir l'expliquer, l'illustrer et l'adapter, grâce à la psychoéducation, aux modèles cognitifs et aux outils TCC

Intervenante

Eugénie de Haspe, psychologue clinicienne

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
Accueillir, valider et investiguer les pensées et émotions du patient	<p>Validation émotionnelle & cognitive :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Reconnaître et légitimer l'émotion exprimée . Créer un cadre sécurisé pour l'exploration cognitive. <p>Questions ouvertes & investigation :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Clarifier la situation, identifier la pensée automatique exacte et comprendre le lien pensée–émotion–comportement. <p>Reformulation :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Vérifier la compréhension, affiner les pensées floues et aider à prendre du recul. <p>Différenciation normal/pathologique :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Distinguer ce qui relève d'une réaction adaptée ou d'un fonctionnement cognitif dysfonctionnel. <p>Introduction à la restructuration cognitive :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Présenter le modèle cognitif et le rôle des pensées automatiques, comme base au travail de modification. 	<p>Apports théoriques interactifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Brainstorming, construction théorique participative - Échanges avec le groupe <p>Exercice de groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entraînement à la reformulation et à la validation émotionnelle ; feedback collectif.
Comprendre, identifier et expliquer les schémas précoces inadaptés (Young)	<p>Compréhension du concept</p> <p>Repérage des schémas :</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifier les thèmes récurrents, croyances centrales et réactions émotionnelles typiques révélatrices d'un SPI. <p>Observation des modes de maintien :</p> <ul style="list-style-type: none"> Repérer les stratégies de soumission, d'évitement ou de compensation renforçant les schémas au quotidien. <p>Explication au patient :</p> <ul style="list-style-type: none"> Présenter les schémas à l'aide de métaphores et d'exemples concrets pour aider à comprendre le fonctionnement 	<p>Apports théoriques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apport conceptuel et exemples cliniques - Diaporama illustré - Échanges avec le groupe <p>Exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux pédagogiques favorisant la mémorisation du concept des schémas - Brainstormings collectifs pour identifier les schémas - Étude de cas guidée <p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>
Repérer et expliquer les biais cognitifs (Beck) et les pensées automatiques	<p>Compréhension des pensées automatiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Identifier les pensées rapides, spontanées et souvent implicites influençant l'émotion et le comportement. <p>Repérage des biais et distorsions cognitives :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Reconnaître les erreurs de raisonnement : catastrophisme, surgénéralisation, pensée dichotomique, personnalisation...). 	<p>Exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux pédagogiques - Création de métaphores « La voiture » - Démonstrations de métaphore du formateur (en direct ou en vidéo) - -Entraînement : exercices réflexifs en sous-groupes.

Réf. TCC 024

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
	<p>Lien avec les ruminations :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Comprendre comment certains biais soutiennent les ruminations et maintiennent l'anxiété. / l'humeur dépressive 	<p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>
Comprendre et expliquer les processus neurophysiologiques des cognitions	<p>Neuroplasticité : Modifications des connexions cérébrales par les expériences, apprentissages et répétition des schémas de pensée.</p> <p>Encodage mnésique : expliquer comment les expériences émotionnelles fortes s'inscrivent en mémoire et influencent la formation des croyances et des réactions automatiques.</p> <p>Apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Rôle du conditionnement dans le maintien des pensées dysfonctionnelles. <p>Système nerveux autonome :</p> <ul style="list-style-type: none"> . L'activation physiologique influence les cognitions . Certains états corporels renforcent biais et anxiété. 	<p>Apports théoriques et démonstratifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Métaphores « l'alarme incendie » - Métaphores « le lion et la gazelle » - Échanges avec le groupe <p>Exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visionnage commenté de vidéos - Mises en situation guidées - Entraînement : Étapes du raisonnement thérapeutique <p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>
Maîtriser les techniques de défusion cognitive	<p>Le principe de défusion :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Prendre de la distance avec ses pensées, à les observer sans les prendre pour des faits ou des injonctions. <p>Techniques de défusion :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Utiliser des exercices verbaux ou attentionnels pour diminuer l'impact émotionnel des pensées. <p>Observation des effets :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Repérer les changements internes : baisse de fusion, plus grande flexibilité, diminution de la charge émotionnelle. <p>Intégration clinique :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Montrer comment la défusion prépare et facilite la restructuration cognitive et la régulation émotionnelle. 	<p>Apports théoriques et expérientiels :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Échanges réflexifs avec le groupe <p>Mise en pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux de rôle et mises en situation professionnelles simulées ; - Questionnements collectifs pour susciter la réflexion clinique - Analyse de cas « Albert » - Démonstrations du formateur (en direct ou en vidéo) - Pratiques supervisées avec feedback immédiat <p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>
Maîtriser les techniques de restructuration cognitive	<p>Compréhension du processus :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Identifier et mettre à l'épreuve une pensée dysfonctionnelle . Guider le patient vers 1 alternative + réaliste et + fonctionnelle. <p>Techniques de restructuration :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Questionnement socratique, examen des preuves, recherche d'interprétations alternatives, avantages/inconvénients, etc. <p>Analyse pensée-émotion-comportement :</p> <ul style="list-style-type: none"> . La pensée influence l'émotion et l'action, . La pensée reformulée modifie la réponse émotionnelle. 	<p>Apports théoriques cliniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation de nombreuses techniques de restructuration <p>Mise en pratique :</p> <p>Appliquer les étapes de la restructuration sur des situations concrètes, réelles ou issues de vignettes cliniques.</p> <p>Travail en binômes / triades (observation, pratique, débriefing)</p> <p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Appliquer la restructuration cognitive aux biais et aux troubles anxieux et dépressifs	<p>Compréhension des modèles cognitifs : . Repérer les schémas de pensée et mécanismes spécifiques aux principaux troubles anxieux et dépressifs</p> <p>Adaptation des techniques : Choisir et ajuster les outils de restructuration cognitive en fonction du trouble : examen des probabilités, désamorçage des scénarios catastrophiques, travail sur les croyances centrales...</p> <p>Réalisation d'interventions ciblées : Appliquer à partir de situations réelles en tenant compte des biais dominants et du niveau d'activation émotionnelle.</p> <p>Approche transdiagnostique : . Travailler sur les processus communs par la restructuration</p>	<p>Apports théoriques : - Diaporama illustré - Cartes conceptuelles et fiches visuelles pour synthétiser les concepts - théorie conceptuelle - Exemples cliniques</p> <p>Mise en pratique : Entraînement en binômes ou triades, à la restructuration cognitive, Analyse de cas (réels ou théoriques) de troubles anxieux et dépressifs.</p> <p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>
Construire une psychoéducation claire, simple et adaptée au patient	<p>Psychoéducation accessible : . Présenter les concepts cognitifs et émotionnels de manière simple, structurée et adaptée à la compréhension du patient.</p> <p>Création et utilisation de métaphores : . Développer des métaphores pour faciliter la compréhension des schémas, biais, pensées automatiques, réactions du SNA.</p> <p>Renforcement de l'adhésion du patient : Vulgariser les notions techniques (neuroplasticité, biais cognitifs, réactions émotionnelles) en explications concrètes et illustrées</p>	<p>Exercices - Démonstrations du formateur (en direct ou en vidéo), - Création de métaphores par les participants, - Entraînement à l'exposé bref (2-3 minutes),</p> <p>Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse</p>
Bilan	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

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

Intervenant

Pr Céline BAYENS, Jean-Baptiste BAUDIER, Psychologues

Durée

2 jours – 14 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le modèle théorique et l'approche fonctionnelle	<p>Définition, conceptualisation et modèles théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> . Evolution du modèle comportemental de la dépression . Efficacité et effets des traitements par activation comportementale <p>Utilisation de l'activation comportementale dans le soin</p> <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 	<p>Apports théoriques par :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques <p>Exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming autour des avantages et inconvénients de l'approche processuelle vs l'approche nosographique. - 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	<p>Les objectifs</p> <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 <p>Les questionnaires auto-rapportés</p> <ul style="list-style-type: none"> . Présentation / Passation / Cotation . Diverses utilisations adaptées à des cas pratiques <p>Présentation de méthodes innovantes d'évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> . la Visual Approach Avoidance Task (VAAST) 	<p>Apports théoriques par :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques <p>Exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exemples de cas rencontrés par les stagiaires (perso ou dans leurs consultations)
Assimiler le programme d'activation comportementale structuré en 8 séances	<p>Objectifs du programme</p> <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 <p>Structure, enchaînement et contenu des 8 séances</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Processus et mécanismes d'efficacité du programme</p>	<p>Apports théoriques par :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques <p>Exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exemple de cas rencontré par les stagiaires (perso ou dans leurs consultations)

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques <p>Quizz 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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques <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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques <p>Mise en pratique : Présentation du programme et entraînement en binôme à la mise en œuvre du protocole.</p>
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>

Objectif principal

Connaître les expressions du burn-out et savoir proposer des actions concrètes - incluant des outils TCCÉ - dans le but de mieux le prévenir, le repérer et l'accompagner

Intervenante

Vanessa DELATTRE, Psychologue clinicienne

Durée

2 jours – 14 heures

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

	Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
C O M P R E N D R	Définir le Burnout	<p>Les fondamentaux</p> <ul style="list-style-type: none"> . Modèles de stress, . Syndrome général d'adaptation et modèle interactionnel de l'approche cognitivo-comportementale et émotionnelle <p>Origine et histoire du concept de burnout Freudenberger / Malash : plusieurs visions d'un même trouble</p> <p>Présentation du modèle tri-dimensionnel du trouble Malash / Jackson / Truchot</p>	
	Les causes et conséquences	<p>Les causes</p> <ul style="list-style-type: none"> . Liées au travail . Liées au management . Liées à l'individu <p>Des facteurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> . de risque . de protection <p>Un coût humain, professionnel et sociétal</p>	
	Qui est touché ?	<p>Des professions ou personnalités plus enclines à souffrir du burnout ?</p> <p>Le soignant, un profil particulier ?</p> <p>Des contextes professionnels et des organisations du travail qui contribuent au burnout ?</p>	
	Actualités	<p>Reconnaissance du trouble : où en est-on</p> <p>«Extension» du trouble</p> <ul style="list-style-type: none"> . Burn-out parental . Burnt-out scolaire . Burn-out associatif. <p>Burnout et actualité</p> <ul style="list-style-type: none"> . Droit à la déconnection . Télétravail . Covid... 	
	Dépister les personnes à risque	<p>Les 3 dimensions du trouble</p> <p>Manifestations cliniques</p> <p>Modèle dynamique en cascade</p>	<p>Méthode affirmative : par apports théoriques et diaporama illustré</p>

	Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
R E P E R	Différencier le burnout d'autres troubles et pathologies	Mener un entretien semi-directif de repérage Utiliser le Malash Behavior Inventory	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthode interrogative par : Identifier les idées reçues Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
	Repérer les signes cliniques	Diagnostics différentiels . Dépression, . Trouble de l'adaptation ... S'y retrouver dans les notions de Burn-out . Burn-in . Bore-out . Brown-out	Méthode active : . Manipulation de l'échelle MBI . Exercice collectif de repérage des signes cliniques (lien cognitions / ressentis / comportements) à partir de vignettes cliniques . Exercice par groupe de repérage du burnout à partir d'histoires
A G I R	Les types de prévention	Différencier les préventions . Primaire . Secondaire . Tertiaire	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthode interrogative par : Identifier les idées reçues Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence Méthode active : . Travail collectif à partir d'affiches de prévention . Exercices collectifs de repérage des cognitions freins . Exercice par groupes de proposition de routines de décompression . A partir d'un cas clinique : redéfinir en collectif les grandes étapes du protocole « Comprendre / repérer / agir »
	Agir au niveau de l'environnement	Les contextes professionnels protecteurs La protection des individus et le rôle d'alarme Les actions de prévention Les prises en charge précoces et les accompagnements à la reprise et/ou au changement	
	Agir au niveau de l'individu avec l'approche des TCC ...	Mettre en œuvre le protocole « Comprendre / repérer / agir » Comprendre Psychoéducation au burnout et au modèle de l'approche cognitivo-comportementale Repérer Par auto-évaluation de ses ressentis . Ecouter son corps Par auto-évaluation de ses croyances . Repérer ses pensées toxiques Par auto-évaluation de ses comportements . Repérer ses comportements pièges Agir Acceptation de son état Assouplissement des croyances et pensées toxiques.	
	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

Objectif principal

Découvrir la méditation de pleine conscience - concepts, processus d'action, protocoles, études cliniques - et expérimenter les exercices de base

Intervenant

Docteur Dominique SERVANT, Médecin psychiatre - Nidae MENJOUR, 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
----------------	---	---------------

Jours 1 & 2 : applications dans la gestion du stress et de l'anxiété - Dr D. Servant

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Pratiquer 1 exercice d'introduction	Faire attention d'une manière particulière - délibérément et sans jugement - peut changer la nature de l'expérience.	Méthode activo-expérimentale par : - L'exercice du raisin - Partage des ressentis, des sensations, des émotions
Découvrir les bases de la pleine conscience, les définitions et les fondements	Qu'est-ce que la Mindfulness ? Les 7 attitudes de la pleine conscience (Kabat-Zinn 2009) Non Jugement, Patience, Esprit nouveau, Confiance, Non effort, Acceptation, Laisser aller Signification MBSR, MBCT, MBI Fondements et développement dans les milieux médicaux	Apports théoriques - Diaporama illustré - Questions/Réponses Méthode interrogative - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Explorer le protocole structuré MBSR et ses différentes étapes	Le programme MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction program / Kabat-Zinn (1982,1990) Les groupes, la séance d'orientation, la méthode Les exercices formels Centration sur le corps dans différentes positions, Centration sur la respiration Les exercices informels Centration sur d'autres activités quotidiennes (Marche et repas en conscience...) Le déroulé des séances Explications sur la mindfulness et sur les problèmes (stress, dépression...), exercices en séances, feed back, échanges d'expériences, entraînement à domicile Le descriptif des 8 séances avec les consignes et exercices durant la semaine Les études cliniques sur le protocole MBSR : preuves scientifiques d'efficacité, résultats des méta analyses Les pathologies médicales et psychiatrique étudiées	Méthode activo-expérimentale - Pratiques des exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur. - Exercice 1 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles en position allongée - Exercice 2 : Etirements en pleine conscience - Exercice 3 : Méditation assise centrée sur la respiration - Exercice 4 : Centration sur l'instant présent - Débriefing - Partage des ressentis, des sensations, des émotions

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les mécanismes psychologiques d'action de la pleine conscience	<p>Changement cognitif . Désamorcer une réaction automatique</p> <p>Exposition . Se confronter à des situations génératrices d'émotions pour diminuer progressivement la réponse émotionnelle</p> <p>Acceptation . Réguler les processus émotionnels pathologiques. Modèle de la persistance de la détresse émotionnelle : Barlow et Allen 2007</p> <p>Décentration . « S'ouvrir » à la difficulté et à adopter une attitude douce envers toute expérience</p> <p>Maîtrise de soi : Observer ses propres réactions</p> <p>Les 6 principes fondamentaux (Ospina 2007)</p>	<p>Méthode affirmative - Diaporama illustré - Questions/Réponses</p> <p>Méthode interrogative - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</p> <p>Méthode activo-expérimentale - Exercice pratique : la marche en pleine conscience - Débriefing collectif de l'exercice</p>
Comprendre l'approche cognitive de pleine conscience en gestion du stress et de l'anxiété	<p>Rappels sur le stress et l'anxiété Définition, réponse au stress, spirale du stress, coping, stratégies d'adaptation</p> <p>Les 6 étapes de la thérapie cognitive</p> <p>Les consignes concrètes</p> <p>Le carnet à colonnes Situation, pensées automatiques, pensées alternatives</p> <p>Les pensées et les ruminations</p> <p>Agir autrement sur les pensées par la pleine conscience Identifier nos sentiments, nos pensées, nos ruminations, observation et non engagement.</p> <p>L'association aux thérapies cognitivo-comportementales (TCC) Similitudes et différences, la 3ème des TCC.</p>	<p>Méthode affirmative - Diaporama illustré - Questions/Réponses</p> <p>Méthode activo-expérimentale - Exercice 1 : identifier au moins un événement stressant impliquant des changements, désagréments, dérangements, contrariétés, menaces qui touchent tous les domaines de votre vie quotidienne - Exercice 2 : prise de conscience par des étirements - Débriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
Comprendre les changements physiologiques de la pleine conscience	<p>L'apport des neurosciences rappel : fonctionnement cortico-amygdalien méthodes d'exploration du cerveau La mesure du débit sanguin local, la mesure du champ électrique</p> <p>Les mécanismes d'auto-régulation : contrôle attentionnel, régulation émotionnelle, conscience de soi</p> <p>Effets de la pleine conscience sur l'activité cérébrale Les différentes études cliniques : analyse de la littérature et méta analyse</p>	<p>Méthode affirmative - Diaporama illustré - Questions/Réponses</p> <p>Méthode activo-expérimentale - Exercice 1 : surmonter les pensées stressantes par la pleine conscience. - Exercice 2 : se centrer sur les bruits environnants - Débriefing et partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>

Jour 3 : prévention des rechutes dépressives, applications de la MBCT - N. Menjour

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Aborder les aspects pratiques, théoriques et cliniques de la dépression au regard des TCC	<p>Rappel sur les TCC</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les différentes vagues . La 3ème vague : thérapies émotionnelles / méta-cognitives / refus de l'expérience émotionnelle ou suppression de l'émotion. <p>Introduction de la mindfulness dans l'intervention psychologique</p> <ul style="list-style-type: none"> . MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat-Zinn - 1982) . MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy (Teasdale, Segal & Williams - 1995) . Les différences entre MBST et MBCT <p>Les modèles cognitifs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Modèle de la persistance de la détresse émotionnelle : Barlow et Allen 2007 . Le modèle de l'impuissance apprise Seligman, 1960 <p>La dépression</p> <ul style="list-style-type: none"> . Dépression majeure (DSM-IV-TR) . Dépression endogène / Dépression exogène . Rechute / Récidive . Vulnérabilité cognitive à la rechute 	<p>Méthode affirmative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Questions/Réponses <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brain storming sur les symptômes de la dépression - Questions / Réponses - Debriefing collectif
	Explorer le protocole structuré MBCT et ses différentes étapes	<p>Le protocole Mindfulness Based CognitiveTherapy</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apprentissage de techniques préventives /rechute dépressive . Devenir pleinement conscient des événements internes à chaque moment . Apprentissage d'une autre manière d'être en contact avec ces événements internes <p>8 séances collectives</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pilote automatique / Gérer les obstacles / Pleine conscience de la respiration / Rester présent / Permettre - accepter / Les pensées ne sont pas des faits / Comment prendre au mieux soin de moi / La pleine conscience au quotidien <p>Le déroulé des séances</p> <ul style="list-style-type: none"> . Explications sur le protocole et sur la dépression, exercices en séances, feed-back, échanges d'expériences, entraînement à domicile . Mise en pratique avec les stagiaires séance par séance, travail sur les feed-back des exercices pour se mettre dans la position Instructeur, lever les obstacles à la pratique . Réflexion en sous-groupe sur les signaux d'alerte en cas de rechute dépressive et sur les moyens à mettre en place en cas de rechute <p>Le descriptif des 8 séances avec les consignes et exercices durant la semaine</p> <p>Applications transdiagnostiques du protocole</p> <ul style="list-style-type: none"> . Troubles du sommeil, troubles anxieux, acouphènes, troubles de l'attention
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>

Objectif principal

Découvrir la thérapie fondée sur la compassion - concepts, processus d'action, protocoles, études cliniques - expérimenter les exercices de base et intégrer 12 séances essentielles à sa pratique

