



Stress et émotions en TCCÉ

*Comprendre, évaluer et réguler avec les outils
cognitifs, comportementaux et émotionnels*

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

Stress et émotions en TCCÉ

Réf : TCC 001

Comprendre, évaluer et réguler avec les outils cognitifs, comportementaux et émotionnels

Le **stress** et les difficultés de **régulation émotionnelle** occupent une place centrale dans de nombreuses problématiques rencontrées en santé mentale, dans le soin, l'accompagnement et le monde du travail. Anxiété, irritabilité, tension, fatigue, évitement, sentiment de débordement ou difficultés relationnelles peuvent s'inscrire dans des mécanismes où **pensées, émotions, comportements et réactions physiologiques** interagissent et s'entretiennent.

Dans une perspective contemporaine, le stress ne se résume pas à la présence d'événements difficiles ou de contraintes extérieures. Il dépend aussi de la manière dont la personne **évalue la situation**, perçoit ses ressources pour y faire face, son niveau de **contrôle perçu** et les stratégies qu'elle mobilise pour s'adapter. Deux personnes confrontées à une même situation peuvent ainsi vivre une expérience de stress très différente selon leurs croyances, leurs apprentissages antérieurs et leurs stratégies de coping.

Les **émotions** jouent un rôle essentiel dans ce processus. Elles constituent des réponses adaptatives qui orientent l'attention, préparent l'action et participent à l'ajustement de l'individu à son environnement. Mais lorsqu'elles deviennent trop intenses, mal identifiées, difficilement exprimées ou systématiquement évitées, elles peuvent contribuer au maintien de la souffrance psychologique. La mauvaise régulation émotionnelle ou certaines stratégies de contrôle peuvent alors devenir des facteurs d'entretien des difficultés.

Les **Thérapies Cognitives, Comportementales et Émotionnelles (TCCÉ)** proposent un cadre structuré pour comprendre ces mécanismes et intervenir concrètement. Elles reposent sur l'analyse des interactions entre ce que la personne **pense, ressent, fait** et ce qui se manifeste sur le plan **physiologique**. Cette lecture permet d'identifier les cercles vicieux qui entretiennent le stress et les difficultés émotionnelles, mais aussi les leviers de changement.

L'intervention en TCCÉ ne vise pas uniquement à réduire les symptômes. Elle cherche à aider la personne à mieux comprendre son fonctionnement, développer des stratégies d'adaptation plus efficaces et modifier les mécanismes qui entretiennent sa difficulté. Le travail peut porter sur la régulation physiologique, les pensées automatiques, les stratégies comportementales, l'exposition, la résolution de problèmes ou l'assouplissement cognitif.

Les techniques de **respiration contrôlée** et de **détente musculaire** permettent d'agir sur la composante physiologique du stress. La **résolution de problèmes** aide à restaurer une capacité d'action face aux difficultés concrètes. L'**exposition progressive** permet de réduire les conduites d'évitement. Les outils cognitifs, enfin, aident à repérer les pensées automatiques, croyances et interprétations qui amplifient ou maintiennent le stress.

La prise en charge du stress et des émotions constitue ainsi une approche largement **transversale et transdiagnostique**, mobilisable dans des contextes de soin, de prévention, de santé au travail ou d'accompagnement, aussi bien en individuel qu'en groupe.

Cette formation de **3 jours** propose une démarche structurée et progressive permettant d'articuler **compréhension clinique, évaluation et intervention**. Elle conduit d'abord les participants à mieux comprendre les mécanismes du **stress**, ses différentes composantes, le rôle du **stress perçu**, du **contrôle perçu** et des principales stratégies de **coping**, avant d'approfondir la place des **émotions**, leur fonction adaptative et les mécanismes de dysrégulation ou d'évitement émotionnel.

La formation permet ensuite de s'approprier les principaux outils issus des TCCÉ pour agir sur les différentes dimensions du fonctionnement : **composante physiologique, comportements d'évitement, résolution de problèmes, exposition progressive et travail cognitif**. Les participants apprennent ainsi à repérer les leviers d'intervention pertinents et à ajuster les techniques en fonction des difficultés rencontrées par la personne accompagnée.

L'objectif est de leur permettre de disposer d'une **grille de lecture TCCÉ claire et opérationnelle**, mais aussi d'une **boîte à outils directement mobilisable** en entretien, en accompagnement individuel ou dans un travail de groupe. Il ne s'agit pas seulement de connaître les techniques, mais de comprendre **quand les utiliser, sur quelle composante agir et comment les articuler entre elles** dans une logique cohérente de prise en charge.

La pédagogie accorde une place importante à l'**expérimentation et à la mise en pratique**. Les participants manipulent des **échelles et questionnaires**, travaillent à partir de situations concrètes, expérimentent les techniques de respiration et de détente, construisent des exercices de résolution de problèmes et d'exposition, et s'entraînent au repérage et à l'assouplissement des cognitions. Les échanges, exercices en sous-groupes, mises en situation et débriefings permettent de favoriser une appropriation active des outils et leur **transfert immédiat dans la pratique professionnelle**.

