



Activation comportementale en TCCÉ

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

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



Activation comportementale en TCCÉ

Réf : TCC 018

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pour développer vos compétences, cette formation s'associera qualitativement avec les modules :

- ruminations mentales et pensées répétitives négatives en TCCÉ - 2j;
- compétences émotionnelles en TCCÉ - 3j.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

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

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale.

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **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, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologues, coachs de vie.*

Intervenants

La formation Activation comportementale en TCCE est le fruit d'un travail collaboratif d'une équipe de haut niveau, experte et reconnue sur les thérapies cognitives-comportementales et émotionnelles (TCCE), issue de l'Université de Grenoble Alpes.

Nos intervenants sont les traducteurs et adaptateurs du programme d'Activation Comportementale conçu par les équipes du National Health Service et considéré comme traitement de référence

Professeure Céline BAEYENS

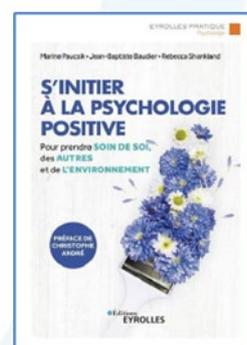
- Professeure de psychologie clinique : Université Grenoble Alpes - Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social.
- Directrice de la Société Fédérative de Recherche « Santé et Société
- Auteur notamment de :

L'activation comportementale, Traitement des évitements comportementaux et de la rumination mentale avec S. Blairy & A.Wagner (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 Bientraitance 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).*



Objectifs

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

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

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>

Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérimentiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPi et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Les +

APPUI UNIVERSITAIRE

Notre formation est issue de l'environnement universitaire et des travaux du laboratoire Interuniversitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social (LIP/PC2S), Université Grenoble Alpes.



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par Céline Bayens et Jean-Baptiste Baudier - Psychologues - comptant parmi les meilleurs spécialistes des approches psychothérapeutiques processuelles et transdiagnostiques ;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle / clientèle;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

POSSIBILITÉ D'ÊTRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL SYNCHRONE

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle pour le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

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



Bâtiment passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone



Espace de théorie
Chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



Espace de pratique
Tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>

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

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,
en consultation et au
domicile, avec des outils
d'e-thérapie validés

pour combattre la
tempête des
symptômes
physiques,
psychologiques,
et émotionnels

Solution pour
les professionnels
de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

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

Symptômes émotionnels

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

Symptômes intellectuels

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

DES CHIFFRES ALARMANTS !

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



Lutter contre la chronicisation dangereuse

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

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

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

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

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

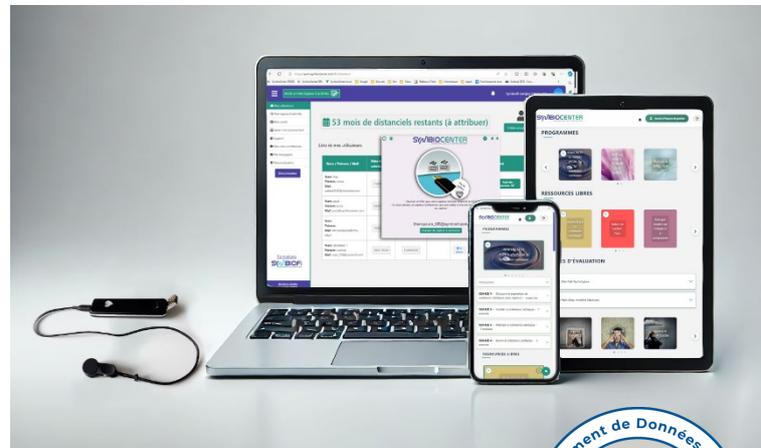


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présente ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.