Intervenant

Docteur Francis GHEYSEN, Médecin psychiatre

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
<p>Découvrir le modèle de la TFC : les bases théoriques de la pratique</p>	<p>Contexte et philosophie</p> <p>Définition de la compassion</p> <p>Psychologie de l'évolution : <i>. Nature de l'esprit évolué</i></p> <p>Cerveau ancien et nouveau <i>. Emotions et motivations</i></p> <p>Théorie de l'attachement</p> <p>Systèmes de régulation émotionnelle : le modèle des trois cercles <i>. Système centré sur la menace</i> <i>. Système centré sur la motivation/stimulation/action</i> <i>. Système centré sur l'affiliation et l'apaisement</i></p> <p>L'esprit critique et sa fonction</p> <p>Le self compassionné et l'entraînement à la compassion</p>	<p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les trois cercles - Rythme Respiratoire Apaisant - Imaginer son esprit critique - analyse fonctionnelle de l'esprit critique <p>- <i>Débriefing soit collectif soit en sous-groupes, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses
<p>Développer la Compassion : pensées, émotions, attention, comportements</p>	<p>Pourquoi avons-nous besoin de compassion ?</p> <p>Les deux psychologies de la compassion <i>. Les attributs et les compétences thérapeutiques</i></p> <p>Les flux de la compassion <i>. Des autres vers soi, de soi vers les autres et de soi vers soi</i></p> <p>La figure compassionnée idéale</p> <p>Le self compassionné</p>	<p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cultiver une qualité compassionnée - Imaginer une figure compassionnée Idéale - Se connecter avec son self compassionné <p>- <i>Débriefing soit collectif soit en sous-groupes, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Travailler avec la honte et autocritique Reconnaître les obstacles à la compassion</p>	<p>Le concept des différents selfs</p> <p>Travail avec les différents selfs : <i>. Interactions, apports du self compassionné</i></p> <p>Implémenter la TFC dans sa pratique en 12 séances</p>	<p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stratégies de sécurité - Souvenir de honte - Bus de la compassion <p><i>- Débriefing soit collectif soit en sous-groupes, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses
<p>Travailler les selfs Implémenter la TFC dans sa pratique</p>	<p>Le concept des différents selfs</p> <p>Travail avec les différents selfs : <i>. Interactions, apports du self compassionné</i></p> <p>Implémenter la TFC dans sa pratique en 12 séances</p>	<p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se connecter avec ses différents selfs - Chair Work <p><i>- Débriefing soit collectif soit en sous-groupes, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses
<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>

Objectif principal

Développer les compétences émotionnelles, à partir des outils TCCÉ, pour promouvoir la santé mentale et physique, les relations sociales et professionnelles, mais également pour prendre en charge des difficultés psychologiques

Intervenant

Marine PAUCSIK, Psychologue clinicienne

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
Définir et comprendre les compétences émotionnelles	<p>Les différents modèles des compétences émotionnelles</p> <p>Les trois niveaux du modèle des compétences émotionnelles de Mikolajczak (2009)</p> <p>Définition des compétences émotionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> . Identifier . Comprendre . Exprimer . Réguler . Utiliser <p>Etats des lieux des recherches sur les compétences émotionnelles</p> <p>Des difficultés émotionnelles comme processus transdiagnostiques</p>	<p>Exercices introductifs :</p> <p>1- Donner sa propre définition des compétences émotionnelles</p> <p>2- Peut-on développer ses compétences émotionnelles ?</p> <p style="text-align: right;">-> Travail individuel et débriefing collectif des exercices</p> <p>Apports théoriques</p> <p>-> diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-> échanges</p> <p>Exercice Collectif :</p> <p>Quelles difficultés avec les émotions ?</p>
Première compétence Identifier ses émotions et celles d'autrui	<p>Identification des émotions – définition</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définition d'une émotion . Modèle multicomponentiel d'une émotion . Fonction et utilité des émotions . Les émotions de base . Les bases neurobiologiques de l'émotion . Le modèle élargir et construire <p>Processus sous-jacents à l'identification</p> <p>Ouverture attentionnelle</p> <p>Conscience corporelle</p>	<p>Apports théoriques</p> <p>-> diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-> échanges</p> <p>Exercices :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- identifier les émotions dans son corps 2- identifier les différentes composantes de l'émotion 3- bulletin de météo intérieure <p>-> Travaux individuels et débriefing collectif</p>
Deuxième compétence Comprendre ses émotions et celles d'autrui	<p>Comprendre le besoin psychologique associé à l'émotion ressentie</p> <p>Distinguer l'évènement déclencheur du besoin psychologique</p> <p>Biais de pensées et croyances dysfonctionnelles</p> <p>Accueillir l'émotion de l'autre et identifier son besoin psychologique insatisfait</p>	<p>Apports théoriques</p> <p>-> diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-> échanges</p> <p>Exercices :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- comprendre la valeur fonctionnelle des émotions 2- identifier les besoins sous-jacents aux émotions

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Troisième compétence Exprimer ses émotions et celles d'autrui	Développer son vocabulaire émotionnel Développer les bases de la communication non-violente . Exprimer des faits . Exprimer son ressenti . Faire une demande claire . Exprimer son besoin Les façons d'accueillir un message	Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges Etudes de cas cliniques Exercices : 1- s'entraîner à la communication bienveillante de ses émotions 2- développer l'accueil des émotions de ses patients > Débriefing & synthèse collectifs
Quatrième compétence Réguler ses émotions et celles d'autrui	Facteurs génétiques et environnementaux Modèle de la régulation émotionnelle de Gross Caractéristiques principales de la régulation émotionnelle Régulation hédonique et instrumentale Les stratégies de régulation émotionnelle La régulation émotionnelle flexible Importance de la Régulation émotionnelle	Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges Exemples d'interventions psychothérapeutiques Mises en application à partir du vécu des participants Exercices : 1- développer une régulation émotionnelle flexible 2- relaxation 3- restructuration cognitive 4- respiration apaisante 5- réorientation de l'attention -> Débriefing & synthèse collectifs
Cinquième compétence Utiliser ses émotions et celles d'autrui	Optimiser l'effet de nos émotions Prendre des décisions cohérentes avec nos buts et nos valeurs. Favoriser des relations satisfaisantes Augmentation flexibilité attentionnelle Développement des compétences de façon durable Programme des compétences émotionnelles	Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire Exercices : 1- intégration des compétences émotionnelles au quotidien 2- mise en pratique du programme des compétences émotionnelles – jeux de rôles -> Débriefing & synthèse collectifs
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

Objectif principal

Connaître les bases théoriques et les indications de la thérapie d'affirmation de soi dans l'approche cognitive, comportementale et émotionnelle et savoir utiliser les outils pratiques

Intervenant

Vanessa DELATTRE, Psychologue

Durée

2 jours – 14 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les concepts et repérer les comportements	<p>Concept d'affirmation de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> . Origine . Définitions . Compétences requises <p>Repérage des comportements</p> <ul style="list-style-type: none"> . Passifs . Agressifs . Affirmés <p>Problème de l'attention centrée sur soi</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice collectif de repérage des comportements - Exercice de lecture en binôme avec attention centrée sur soi, sur l'environnement ou sur autrui - Débriefing collectif
Maîtriser les outils de repérage et les principaux tests et échelles	<p>Intérêts, limites et utilité du repérage</p> <p>Echelle de Rosenberg</p> <p>Colonnes de Beck</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif <p>Méthode active</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice collectif d'utilisation des colonnes de Beck - Débriefing collectif
Identifier le déficit d'affirmation de soi	<p>Etiologies principales</p> <p>Facteurs de maintien :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Evitement (situationnels / subtils / cognitifs) . Comportements de sécurité . Croyances . Cognitions freins 	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif <p>Méthode active</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice collectif de repérage des évitements - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Découvrir les bases des TCCE dans les techniques d'affirmation de soi	<p>Modèles théoriques</p> <p>Méthodologie</p> <p>Public cible</p> <p>Format des séances</p> <p>Tâches assignées</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice, en groupes, de construction de séances en fonction du public cible - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Travailler sur la communication	<p>Principes de communication</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ecoute active ou passive . Questions ouvertes ou fermées . Principe d'empathie <p>Savoir engager / poursuivre / stopper une conversation</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices collectifs de questionnement - Exercices en groupes de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Debriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Exprimer son point de vue, une demande, une émotion	<p>Le principe du jeu de rôle</p> <p>Méthode JEEPP</p> <ul style="list-style-type: none"> . (Je / Empathie / Emotions / Précision / Persistance) . Faire une demande . Faire un compliment <p>Faire face aux difficultés (refus, rejet)</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Emettre une critique constructive ou suggérer un changement	<p>Méthode DESC</p> <p>Exprimer sa gêne Exprimer son mécontentement</p> <p>Apprendre à dire non</p> <ul style="list-style-type: none"> . Cognitions freins . Justifications . Négociations . Technique du refus 	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Apports théoriques et diaporama illustré <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice collectif de repérage des cognitions freins - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Débriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Faire face aux critiques et à l'agressivité	<p>Cas particulier du conseil non demandé</p> <p>Travail d'enquête et de reformulation</p> <p>Technique du brouillard</p> <p>Gestion de la colère</p> <ul style="list-style-type: none"> . 4 niveaux d'intention . Expression de la colère . Gérer la colère de l'autre 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice collectif de repérage des niveaux d'intention - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants) - Debriefing collectif - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Échanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Comprendre et utiliser des outils TCCÉ d'évaluation et d'intervention autour de l'estime de soi et de la confiance en soi

Intervenant

Charlotte BUSANA, Psychologue

Durée

2 jours – 14 heures

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

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'estime de soi	<p>Le concept d'estime de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définition : un facteur protecteur (sauf dans certains cas où il se transforme en facteur de risque) et trans-diagnostique . Une approche développementale (Nader-Grosbois) . Estime de soi implicite et explicite (Epstein & Morling) . Utilisation de vignettes pour classer les différents concepts liés à l'estime de soi . Estime de soi et implication dans les aspects relationnels (le sentiment d'influence, d'appartenance, de sécurité et l'affirmation de soi) 	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré en alternance avec un échange avec les participants : - Co-construction des points récapitulatifs - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expérimentation des vignettes cliniques en petits groupes - Application à un cas de votre pratique pour cibler l'intervention - Echanges entre participants - Questions / réponses
Evaluer l'estime de soi	<p>Questionnaires et entretiens semi-structurés</p> <ul style="list-style-type: none"> . Auto-rapportés et hétéro-rapportés (qualitatifs) . Tour d'horizons de questionnaires existants chez l'enfant, l'ado et l'adulte . Discussion sur leur utilité et application clinique <p>Exemples abordés</p> <ul style="list-style-type: none"> . Version francophone de la Self-Esteem Scale de Rosenbergh par Vallières et Vallerand . Version francophone du Self-Esteem Inventory de Coopersmith . Echelle Toulousaine d'Estime de Soi (ETES) . Profil de perception de soi à l'adolescence (PPSA, version québécoise de Bouffard) . Evaluation du Sentiment d'efficacité personnel de Bandura 	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions / réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expérimentation individuelle et en binômes des méthodes d'évaluation - Retour en grand groupe