APPROFONDISSEMENT

Pour approfondir les dimensions directement liées au stress, à la régulation émotionnelle et aux difficultés relationnelles, les professionnels pourront compléter leur parcours avec les modules :

- **Confiance en soi, estime et connaissance de soi en TCCÉ** - 2 jours, pour mieux comprendre les mécanismes d'auto-évaluation, de doute et de dévalorisation, et mobiliser des outils favorisant une relation à soi plus stable et ajustée ;
- **Affirmation de soi en TCCÉ** - 2 jours, pour approfondir les dimensions relationnelles du stress, repérer les comportements passifs, agressifs ou assertifs et développer une communication plus adaptée.

Pour élargir leur maîtrise des principales approches cognitives, comportementales et émotionnelles, les professionnels pourront également intégrer :

- **TCCÉ, le Cycle Expert**, un parcours structuré permettant d'approfondir les principaux modèles, outils et stratégies d'intervention TCCÉ et de les articuler dans la pratique professionnelle.

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.
- 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 » œuvrent 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, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail** : *intervenante(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 experte

Vanessa DELATTRE

- **Psychologue clinicienne et psychothérapeute**, spécialisée en **Thérapies Cognitives, Comportementales et Émotionnelles (TCCÉ)**.
- **Psychologue au Service de Santé au Travail du CHU de Lille**, où elle accompagne notamment les problématiques de **stress, souffrance au travail, difficultés relationnelles et épuisement professionnel**.
- **Chargée de cours au Diplôme Universitaire Stress et Anxiété de l'Université de Lille** et formatrice auprès des professionnels de santé et des établissements sanitaires et médico-sociaux.
- Expertise clinique centrée sur la **gestion du stress, la régulation émotionnelle, l'affirmation de soi et les habiletés relationnelles**, avec une pédagogie fortement **expérientielle**, fondée sur les mises en situation, les jeux de rôle et l'appropriation d'outils directement transférables à la pratique.



Objectifs

Objectif principal

- Analyser les mécanismes du stress et des émotions à partir du modèle TCCÉ et mobiliser les principaux outils d'évaluation, de régulation et d'intervention sur les dimensions cognitives, comportementales, émotionnelles et physiologiques.

Objectifs secondaires

- Comprendre le stress, ses mécanismes et les stratégies d'adaptation.
- Situer la prise en charge du stress et des émotions dans le modèle TCCÉ.
- Identifier, comprendre et évaluer les émotions et leurs dysfonctionnements.
- Utiliser les techniques de régulation de la composante physiologique du stress.
- Mettre en œuvre la résolution de problèmes comme stratégie comportementale et cognitive.
- Mettre en œuvre l'exposition progressive pour réduire les évitements.
- Repérer et assouplir les cognitions qui entretiennent le stress et les difficultés émotionnelles.

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Analyser les mécanismes du stress et des émotions à partir du modèle TCCÉ et mobiliser les principaux outils d'évaluation, de régulation et d'intervention sur les dimensions cognitives, comportementales, émotionnelles et physiologiques

