



**Gestion du stress et  
des émotions en TCC**  
*Repérer et réguler par les outils  
des thérapies cognitivo-comportementales*

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



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

# Gestion du stress et des émotions

Réf : TCC 001

## *Repérer et réguler par les outils des thérapies cognitivo-comportementales*

Cette formation, centrée sur l'approche des Thérapies Cognitives, Comportementales et Emotionnelles (TCCÉ), vous propose de rendre compte des avancées importantes effectuées sur le stress et les émotions et de découvrir ou réactualiser vos connaissances sur les outils de repérage et de gestion.

Les TCCE sont validées et reconnues comme efficaces dans la gestion du stress et la régulation émotionnelle et les techniques qu'elles proposent sont pratiques et facilement applicables.

L'approche permet de transmettre des outils pratiques aux personnes accompagnées qui pourront ensuite les utiliser par elles-mêmes. Ces techniques ne se limitent pas à la réduction des symptômes mais permettent également et surtout d'agir sur les sources du stress comme la personnalité, les émotions, les problèmes liés aux événements stressants, les relations avec l'entourage...

Ces techniques peuvent être utilisées en individuel ou en groupe, dans une démarche d'information, d'accompagnement ou de soin pour des personnes présentant des signes de stress, un mal-être psychologique ou une souffrance dans le décryptage et l'expression de leurs émotions.

Les difficultés à gérer le stress, la mauvaise régulation émotionnelle ou l'évitement des émotions représentent des facteurs psychopathogènes. Nous verrons comment la gestion du stress amène :

- à changer le regard porté sur les événements – le travail sur les pensées -
- à réagir différemment – le travail sur les comportements –
- et en quoi le travail de régulation des émotions y occupe une place importante.

Les cas cliniques et les exercices TCCE de ce module vous apporteront les éléments concrets indispensables pour votre pratique. La gestion du stress et des émotions, que vous pourrez proposer de façon transnosologique dans de très nombreuses situations médicales, psychologiques, ou du monde du travail, sera détaillée et actualisée à la lumière des modèles récents centrés sur les émotions.

Les techniques proposées seront simples et facilement applicables dans le domaine du soin, de la prévention ou du développement personnel.

Vous expérimenterez vous-même les outils d'évaluation et les exercices pratiques afin de développer par la suite une démarche individuelle ou collective, personnelle et professionnelle. Pour développer vos compétences, cette formation s'associera qualitativement avec les modules :

- confiance en soi, Estime et connaissance de soi en TCCÉ - 2j;
- affirmation de soi en TCCÉ - 2j.

## 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, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail** : *intervenant(e)s en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

## Intervenante

### 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

## Objectifs

**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.**

- Comprendre le stress et son fonctionnement, les émotions et leurs composantes
- Comprendre la notion de gestion (du stress et des émotions) dans la perspective TCC
- Transmettre des outils pratiques aux patients accompagnés qui pourront ensuite les utiliser par eux eux-mêmes.
- Expérimenter vous-même les outils d'évaluation et les exercices pratiques afin de développer par la suite une démarche individuelle ou collective.
- Changer le regard porté sur les événements – travail sur les pensées - et apprendre à réagir différemment – travail sur les comportements - pour toutes les situations de gestion du stress, de mauvaise régulation émotionnelle ou d'évitement des émotions
- Participer à des analyses de cas, des mises en situation et des exercices pratiques, dans un cadre privilégiant les échanges d'expériences et l'interactivité

**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**

|                |   |               |
|----------------|---|---------------|
| <b>Accueil</b> | 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   |
|--|---|--|
| <b>Définir le stress et les stratégies d'adaptation</b>            | <p><b>Environnement : identifier les stresseurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. La double évaluation cognitive : Stress perçu / Contrôle perçu</li> </ul> <p><b>Comprendre la spirale du stress :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les 4 composantes du stress et leurs liens</li> </ul> <p><b>Le modèle transactionnel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Comportement / Cognition / Emotion / Physiologie</li> <li>. Ce que je ressens / Ce que je pense / Ce que je fais</li> <li>. Les émotions liées au stress</li> </ul> <p><b>Le modèle général d'adaptation</b></p> <p><b>Connaître et repérer les stratégies de coping et les évaluer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Coping centré sur les émotions</li> <li>. Coping centré sur le problème</li> <li>. Stratégies de coping à risque / à encourager</li> </ul> | <p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A partir d'un stressor du quotidien, repérer en collectif les composantes du stress</li> <li>- Exercice collectif de manipulation d'échelles et questionnaires de stress et de Coping (WWC / Questionnaire de Ladouceur)</li> </ul> <p>Débriefing collectif des exercices</p> <p><b>Méthode interrogative</b> par :<br/>Questions / Réponses</p> |
| <b>Appréhender les prises en charges des TCC</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Le modèle des TCCE / les 3 vagues</li> <li>. Les étapes d'une prise en charge</li> <li>. Le contrat thérapeutique</li> <li>. Le travail individuel / le travail en groupe</li> <li>. Revenir aux fondamentaux : comportements et cognitions</li> </ul>   | <p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode interrogative</b> par :<br/>- Echange collectif sur les modèles de prises en charge et de contrats thérapeutiques</p> <p>- Questions / Réponses</p>  |
| <b>Connaître les émotions et la thérapie des émotions</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les émotions fondamentales</li> <li>. Le rôle adaptatif des émotions / Le modèle général d'adaptation</li> <li>. Le partage social des émotions</li> <li>. Les dysfonctionnements émotionnels et l'intelligence émotionnelle</li> <li>. Psychoéducation aux émotions</li> </ul>  | <p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice collectif de manipulation des échelles d'alexithymie</li> <li>- Echange collectif sur les conséquences de l'évitement émotionnel</li> <li>- Travail en groupes sur le modèle transactionnel en démarrant de l'émotion</li> </ul> <p>- Questions / Réponses</p>  |
| <b>Connaître les techniques visant la composante physiologique</b> | <p><b>Rôle du physiologique</b> dans le modèle transactionnel du stress</p> <p><b>Détente musculaire et respiration contrôlée</b> comme réponse antagoniste au stress</p>   | <p><b>Méthodes activo-expérimentales :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices en collectif de contrôle respiratoire</li> <li>- Exercices en collectif de détente musculaire</li> </ul>   |