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Intervenir sur l'estime de soi	<p>Implication pour l'intervention :</p> <p>. Travailler la connaissance de soi, le concept de soi en fonction de l'âge</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les Octofuns comme outils de discussion autour des intelligences multiples de Gardner - « Les îles de personnalité » <p>. Travailler le « soi perçu » et le « soi idéal » ainsi que l'écart entre les sois</p> <ul style="list-style-type: none"> - La liste des valeurs d'Isabelle Nazare-Aga comme support de réflexion pour faire ma balance - Evaluation de son soi idéal avec une vision « optimaliste » vs « perfectionniste » (Tal Ben-Shahar) - Mes types d'attributions (internes ou externes) et leurs conséquences <p>. Travailler la distinction entre la perception et les compétences</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice de description de soi de différents points de vue <p>. Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP), la confiance en soi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imagerie pour faire émerger un souvenir significatif lié à la confiance, identifier la ressource qui en ressort 	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions / réponses <p>Méthodes expérientielles par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Application personnelle de certains outils - Entraînement de l'utilisation des outils dans la pratique professionnelle en binômes - Utilisation d'extraits de films et de livres pour illustrer l'intervention <p>Méthode d'évaluation</p> <p>Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Questions / réponses - Synthèse et débriefing de groupe
S'approprier l'expérimentation d'un modèle	<p>Le modèle de Mruk (1995-2010)</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Résumé des points clés par le participant ou en collectif - Questions / réponses <p>Méthode expérientielle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Application du protocole à une situation clinique en binôme et retour en groupe
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>

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Maîtriser les concepts clés de la psychologie positive et découvrir les interventions et outils de psychologie positive validés ainsi que les mécanismes d'efficacité des pratiques

Intervenant

Marine PAUCSIK, Jean-Baptiste BAUDIER, Psychologues cliniciens

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
Savoir définir et présenter la psychologie positive en lien avec les apports scientifiques et la recherche	<p>Introduction à la psychologie positive</p> <p>Définitions et concepts clés</p> <p>Déterminants du bien-être</p> <p>Concept d'affirmation de soi</p>	<p><u>Exercice introductif :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les éléments clés de la psychologie positive et ce qu'elle n'est pas - Débriefing collectif <p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes interrogatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Découvrir les interventions de psychologie et psychothérapie positive validées et connaître les mécanismes d'efficacité	<p>Interventions de psychologie et de psychothérapie positive validées</p> <p>Mécanismes d'efficacité : biais de négativité et réorientation attentionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> . Théorie . Principales études . Expérimentations pratiques . Retour d'expériences 	<p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice pratique pour découvrir les interventions en psychologie positives
Expérimenter et s'appropriier les interventions de psychologie positive fondées sur les forces	<p>Les forces et leurs applications dans l'accompagnement</p> <p>Théorie</p> <ul style="list-style-type: none"> Principales études Expérimentations pratiques Retour d'expériences <p>Expérimentation de l'animation de pratiques de psychologie positive sur les forces</p>	<p><u>Méthodes affirmatives</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice : les forces utilisées dans l'accompagnement individuel et en groupe - Echanges entre participants - Questions / Réponses

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Découvrir les outils et processus spécifiques de la psychologie positive appliquée en groupe</p>	<p>Mise en œuvre d'une intervention de psychologie positive en groupe : le programme CARE. Développement du programme Logique de progression du programme Contenu des 8 séances Processus et mécanismes d'efficacité du programme CARE</p> <p>S'approprier les outils langagiers de l'approche centrée solution. Postulats et concepts clefs Outils fondamentaux Entraînements pratiques</p>	<p><u>Méthodes affirmatives</u> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses</p> <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u> - Jeux de rôle et apprentissage par observation - Entraînement à l'animation d'ateliers fondés sur les forces - Pratiques individuelles et entraînement en groupe - Retour d'expériences - Echanges entre participants - Questions / Réponses</p>
<p>S'approprier les pratiques de psychologie positive sur l'auto-compassion, les relations constructives et les valeurs en maîtrisant les notions scientifiques</p>	<p>Relation à soi : auto-compassion . Théorie . Principales études. . Expérimentations . Retour d'expériences</p> <p>Relation aux autres . Théorie . Principales études. . Expérimentations . Retour d'expériences</p> <p>Travailler sur les valeurs et l'engagement . Théorie . Principales études. . Expérimentations . Retour d'expériences</p>	<p><u>Méthodes affirmatives</u> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses</p> <p><u>Méthodes activo-expérimentales</u> - Exercices pratiques : auto-compassion, relations positives, valeurs et engagement - Jeux de rôle et apprentissage par observation - Entraînement à l'animation des pratiques sur les relations positives et les valeurs - Retour d'expériences - Echanges entre participants - Questions / Réponses</p>
<p>Bilan</p>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Apprendre à développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques - au travers de protocoles de routines incluant des outils TCCÉ - pour optimiser son plein potentiel tout en préservant l'équilibre et l'épanouissement

Intervenant

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

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
---------	---	---------------

Jour 1 : développer les habiletés mentales de base

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les habiletés mentales et cognitives indispensables au plein potentiel	<p>Qu'entend-on par plein potentiel ? Quelles sont les habiletés mentales et cognitives reconnues comme indispensables pour atteindre le plein potentiel ? Illustrations :</p> <ul style="list-style-type: none"> . en Préparation Mentale avec l'OMSAT-4, . en Psychologie du Sport avec le profil de la médaille d'or pour la psychologie du sport (GMP-SP), . en Psychologie positive avec l'état de Flow 	<p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Diaporama illustré, vidéos, études scientifiques -> Echanges discussion -> Synthèse collective
Développer une forte motivation intrinsèque	<p>Les 3 types de motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le continuum d'autodétermination . La théorie de l'évaluation cognitive . Le modèle TARGET <p>La fixation d'objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Principes fondamentaux sur la fixation de buts . La théorie des buts d'accomplissement <p>L'analyse des échecs</p> <ul style="list-style-type: none"> . La théorie des attributions causales . Le biais de complaisance . Les styles attributionnels <p>La fourniture d'efforts intenses</p> <ul style="list-style-type: none"> . Liens entre motivations / fixation de buts / auto-handicap . Equilibre chimique au niveau du cerveau 	<p>Diaporama illustré, vidéos, études</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Echanges discussion <p>Exercice individuel, synthèse collective</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fixation d'objectifs – étape 1 <p>Analyse collective d'exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le sentiment de compétence . Le sentiment d'autodétermination . Le sentiment d'appartenance sociale <p>Exercices individuels, synthèse collective</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fixation d'objectifs – étape 2 . Fixation d'objectifs – étape 3
Bien répartir et gérer ses temps de vie au quotidien, à la semaine, à l'année	<p>Analyse de la gestion du temps selon différents secteurs de vie</p> <p>Famille, Travail Loisirs</p> <p>Analyse de la régulation du niveau d'activation pour mieux gérer l'énergie</p> <p>Niveau d'activation et état affectif La Zone Optimale de Fonctionnement Notion d'activation physiologique et psychologique Les états d'anxiété cognitive et somatique</p>	<p>Diaporama illustré, vidéos, études</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Echanges discussion <p>Exercice en duo interviewer / interviewé :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Analyse du niveau d'activation et de l'état affectif / à une situation stressante au travail et représentation graphique ou sous forme de tableau . Identification du niveau optimal d'activation . Repérage de moments critiques <p>Analyse collective d'un graphique de RP optimale</p> <ul style="list-style-type: none"> . Exemple de la signature d'un contrat pour un cadre supérieur

<p>Accroître l'estime de Soi, la confiance en Soi et l'affirmation de soi</p>	<p>L'imagerie de confiance en soi . Visualisation, répétition mentale, entraînement mental . L'Imagerie Motrice Positive</p> <p>Le bon dialogue interne . Les phrases et mots négatifs, les obligations . L'auto-prophétie réalisante</p> <p>Le langage corporel, le non verbal . Le charisme . Communication verbale, affirmation de soi, confiance en soi . Intelligences multiples : sociale, interpersonnelle . Compétences et qualités associées . Principes de fonctionnement : technique des feedbacks sandwich / Technique DESC / JEEPP pour une demande / Pour dire NON</p> <p>L'auto-efficacité . Sources et patterns de comportement . La bonne estime de soi</p>	<p>Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion</p> <p>Analyse collective d'une vidéo : . La quête du geste parfait</p> <p>Exercices individuels, synthèse collective . Pratique de l'imagerie mentale . Evaluation de sa capacité d'imagerie . Evaluation de son imagerie . Imagerie de confiance en soi . Le dialogue interne</p> <p>Analyse collective d'un exemple . Les attentes mutuelles en judo</p>
--	--	--

Jour 2 et 3 : développer les habiletés psycho-somatiques et cognitives

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Comprendre les habiletés mentales et cognitives indispensables au plein potentiel</p>	<p>Contrôle de la respiration et maîtrise du relâchement . Contrôles respiratoires . Le biofeedback – la cohérence cardiaque . Techniques de relaxation : plan d'une séance, méthode de Jacobson, training autogène de Schultz</p> <p>L'arrêt d'une pensée négative et le switch . Les alertes négatives . Passage d'une pensée négative à une pensée positive</p> <p>La pleine conscience (Mindfulness) . La restructuration cognitive . La méditation de pleine conscience.</p>	<p>Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion</p> <p>Exercices de pratiques en collectif : . Exercices respiratoires . Techniques de relaxation . Travail du switch . Méditation</p> <p>Exercice individuel, synthèse collective : . Optimisation de la RP</p>
<p>Développer une forte motivation intrinsèque</p>	<p>Définition et fonctionnement des routines Définition et illustrations chez les sportifs de haut niveau Notions associées : . Contrôle de soi et auto-discipline . Connaissance de soi, métacognition . Liens entre routines et TCCE</p> <p>Relations entre routines et conception eudémoniste de la santé Relations entre routines et état de Flow</p> <p>Analyser et optimiser des routines Déterminer sa zone optimale de fonctionnement Distinguer anxiété cognitive et anxiété somatique Respecter ses rythmes biologiques et psychologiques biologiques . Chronobiologie, chronotype, classification de Breuss . L'importance de l'hygiène de vie : sommeil, chrononutrition . Chronopsychologie - rythmes ultradiens / circadiens / infradiens - gestion des rythmes de l'attention</p> <p>Avoir une pratique physique adaptée . Stretching postural ; étirements activo-dynamiques, activo-passifs, passifs ; yoga ; respirations dynamisante, relaxante - cohérence cardiaque-, kapalabhati, alternée ; techniques de relaxation -Jacobson, Schultz, Coréenne, Vittoz-</p>	<p>Analyse collective d'un test de l'attention</p> <p>Exercice individuel . Questionnement pour modifier sa RP en respectant ses rythmes biologiques et psychologiques</p> <p>Exercices de pratique physique en groupe . Réveil musculaire</p> <p>. Pré-efforts . Récupération</p> <p>Exercice individuel, synthèse collective . Principes, conseils physiologiques et exercices physiques à intégrer sans sa RP</p>

<p>Optimiser le système attentionnel</p>	<p>Le système attentionnel La sélection de l'information . <i>Le modèle de Broadbent</i> . <i>Le style attentionnel</i> . <i>Techniques pour améliorer la sélection des informations</i> Les ressources attentionnelles . <i>Le modèle des ressources attentionnelles multiples - Wickens</i> . <i>L'amélioration des ressources attentionnelles</i> -Contrôle de la réponse et de l'activité . <i>L'amélioration du contrôle de la réponse</i> . <i>Le multitasking</i> . <i>L'autodiscipline</i> . <i>La technique de gestion du temps</i></p>	<p>Diaporama illustré, vidéos, études -> Echanges discussion</p> <p>Exercice individuel, synthèse collective . Principes, conseils liés à l'attention à intégrer dans la RP</p> <p>Analyse collective d'exemples : . Inhibition : tâche de stroop . Shifting : flexibilité mentale . Planification</p> <p>Exercices individuels, synthèse collective . Optimisation des ressources attentionnelles dans la RP . Optimisation de la RP en fonction du contrôle de la réponse et de l'activité . Adaptation de la journée type aux réservoirs de ressources attentionnelles-</p>
<p>Bilan</p>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Donner aux participants les bases théoriques et la méthodologie pratique complète - à travers l'exploration expérientielle des exercices et interventions cliniques - pour commencer immédiatement sa pratique de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement.t

Intervenant

Thomas BUSIGNY, Psychologue

Durée

3 jours – 21heures

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
Découvrir les origines et la théorie de l'ACT	La philosophie ACT ACT au sein des 3 vagues de TCC Validations scientifiques Comment les humains se retrouvent coincés La lutte, l'évitement, la fusion cognitive, les biais cognitifs, le mode résolution de problème	Apports théoriques, diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales : - Symbolisation de la lutte - Difficulté à modifier les expériences intérieures - Métaphores →Echanges entre participants →Questions / Réponses →Synthèse de groupe et débriefing.
Comprendre le modèle ACT et la posture ACT	Le modèle ACT Les 3 processus toxiques : suivi de règles, évitement expérientiel, évitement comportemental Les 3 piliers de la flexibilité psychologique Les 6 processus ACT Le posture ACT Les valeurs et les compétences du thérapeute ACT	Apports théoriques, diaporama illustré Echanges entre participants Synthèse de groupe – Débriefing Évaluation : résumé des points clés par le participant ou en collectif + →Questions / réponses
Définir l'évaluation fonctionnelle	Les domaines de vie : outil de la cible Les 6 questions clés.	Apports théoriques, diaporama illustré Echanges entre participants Synthèse de groupe – Débriefing Évaluation : résumé des points clés par le participant ou en collectif + →Questions / réponses
Conceptualiser des cas	Deux conceptualisations de cas Cas n°1 Cas n°2	2 études de cas - Travail en sous-groupe sur les 2 cas - Debriefing de groupe sur les 2 cas - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe et débriefing.
Maîtriser les interventions du Pilier Conscient (...)	Le désespoir créateur Evaluation des solutions tentées jusqu'à présent Bilan des stratégies essayées Pivoter vers une alternative au contrôle	Apports théoriques, diaporama illustré Expérimenter par exercices pratiques 1° Le désespoir créateur : - les passagers du bus - l'homme dans le trou - la matrice ACT

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Maîtriser les interventions du Pilier Conscient	<p>Les métaphores du désespoir créateur : l'homme dans le trou, les passagers du bus</p> <p>La matrice ACT</p> <p>Les autres interventions du pilier Conscient</p> <p>L'attention flexible au moment présent</p> <p>Le soi observateur et le changement de perspective</p>	<p>La matrice ACT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Méditation de l'instant présent - Le soi observateur <p>Évaluation par l'intervenant ou un pair du savoir-faire, du savoir-être et de la réalisation correcte des méthodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et débriefing.
Maîtriser les interventions du Pilier Ouvert	<p>La défusion cognitive</p> <p>Les objectifs de la défusion cognitive</p> <p>Illustration par la fusion visuelle (illusions d'optique)</p> <p>Questions, exercices et métaphores</p> <p>L'acceptation</p> <p>Les objectifs de l'acceptation</p> <p>La machine à résoudre les problèmes</p> <p>Questions, exercices et métaphores</p>	<p>Apports théoriques, diaporama illustré</p> <p>Expérimenter par exercices pratiques</p> <p>1° La défusion :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pensée cinéma - Le verre d'urine <p>2° L'acceptation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les sables mouvants - Méditation PLUIE <p>Évaluation par l'intervenant ou un pair du savoir-faire, du savoir-être et de la réalisation correcte des méthodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et débriefing.
Maîtriser les interventions du Pilier Engagé	<p>Les valeurs</p> <p>Domaine – valeurs – objectifs</p> <p>Les 5 caractéristiques des valeurs</p> <p>Questions, exercices et métaphores</p> <p>L'action engagée</p> <p>Les objectifs de l'action engagée</p> <p>Les 3 types d'action</p> <p>Questions, exercices et métaphores</p>	<p>Apports théoriques, diaporama illustré</p> <p>Expérimenter par 2 exercices pratiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vide ton sac - Le cake aux poux <p>Évaluation par l'intervenant ou un pair du savoir-faire, du savoir-être et de la réalisation correcte des méthodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et débriefing.
Mettre en pratique	<p>Conduire les séances</p> <p>Faire de l'ACT et non pas parler de l'ACT</p> <p>Incarner soi-même les 6 processus en tant que thérapeute</p>	<p>Démonstrations par l'intervenant</p> <p>Jeux de rôle d'application</p> <p>→ Échanges participants, Questions / Réponses, Synthèse et débriefing.</p>
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Évaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Échanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Niveau 2

22 jours

Le niveau 2 du parcours de formation Praticien en TCC est **optionnel**.

Il permet aux professionnels soucieux d'approfondir leurs compétences et leur assise, de maîtriser différents aspects cliniques et thérapeutiques au travers de **7 modules d'approfondissements sur 22 jours**.

Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 2 : <i>approfondissement des processus de l'acceptation et des valeurs</i>	3 jours
Méditation pleine conscience, niveau 2 : <i>mise en place et instructions d'un protocole de groupe</i>	3 jours
Psychologie positive, niveau 2 : <i>animation d'un programme structuré en individuel ou en groupe</i>	3 jours
Thérapie dialectique comportementale, niveau 1 : <i>interventions et outils pratiques</i>	3 jours
Thérapie dialectique comportementale, niveau 2 : <i>entraînement aux compétences (skills training) en intervention de groupe</i>	3 jours
Thérapie des schémas, niveau 1 : <i>bases théoriques et méthodologie pratique</i>	4 jours
Thérapie des schémas, niveau 2 : <i>stratégies avancées et supervision à la pratique</i>	3 jours

Objectif principal

Donner aux participants les bases théoriques et, surtout, la méthodologie pratique complète pour commencer immédiatement sa pratique de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement

Intervenant

Thomas BUSIGNY, Psychologue

Durée

3 jours – 21heures

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 l'acceptation	L'acceptation des sensations L'acceptation des émotions L'acceptation des circonstances de vie Acceptation n'est pas résignation	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré →Echanges entre participants →Questions / Réponses →Synthèse de groupe et débriefing.
Découvrir le concept l'impermanence	Les origines du concept d'impermanence Son implication clinique et son rapport avec l'acceptation	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré →Echanges entre participants →Questions / Réponses →Synthèse de groupe et débriefing.
Comprendre le rôle de la compassion	Les domaines de vie : outil de la cible Les 6 questions clés.	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré →Echanges entre participants →Questions / Réponses →Synthèse de groupe et débriefing.
Définir les valeurs	Besoins, valeurs et sens : comment les distinguer Sources de sens, les conflits de valeurs, la crise existentielle Liens entre ACT et thérapies existentielles	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré →Echanges entre participants →Questions / Réponses →Synthèse de groupe et débriefing.
Conceptualiser des cas	Deux conceptualisations de cas Cas n°1 : Serge (Deuil et perte) Cas n°2 : Yannick (Crise existentielle)	2 études de cas - Travail en sous-groupe sur les 2 cas - Débriefing de groupe sur les 2 cas - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe et débriefing.
Maîtriser les interventions du processus acceptation (...)	La pleine conscience Les outils de pleine conscience au service de l'acceptation Revue des principes fondamentaux de la méditation Prendre conscience, laisser être, investiguer, élargir Le travail des chaises (« chairworking ») Historique du travail des chaises en thérapie	Apports théoriques, diaporama illustré 2 exercices pratiques : - Méditation de la cartographie sensorielle --Méditation de l'acceptation émotionnelle 3 exercices pratiques : - Chairworking et vulnérabilité Honte et culpabilité --Chairworking auto-critique --La compassion courroucée

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
	<p>Apprentissage de deux dispositifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> . La chaise vide . Les deux chaises <p>La chaise de la compassion</p>	<p>Évaluation par l'intervenant ou un pair du savoir-faire, du savoir-être et de la réalisation correcte des méthodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et débriefing.
<p>Maîtriser les interventions du processus valeurs</p>	<p>La pleine conscience</p> <p>Les outils de la pleine conscience au service des valeurs</p> <p>De l'attention focalisée à la pleine conscience ouverte</p> <p>Utiliser les métaphores</p> <p>La matrice au service des valeurs</p> <p>Ce qui nous éloigne et ce qui nous rapproche de nos valeurs</p> <p>Représentation graphique et métaphorique</p> <p>De la conceptualisation à l'engagement</p> <p>Le questionnement existentiel</p> <p>Ce qui donne du sens et de la cohérence à la vie</p> <p>Les sources de sens</p> <p>La crise de sens</p>	<p>Apports théoriques, diaporama illustré</p> <p>Expérimenter par exercices pratiques</p> <p>1° La pleine conscience :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Méditation de l'île --Pleine conscience ouverte <p>2° Les valeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> --Le jardin des valeurs <p>3° Le questionnement existentiel</p> <ul style="list-style-type: none"> --Jeu de rôle --La chaise des valeurs <p>Évaluation par l'intervenant ou un pair du savoir-faire, du savoir-être et de la réalisation correcte des méthodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et débriefing.
<p>Mettre en pratique</p>	<p>Conduire les séances</p> <p>La mise en pratique et les blocages</p> <p>Incarner soi-même les 2 processus en tant que thérapeute</p>	<p>Démonstrations par l'intervenant</p> <p>Jeux de rôle d'application</p> <ul style="list-style-type: none"> →Echanges participants, →Questions / Réponses, → Synthèse et débriefing.
<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>