| Compétences visées   | Contenus développés   | Méthodes utilisées  |
|--|---|---|
| <b>Maîtriser la résolution de problèmes comme outil comportemental et cognitif</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les principes de l'outil, son objectif et ses différentes utilisations</li> <li>. Les étapes d'une résolution de problème</li> <li>. Réfléchir à une approche pragmatique, sortir du « rôle de thérapeute »</li> <li>. Faire le focus sur les éléments comportementaux et les mises en action concrètes</li> <li>. Repérer les cognitions freins</li> </ul>  | <p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices par groupes : mener une « résolution de problèmes »</li> <li>- Débriefing collectif</li> </ul>  |
| <b>Maîtriser l'exposition progressive comme outil comportemental</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les principes de l'outil et les règles à respecter</li> <li>. Les différentes applications possibles et les conseils d'utilisation</li> <li>. Identifier les cognitions perturbatrices empêchant le passage à l'action</li> <li>. Étendre l'utilisation de l'outil à l'exposition aux sensations, aux cognitions, aux émotions</li> </ul>  | <p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices par groupes de construction d'une hiérarchie de situations exposantes</li> <li>- Débriefing collectif</li> </ul> <p><b>Méthodes interrogatives</b></p> <p>Echanges entre participants<br/>Questions / Réponses</p>  |
| <b>Comprendre le travail cognitif et appréhender l'usage des outils d'assouplissement cognitif</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Cognitions / Schémas cognitifs / Processus cognitifs / Pensées automatiques</li> <li>. Les étapes et objectifs de la restructuration cognitive</li> <li>. Les cognitions types de l'anxieux</li> <li>. La restructuration cognitive des émotions</li> <li>. Les règles à respecter</li> <li>. Les outils cognitifs</li> <li>. L'appropriation individuelle des outils de travail d'assouplissement cognitif</li> </ul> | <p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice collectif de repérage de pensées</li> <li>- Exercices collectif des colonnes de Beck et des % de croyance</li> <li>- Exercice collectif des modes mentaux</li> <li>- Exercice en binômes de flèche descendante</li> <li>- Exercice en groupes de jeu de rôle des pensées positives et négatives</li> </ul> <p>- Débriefing collectif</p> |
| <b>Bilan</b>   | <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 HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle est basée sur des programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire Stress et Anxiété (Université de Lille) et elle s'appuie sur l'expérience d'une praticienne disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des outils TCCÉ au Service de Santé au Travail du CHU de Lille.



### EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une psychologue experte en TCCÉ et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics ;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle / clientèle;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

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

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

### SUPPORTS

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

## PLATEAU TECHNIQUE

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



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



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



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



Espace de restauration  
*Réfrigérateur*  
*Micro-ondes*  
*Cafetières, théières*

## Et aussi

### L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

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

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

The screenshot shows the SymbioCenter website interface. At the top, there is a navigation menu with links: Accueil, Solutions, Usages, Équipe, Offres, Formations, Contact. On the right, there are buttons for 'Espace patient' and 'Espace pro'. The main content area features a heading: 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs'. Below this, it says 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées' and includes a 'Tester gratuitement' button. To the right is an image of a computer monitor displaying the 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](http://www.symbiocenter.fr)

### Symptômes physiques

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

### Symptômes émotionnels

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

### Symptômes intellectuels

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

### DES CHIFFRES ALARMANTS !

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



### Lutter contre la chronicisation dangereuse

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

# Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

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

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

Valorisation  
de la recherche  
hospitalo-universitaire

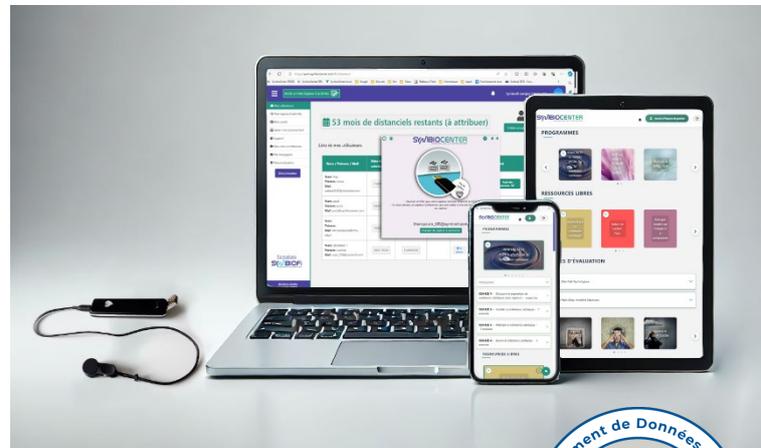


## L'espace professionnel de gestion

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