Objectif principal

Développer les savoir-être et savoir-faire du professionnel nécessaires à la mise en place et à l' instruction d'un protocole de groupe sur la pleine conscience

Intervenant

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

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
Maîtriser les éléments essentiels d'animation d'un groupe et de mise au point sur les exercices	<p>Les aspects organisationnels</p> <p>Les habiletés relationnelles requises afin de mettre en place un climat de confiance</p> <p>L'importance d'incarner la pleine conscience du mieux que nous le pouvons</p> <p>Procédures pour guider tout en mettant le groupe en sécurité</p> <p>Création d'un environnement d'apprentissage adéquat « critères d'inclusion notamment »</p> <p>Le dialogue exploratoire post-méditation et son importance : découverte d'une manière radicalement différente d'animation</p>	<p>Méthode affirmative</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires</p> <ul style="list-style-type: none"> - co-construction des points récapitulatifs
Apprendre à instruire les exercices fondamentaux du protocole	<p>Apprendre à guider l'exercice de dégustation en pleine conscience</p> <p>Le positionnement dans les sensations</p> <p>La prise de conscience du pilote automatique</p> <p>Normalisation du vagabondage de l'esprit et apprentissage à se recentrer</p> <p>Accompagnement des participants vers la découverte de la pleine conscience</p> <p>Apprendre à guider l'exercice de prise de conscience du corps et des sensations corporelles</p> <p>Accompagnement des patients/clients d'une session MBSR pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diriger leur attention sur un point précis ; . Détecter le vagabondage de l'esprit ; . Recentrer leur attention sur le point précédemment exploré ; . Se recentrer sur le corps comme un tout <p>Apprendre à guider l'exercice de méditation en position assise</p> <p>Prescriptions pour aider à :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Trouver une bonne posture . Prendre conscience de sa respiration . Prendre conscience de son corps dans sa globalité . Ramener de manière habile l'esprit dispersé 	<p>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 exercice par séquence - Consignes proposées par l'intervenant - Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice : partage des sensations, des émotions, des ressentis - Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective <p>Exercices pratiques</p> <p>1 : Dégustation du raisin sec</p> <p>2 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles</p> <p>3 : Respiration en pleine conscience</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Aider les patients/clients à s'engager dans une pratique régulière	<p>Les outils à employer afin d'aider les patients/clients à gérer les obstacles à une pratique régulière, à prendre conscience des conséquences liées au fait de vivre dans sa tête</p> <ul style="list-style-type: none"> . Exercice afin de prendre conscience de l'impact des pensées sur les émotions . La mobilisation de la respiration pour se rassembler 	<p>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Co-construction des points récapitulatifs <p>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</p>
Conduire les exercices de méditation en mouvement	<ul style="list-style-type: none"> Exercices de pleine conscience en mouvements en position allongée ou debout La prise de conscience du corps en mouvement La concentration sur le souffle pour se rassembler 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 exercice par séquence - Consignes proposées par l'intervenant - Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice - Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice - Synthèse collective
Aider à rassembler l'esprit dispersé	<ul style="list-style-type: none"> Etapas pour guider la pleine conscience de la respiration Animation des exercices de méditation en mouvement 	<p>Exercices pratiques</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 : Méditation assise 2 : Respiration en pleine conscience 3 : Mouvements en pleine conscience 4 : Marche en pleine conscience
Guider les patients/clients à rester présent face à leurs pensées dysfonctionnelles	<ul style="list-style-type: none"> Animation des exercices de méditation assise centrée sur la respiration, le corps, les sons et les pensées Aide à l'identification des schémas de pensées dysfonctionnels récurrents 	
Guider les patient/clients afin de cheminer vers l'acceptation	<ul style="list-style-type: none"> La notion d'acceptation Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable 	<p>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Co-construction des points récapitulatifs
Comprendre l'impact des émotions sur les pensées	<ul style="list-style-type: none"> Exercice afin de favoriser la compréhension de l'impact des émotions sur les pensées Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable 	<p>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 exercice par séquence - Consignes proposées par l'intervenant - Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice - Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice - Synthèse collective
Accompagner les patients/clients à prendre soin d'eux	<ul style="list-style-type: none"> Prescriptions pour l'aide à prendre soin de soi : repérer les signaux avant-coureurs de mal-être et mettre en place des stratégies afin de l'endiguer 	<p>Exercices pratiques</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 : 1 : lecture d'un poème 2 : deux situations afin d'expérimenter l'impact des émotions sur les pensées 3a : repérer les activités énergivores et celles qui permettent de se ressourcer 3b : Mise en place d'un plan d'action face au mal-être 4 : trouver des stratégies afin de maintenir la pratique
Guider les patient/clients vers des pistes d'entretien de la pratique	<ul style="list-style-type: none"> Retour sur le scan corporel afin de mesurer les progrès accomplis Prescriptions pour le maintien de la pratique après les séances guidées Aide à la réalisation d'un bilan des acquis lors de la session avec les patients/clients 	
Bilan	<ul style="list-style-type: none"> Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation 	<ul style="list-style-type: none"> Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Objectif principal

Savoir animer le programme CARE - Cohérence, Attention, Relations et Engagement - de psychologie positive structuré en 8 séances, en individuel et/ou en groupe

Intervenant

Maurine PAUCSIK, Jean-Baptiste BAUDIER, Laurine BUCHIER, Psychologues cliniciens

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
S'approprier la posture éthique de l'animateur CARE et maîtriser les facteurs d'induction d'une dynamique de groupe sécurisante et centrée ressources	<p>Approfondissement des concepts de l'approche centrée solution au service de l'animation du programme.</p> <p>La posture collaborative de l'animateur</p> <p>La centration sur les ressources</p> <p>La mise en place de l'affiliation</p> <p>La création d'un espace de co-expertise</p>	<p>Exercice introductif :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réflexion de groupe sur la posture de l'animateur facilitant la sécurité psychologique, l'engagement et le bien-être des participants <p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses
Découvrir les jeux de langage centrés sur les solutions et les ressources et s'entraîner à l'animation de la séance 1 du programme CARE	<p>Les points clefs de la présentation du programme CARE</p> <p>La co-construction des règles de fonctionnement du groupe ou comment créer les conditions favorables à un engagement des personnes dans le programme.</p> <p>La mise en place de la dynamique de groupe à partir de la posture collaborative.</p> <p>Les différents jeux de langage de l'approche centrée solution utile dans l'animation de la première séance</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux de rôle : Entraînement à l'animation de la première séance en petit groupe - Pratiques individuelles et entraînement en groupe - Echanges avec les participants - Questions / réponses
Apprendre à guider les retours de pratiques à l'aide d'outils langagiers cohérents avec le paradigme de la psychologie positive	<p>Les modalités de questionnement à mettre en œuvre dans le début des séances dédié au retour sur les pratiques de psychologie positive expérimentées entre les séances.</p> <p>Le questionnement spécifique sur les processus de réalisation et/ou mise en place de la pratique.</p> <p>Le questionnement spécifique sur les effets et l'utilité perçue de la pratique.</p> <p>Favoriser la participation active de chacun : la circularité centrée sur les compétences/ressources.</p>	<p>Exercice introductif :</p> <p>Réflexion de groupe sur comment délivrer les consignes des pratiques inter-séances et comment guider les retours de pratiques</p> <p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Apprendre les différentes techniques de l'approche centrée solution pour favoriser l'engagement dans les pratiques inter-séances	<p>L'implémentation et le soutien de la motivation à utiliser pendant et en fin de séance</p> <p>Les questions projectives</p> <p>Les questions d'auto-évaluation</p> <p>L'utilisation des échelles centrées solution.</p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices : les outils langagiers de l'approche centrée solution - Pratiques individuelles et entraînement en groupe - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Apprendre à animer les pratiques de psychologie positive dans les séances 3, 4 et 5 du programme CARE	<p>La structure du questionnement dans la pratique sur le travail des forces de caractères 1 <i>Un projet qui m'a donné satisfaction</i></p> <p>Point de vigilance sur la pratique <i>Mes forces face à un problème, avec le concept problème/limitation de l'approche centrée solution.</i></p> <p>Point-clés de la pratique de réorientation de l'attention aux forces de l'environnement <i>Focus +</i></p> <p>Point-clés de la pratique visant la mise en place d'actions au service du bien-être et de l'engagement <i>L'activité qui me fait du bien</i></p> <p>Point-clés de la pratique visant l'augmentation du bien être eudémonique <i>vos rêves d'enfant</i></p> <p>Animation de la pratique de renforcement des relations constructives <i>Qu'est-ce que je fais de tes bonnes nouvelles ?</i></p> <p>Points clés de la pratique visant à augmenter l'auto-compassion <i>être mon meilleur ami</i></p> <p>Points de vigilances pour la pratique visant l'augmentation du bien être eudémonique 2 <i>Mon plus petit pas</i></p>	<p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux de rôle et apprentissage par observation - Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 3-4-5 - Pratiques individuelles et entraînement en groupe - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Apprendre à animer les pratiques de psychologie positive dans les séances 6, 7 et 8 du programme CARE	<p>Points-clés de la pratique renforçant l'orientation reconnaissante 1 « <i>mon journal de gratitude</i> »</p> <p>Points de vigilances pour la pratique renforçant l'orientation reconnaissante 2 « <i>La lettre de gratitude</i> » o</p> <p>Points-clés de la pratique visant le renforcement de la résilience « <i>J'explore d'autres point de vue</i> »</p> <p>Animation de la pratique visant à augmenter l'orientation reconnaissance et la bienveillance vis-à-vis de l'environnement « <i>Moi Robin des bois</i> »</p> <p>Entraînement à la réalisation de la dernière séance du programme CARE, avec un bilan de fin de programme et le soutien à la continuité d'une dynamique de pratique</p>	<p>Exercice introductif :</p> <p>Faire le point sur le niveau de compréhension et de maîtrise des séances 1 à 5.</p> <p>Méthodes affirmatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants - Questions / réponses <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux de rôle et apprentissage par observation : Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 6-7-8 - Pratiques individuelles et entraînement en groupe - Echanges entre participants - Questions / Réponses
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>

Objectif principal

Découvrir la thérapie comportementale dialectique et ses interventions spécifiques sur les profils borderline et savoir adopter la posture dialectique

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
Connaître la psychopathologie des états limites et de la personnalité borderline	Thérapie dialectique et inscription dans les TCCE La théorie bio-sociale Originalité de la thérapie dialectique <i>. Conception dialectique et dispositifs thérapeutiques</i> Epidémiologie Psychopathologie du trouble borderline <i>. Perturbation dans la régulation émotionnelle</i> <i>. Perturbation de l'identité</i> <i>. Perturbation des interactions sociales et de l'identité</i> Comorbidités Concept neurocomportemental du trouble borderline Les facteurs de risque environnementaux Critères diagnostics	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthodes interrogatives - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Découvrir les bases et fondamentaux de la thérapie dialectique comportementale	Les postulats de base Pourquoi dialectique ? <i>. Augmenter la flexibilité cognitive et comportementale du patient</i> <i>. Le relationnel dialectique comme renforçateur des comportements souhaitables</i> Stratégies thérapeutiques dans la TCD Objectifs et contrat thérapeutique en 4 phases <i>1 : contrôler les comportements pathologiques graves</i> <i>2 : modifier des comportements pathologiques graves</i> <i>3 : modifier les problèmes dans la conduite de vie: difficultés sociales</i> <i>4 : diminuer le sentiment d'insatisfaction</i> Les stratégies d'engagement : « être volontaire/disposé à » <i>Pour / Contre ; Pied dans la porte ; Porte dans le visage ; Obtention de 3 oui ; Avocat du diable ; Cheerleading ; Rappel des accord antérieurs</i> La structure des séances Objectifs thérapeutiques primaires et secondaires <i>Augmenter / Diminuer</i> - Etudes de l'efficacité de la TCD	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales <i>. Jeu de rôle 1 : Lena S.</i> <i>. Planifier le traitement</i> <i>. Hiérarchiser les problèmes avec la patiente.</i> <i>. Elaborer les objectifs concrets</i> <i>. Expliquer le contrat thérapeutique</i> <i>. Chercher l'adhésion</i> Débriefing collectif Questions / Réponses
Comprendre le modèle des skills : les compétences émotionnelles et comportementales	Le développement des compétences émotionnelles et comportementales ou skillstraining ou : qu'est-ce que c'est ? Savoir identifier les skills à travers les canaux disponibles : <i>. Comportements, pensées, sensations corporelles</i> Les 4 modules de skillstraining	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Méthodes interrogatives - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre et initier le module thérapeutique 1 : tolérance au stress et gestion des crises	Percevoir la tension et savoir la décrire à travers les pensées, sensations corporelles, émotions, envies à vouloir réagir Réduire la tension intérieure par l'observation de la montée du stress et réduire les tensions à travers les compétences apprises Le protocole de stress, l'analyse en chaîne	Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales Jeu de rôle 2 : Lena S. - En sous-groupe à 3 avec rotations (thérapeute / patient / observateur) - Faire une analyse en chaîne et une analyse fonctionnelle avec l'infirmière - Echanges entre participants Débriefing collectif
Comprendre et initier le module thérapeutique 2 : la pleine conscience	Réduire la réponse immédiate au stimulus et améliorer les capacités à tolérer des états émotionnels inconfortables . Percevoir : pensées, bruits, odeurs, goûts, postures, etc . Décrire : trouver des mots pour mes pensées et mes émotions . Participer : se fondre entièrement dans le moment présent Savoir développer une attitude d'acceptation de manière concentrée, précisément et de manière efficace . L'acceptation radicale ; La concentration Les états d'esprit aidant à créer un équilibre entre la raison et l'émotion . La conscience éclairée	Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales : - Ex 1 : Porter son attention sur le moment présent à travers les sens - Ex 2 : Décrire une image à son vis-à-vis - Ex 3 : Pleine conscience Ancrage Posture Respiration - Ex 4 : A partir d'un scénario, donner des exemples d'état d'esprit émotionnels, rationnels et conscience éclairée Débriefing collectif. Partage des ressentis, des sensations, des émotions
Comprendre les stratégies thérapeutiques de validation	Faire comprendre au patient que sa vision subjective est intelligible, explicable et compréhensible pour le thérapeute Les 6 validations 1 : écouter et observer 2 : réfléchir précisément 3 : verbaliser 4 : valider les objectifs 5 : valider en tenant compte des circonstances actuelles 6 : pratiquer l'authenticité et traiter le patient comme un être valide	Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes activo-expérimentale - Jeu de rôle 3 : Lena S. - Aider la patiente à abandonner les auto-agressions et la consommation d'alcool pour réduire la tension. - Travailler à partir de l'agenda hebdomadaire et utiliser les stratégies de validation, d'avocat du diable - Encourager l'utilisation des « skills » Débriefing collectif. - Questions / Réponses
Comprendre et initier le module thérapeutique 3 : la régulation émotionnelle	Comprendre les émotions et leurs rôles . Pourquoi avons-nous besoin des émotions ? . Que savons-nous des émotions ? . Les émotions et leur sens dans l'évolution . Réseau émotionnel primaire / réseau émotionnel secondaire . Quand est-ce qu'une émotion est adaptée ? Le protocole VEINAARD de régulation émotionnelle . Apprendre à observer et décrire les émotions, comprendre leur signification et leurs effets. . Diminuer la vulnérabilité émotionnelle. . Diminuer la souffrance émotionnelle. . Augmenter les émotions positives Les croyances émotionnelles . Relativiser les croyances émotionnelles en formulant des alternatives dialectiques La prise en charge téléphonique en cas de crise . Préparation et règles	Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales - Ex 1 : Identifier l'anxiété et percevoir les déclencheurs, sensations perceptions, actions, conséquences - Ex 2 : Créer la sécurité et la confiance; se lever et choisir dans le groupe quelqu'un sans connexion et créer cette connexion - Ex 3 : Définir des alternatives au croyances émotionnelle - Ex 4 : Jeu de rôle - Lena S Travailler la perception, l'acceptation et la régulation émotionnelle lors des crises en utilisant les stratégies de validation. Utiliser le protocole VEINAARD. Travailler sur le souvenir de la livraison ratée - Ex 5 : Prendre en charge une personne en crise par le coaching téléphonique Débriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions
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

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

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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

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>

Objectif principal

Permettre aux professionnels d'une part d'intégrer la thérapie des schémas aux troubles dissociatifs et d'autre part d'entretenir, d'enrichir et de faire le point sur leurs pratiques à travers la supervision.

Intervenant

Bernard PASCAL, Médecin psychiatre

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
<p>Jour 1</p> <p>Comprendre les troubles dissociatifs, leurs manifestations et y intégrer l'apport de la thérapie schémas</p>	<p>A/ Les bases neuroscientifiques</p> <p>La conscience</p> <p>La mémoire</p> <ul style="list-style-type: none"> . Mémoire déclarative . Mémoire implicite <p>Le circuit amygdalien</p> <p>La reconsolidation mnésique</p> <p>B/ La dissociation</p> <p>Dissociation non pathologique (dissociation de la conscience)</p> <p>Dissociation pathologique (dissociation structurelle de la personnalité)</p> <ul style="list-style-type: none"> . phénoménologie clinique . psychophysiologie <ul style="list-style-type: none"> -> théorie polyvagale (Porges) -> dissociation lors d'une situation traumatique -> Pierre Janet et la dissociation de la personnalité -> Théorie de la dissociation structurelle de la personnalité . différence entre schizophrénie et dissociation <p>Continuum dissociatif</p> <ul style="list-style-type: none"> . états du moi (troubles de la personnalité) . parties dissociatives (troubles dissociatifs) <p>C/ Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)</p> <p>Diagnostic</p> <p>Évolution</p> <p>Psychophysiologie</p> <p>Évaluation clinique</p> <p>Traitement psychothérapeutique</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>Exercices en duo</p>

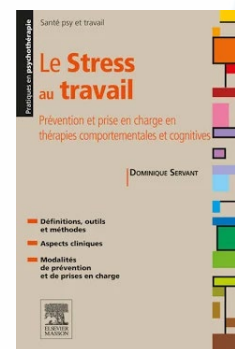
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
	<p>D/ Les traumas complexes (TSPTC)</p> <p>E/ Les Troubles dissociatifs de l'Identité (TDI)</p> <p>Un exemple de cas d'intégration de la thérapie des schémas dans les troubles dissociatifs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Diagnostic . Traitement 	
<p>Jours 2 et 3</p> <p>Valider l'acquisition de la thérapie des schémas pour chaque participant par la supervision</p>	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Evaluer sa propre pratique ; . Valider l'ancrage des items du niveau 1 . Appliquer la technique de façon méthodique ; . Échanger et partager avec l'expert et les autres participants ; . Utiliser progresser et acquérir de nouvelles compétences par un retour de l'expert ; . Mettre à jour ses connaissances. <p>Préparation en amont</p> <ul style="list-style-type: none"> . Chaque stagiaire prépare et présente une étude de cas concret d'accompagnement d'un sujet par la thérapie des schémas. . Il est demandé de formuler la conceptualisation du cas avec le Formulaire de Conceptualisation de cas ISST fourni lors du Module 1 de Thérapie des schémas. <p>Recommandations du formulaire de conceptualisation</p> <ul style="list-style-type: none"> . Motifs de la thérapie . Impressions générales concernant le patient . Considérations diagnostiques actuelles . Principaux symptômes et problèmes de vie . Origines des problèmes actuels dans l'enfance et l'adolescence . Principaux Schémas actuels . Principaux Modes actuels . La Relation Thérapeutique . Objectifs Thérapeutiques: obstacles et progrès <p>Programme</p> <ul style="list-style-type: none"> . Présentation individuelle pendant 30 minutes de chaque cas préparé . Réactions, échanges et discussions du groupe . Commentaires et suggestions du médecin expert . Présentation d'un cas expert et analyse de groupe. 	<p>Méthode activo-expérimentale</p> <p>Supervision à la pratique par présentation d'un accompagnement d'un patient</p> <p>Étude de chaque cas</p> <ul style="list-style-type: none"> -Seront abordées - > le diagnostic psychiatrique et la conceptualisation de cas selon les concepts de la thérapie des schémas. -- > Les techniques cognitives, émotionnelles et comportementales en thérapie des schémas --> La relation thérapeutique <p>. Échanges sur le déroulement, la posture, le vocabulaire ...</p> <p>. Point sur les acquis et les pistes à explorer</p> <p>-Synthèse collective sur les fondamentaux</p>
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>

Intervenant(e)s

Une équipe d'intervenants de haut niveau - psychiatres, psychologues, psychothérapeutes - qui ont tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics :

Docteur Dominique SERVANT

- Médecin psychiatre et psychothérapeute.
- Responsable de l'Unité Spécialisée Stress Anxiété du CHU de Lille.
- Directeur de l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress et Anxiété à l'université de Lille.
- Directeur de la collection Pratiques en Psychothérapies (Masson).
- Auteurs de nombreux ouvrages pour le grand public et les professionnels.
 - *La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques* (Masson)
 - *Relaxation et méditation : trouver son équilibre émotionnel* (Odile Jacob)
 - *Gestion du stress et de l'anxiété* (Masson)
 - *Le stress au travail : prise en charge par les TTC* (Masson)
 - *Soigner le stress et l'anxiété par soi-même* (Odile Jacob)



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).

Nidae MENJOUR

- Psychologue clinicienne spécialisée dans les thérapies cognitivo-comportementales.
- Psychologue au CHU de Lille, Service de santé au travail ; interventions auprès du personnel hospitalier.
- Enseignante vacataire : faculté de Médecine de Lille, Faculté des Lettres et Sciences Humaines de Lille.
- Formée à la pleine conscience par Pierre Philippot, Professeur de psychologie à l'Université de Louvain.
- Formatrice de groupe de thérapeutes au protocole de pleine conscience MBSR.

Vanessa DELATTRE

- Psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée en thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles (TCCÉ).
- Service de Santé au Travail du CHU de Lille.
- Chargée de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'université de Lille.
- Formatrice sur les modules : Stress et émotions en TCC, Gestion du stress au travail par les TCC.

Charlotte BUSANA

- Psychologue clinicienne, psychothérapeute et superviseuse spécialisée dans le travail avec l'adulte, l'enfant, l'adolescent, et leur entourage.
- Intervenante et superviseuse à l'Université catholique de Louvain (UCL, Belgique) pour un séminaire en psychologie clinique de l'enfant et l'adolescent, un séminaire sur l'utilisation des ressources en psychothérapie ainsi que la journée d'intégration du master en psychothérapie intégrée.
- Intervenante et superviseuse dans les certificats d'université à l'UCL en Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience (filiales enfant/adolescent) et en Animation de groupe basée sur la pleine conscience pour l'enfant, l'adolescent et leur entourage.
- Anime régulièrement des ateliers de pleine conscience pour enfants et adolescents ainsi que des formations pour professionnels autour de la pleine conscience.

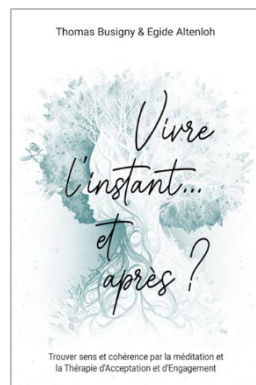
Faustine DEVYNCK

- 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).

Thomas BUSIGNY

- Docteur en psychologie.
- Psychologue clinicien, chercheur en psychologie clinique et neuroscience cognitive.
- Instructeur de Pleine Conscience.
- Chargé de cours invité (Universités de Toulouse et de Montpellier).
- Formateur à l'ACT en formation continue pour psychologues, coachs et professionnels de santé.
- Co-auteur de :

Vivre l'instant... et après ? Trouver sens et cohérence par la méditation et la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (Altenloh et Busigny)



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)*



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 :
 - *L'activation comportementale, Traitement des évitements comportementaux et de la rumination mentale* avec S. Blairy & A. Wagnier (Ed Mardaga 2020).
 - *L'approche transdiagnostique en psychopathologie* - Direction avec J.L. Monestès - (Ed Dunod 2016).



Jean-Baptiste BAUDIER

- Psychologue clinicien, psychothérapeute.
- Enseignant dans différents Diplôme universitaires :
 - *DU Accompagnement de la parentalité* - Sorbonne Université
 - *DU Santé Mentale et Relationnelle* - Université Grenoble Alpes
 - *DU Promobe* - Université Grenoble Alpes
 - *DU Bien-être et Abus* - Institut Catholique de Paris
- Co-fondateur et président de l'association Social + (social-plus.fr).
- Expert clinique auprès des équipes de l'Inirr
- 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).



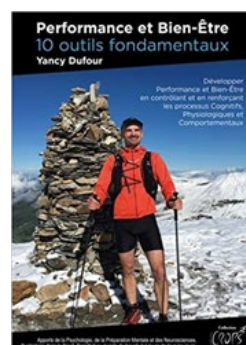
Marine PAUCSIK

- Maîtresse de conférences en psychologie (LIP/PC2S), Laboratoire Inter-universitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social.
- Psychologue clinicienne, Psychothérapeute.
- Enseignante au Diplôme Universitaire de psychologie positive à l'Université Grenoble Alpes
- Enseignante à l'École des Psychologues Praticiens à Lyon.
- Présidente de l'Association PPSY : Promouvoir les PSYchothérapies
- Auteur de :
 - *S'initier à la psychologie positive, Eyrolles (2021). M., Paucsik, J.B., Baudier et R. Shankland*
 - *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive : Programme CARE Dunod (2018). (Cohérence - Attention - Relation - Engagement), R. Shankland, JP. Durand, I. Kotsou, C. André*
 - *Programme CBSM, Livret du participant, en collaboration avec Aurélie Gauchet*



Yancy DUFOUR

- Docteur en psychologie.
- Préparateur mental et professeur certifié d'EPS
- Responsable d'enseignements et de formations aux Diplômes Universitaires (Lille).: *Préparation mentale et psychologique du sportif* et *Diffuser le Yoga et l'adapter pour tous*
- Président du Centre Ressource en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif du Nord pas de Calais
- Préparateur mental au LOSC (Lille Olympique Sporting Club) : Centre de formation et joueurs professionnels
- Auteur de :
 - Performance et bien-être : 10 outils fondamentaux (C.R.O.PS)*

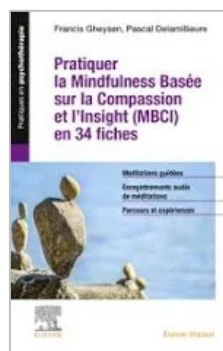
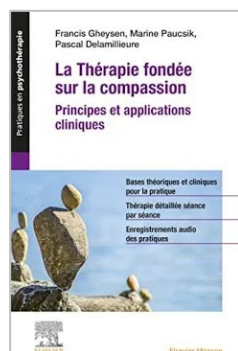


Eugénie DE HASPE

- Psychologue clinicienne en cabinet libéral avec un public adulte
 - Master II de psychologie spécialisé en Psychopathologie (2014)
 - Diplôme Universitaire en Thérapie Cognitivo-Comportementale et émotionnelle TCCE
 - Diplôme Universitaire en Médecine Psychosomatique
 - Diplôme Universitaire en Art-thérapie appliquée en psychiatrie adulte
 - EMDR, niveau I, niveau II
 - ACT, niveau I, niveau II
- Dirigeante de 3 entreprises dans le secteur du paramédical et l'immobilier.
- Chargée de cours et formatrice dans différents instituts.

Docteur Francis GHEYSEN

- Psychiatre libéral
- Psychothérapeute agréé ARS
- Enseignant et Superviseur en Thérapie Fondée sur la Compassion et MBCI,
- Formé à la Compassion Focused Therapy and Compassionate Mind Training par le professeur Paul Gilbert, (Université de Derby, Grande-Bretagne)
- Attaché de consultation au centre Esquirol
- Co-animation des groupes de Mindfulness au sein du service Psychiatrie du CHU de Caen
- Auteur de :
 - *Pratiquer la mindfulness basée sur la compassion et l'insight (MBCI) en 34 fiches* (Elsevier Masson)
- Traducteur de :
 - *Pleine conscience et compassion : Approches théoriques et applications thérapeutiques* (Elsevier Masson)



Validation

Le parcours de formation Praticien(ne) est ancré dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

Pour chaque module du Parcours

A l'issue de chaque module du Parcours, 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 parcours de Praticien(ne)

A l'issue du Parcours Praticien(ne), 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.

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 +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle est basée sur des programmes délivrés lors des Diplômes Universitaires des Universités de Lille et de Grenoble et elle s'appuie sur l'expérience de praticiens disposant d'une expérience Clinique dans l'utilisation des outils TCCÉ au CHU de Lille.



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animé par une équipe de psychiatres et psychologues experts : comptant parmi les meilleurs spécialistes français des thérapies cognitives comportementales et émotionnelles, intervenant majoritairement dans des Diplômes Universitaires, ayant tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.
- interactive avec un ensemble de logiciels interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels, dont certains intègrent des technologies brevetées par le CHU de Lille : www.symbiocenter.fr ;
- 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 de nombreux supports de formations sur chacun des modules.

PLATEAU TECHNIQUE

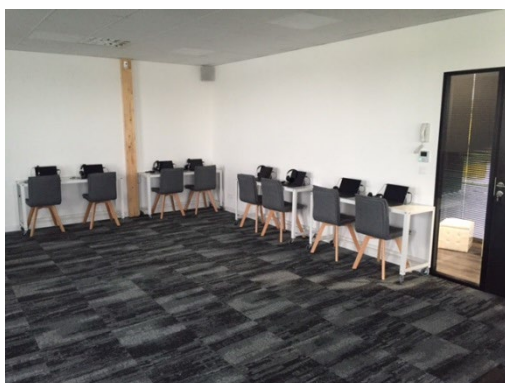
Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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 écrite
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/>

SYMBIOCENTER Accueil Solutions Usages Équipe Offres Formations Contact Espace patient Espace pro

Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs

Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

[Tester gratuitement](#)

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

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

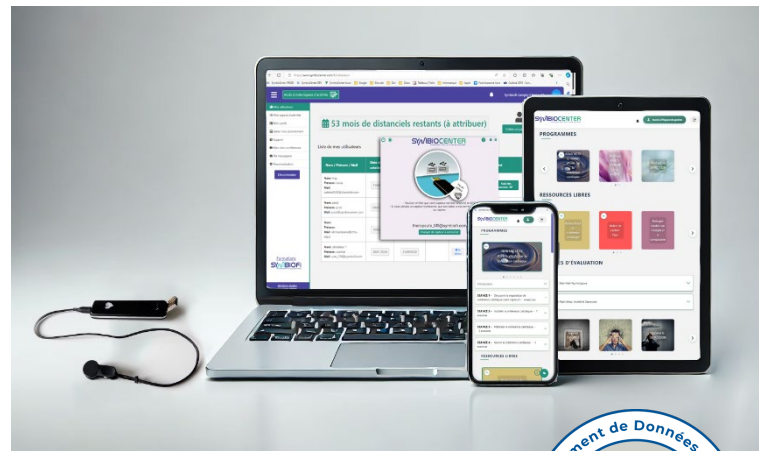


L'espace professionnel de gestion

- 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.