Intervenante

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
Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le stress, ses mécanismes et les stratégies d'adaptation	Identifier les stressseurs et la réaction de stress - Facteurs de stress et réactions associées. Comprendre la double évaluation cognitive - Stress perçu / contrôle perçu. - Écart entre exigences perçues et ressources disponibles. Comprendre les principaux modèles du stress - Syndrome Général d'Adaptation. - Modèle transactionnel et spirale du stress. Repérer les composantes du stress - Dimensions cognitive, émotionnelle, comportementale et physiologique. Comprendre les stratégies de coping - Coping centré problème / Coping centré émotions. - Stratégies adaptées, inefficaces ou à risque.	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Mises en situation 1° Repérage collectif des différentes composantes du stress à partir d'un stressseur du quotidien ; 2° Exercices de manipulation d'échelles et questionnaires de stress et de coping ; 3° Analyse de situations permettant de distinguer stress perçu, contrôle perçu et stratégies d'adaptation ; → Feed-back collectif ou en sous-groupes et ajustement → Analyse des pratiques, ajustement des postures, du questionnement et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Situer la prise en charge du stress et des émotions dans le modèle TCCÉ	Situer les TCCÉ et leurs principaux repères - Les 3 vagues des TCC. - Comportements, cognitions et émotions. Comprendre les principes de la prise en charge - Analyse fonctionnelle et évaluation du problème. - Construction d'un contrat thérapeutique et définition des objectifs. Articuler les différentes composantes - Ce que la personne ressent, pense et fait. - Repérage des facteurs de déclenchement et de maintien. Repérer les principaux leviers d'intervention - Agir sur les facteurs de stress. - Agir sur les réponses physiologiques, émotionnelles, comportementales et cognitives.	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Échange collectif sur les modèles de prises en charge et de contrats thérapeutiques Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Identifier les idées reçues → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Identifier, comprendre et évaluer les émotions et leurs dysfonctionnements	Comprendre les émotions et leur fonction - Émotions fondamentales et secondaires. - Rôle adaptatif des émotions. Repérer les mécanismes de dysrégulation émotionnelle - Difficultés d'acceptation et évitement émotionnel. - Persistance de la détresse émotionnelle. Comprendre les principales dimensions de la régulation émotionnelle - Identifier, reconnaître, comprendre et exprimer ses émotions. - Repérer les tensions corporelles et les réactions associées. Évaluer les difficultés émotionnelles - Observation et auto-observation. - Repérage de l'alexithymie et utilisation d'échelles / questionnaires.	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Mises en situation - 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 → Feed-back collectif ou en sous-groupes et ajustement → Analyse des pratiques, ajustement des postures, du questionnement et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Utiliser les techniques de régulation de la composante physiologique du stress	Comprendre la composante physiologique du stress - Repérer les principales manifestations corporelles associées au stress. Découvrir les principes de la relaxation - Prise de conscience corporelle et diminution des tensions. - Utilisation de la relaxation dans les situations de stress. Pratiquer les techniques respiratoires - Respiration abdominale. - Respiration en trois temps.	Exercices en situation - Exercices en collectif de contrôle respiratoire - Exercices en collectif de détente musculaire → Feed-back collectif et ajustement → Analyse des pratiques, ajustement des postures.
Mettre en œuvre la résolution de problèmes comme stratégie comportementale et cognitive	Comprendre les principes de la résolution de problèmes - Identifier les situations problématiques et les facteurs de stress associés. - Restaurer un sentiment de contrôle et d'efficacité personnelle. Structurer les différentes étapes - Définir et hiérarchiser le problème. - Générer et évaluer des solutions alternatives. - Choisir, planifier et mettre en œuvre une solution. Lever les obstacles à l'action - Identifier les ressources disponibles. - Anticiper les difficultés et ajuster la stratégie. - Évaluer l'efficacité de la solution mise en place	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Exercice en sous-groupes Mener une « résolution de problèmes » → Feed-back collectif et ajustement Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Identifier les idées reçues → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mettre en œuvre l'exposition progressive pour réduire les évitements	Comprendre les principes de l'exposition - Réduire les réponses anxieuses associées aux situations, sensations, pensées ou émotions redoutées. - Repérer les comportements d'évitement qui entretiennent la difficulté. Structurer une exposition progressive - Hiérarchiser les situations cibles. - Respecter les principes d'une exposition progressive, prolongée, répétée et complète. Adapter les modalités d'exposition - Exposition in vivo, en imagination, aux sensations ou aux émotions. - Ajuster les exercices au niveau d'anxiété et aux capacités de la personne.	Apports théoriques et diaporama illustré Exercices en sous-groupes - Construction d'une hiérarchie de situations exposantes -> Feed-back collectif et ajustement Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective -> Identifier les idées reçues -> Questions / Réponses -> Synthèse et débriefing de groupe
Repérer et assouplir les cognitions qui entretiennent le stress et les difficultés émotionnelles	Comprendre le modèle cognitif - Repérer les schémas, processus cognitifs et pensées automatiques. - Comprendre leur influence sur les émotions et les comportements. Identifier les cognitions dysfonctionnelles - Repérer les principales distorsions cognitives. - Identifier les pensées qui amplifient la menace ou réduisent le sentiment de contrôle. Utiliser les outils d'assouplissement cognitif - Questionner les pensées automatiques et rechercher des alternatives plus ajustées. - Utiliser les colonnes de Beck, la flèche descendante et le travail sur les pourcentages de croyance.	Apports théoriques et diaporama illustré Mises en situation et exercices - Exercice collectif de repérage de pensées - Exercices collectif sur les colonnes de Beck et des % de croyance - Exercice collectif exercice collectif de repérage des distorsions cognitives - Exercice en binômes de flèche descendante - Exercice en groupes de jeu de rôle des pensées positives et négatives -> Feed-back collectif ou en sous-groupes et ajustement -> Analyse des pratiques, ajustement des postures, du questionnement et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Validation

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

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

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

Ce certificat mentionne les éléments clés de la formation :

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

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

Reconnaissance

SYMBIOFI est un organisme de formation :

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



Les + de la formation

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Cette formation s'inscrit dans une **dynamique hospitalo-universitaire** et s'appuie sur des contenus issus de programmes enseignés dans le cadre des **Diplômes Universitaires de l'Université de Lille**.



Elle bénéficie de l'**expérience clinique d'une psychologue du Service de Santé au Travail du CHU de Lille**, permettant d'articuler les apports des **TCCÉ** aux problématiques concrètes de **stress, régulation émotionnelle, relations interpersonnelles et souffrance au travail**.



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par **Vanessa Delattre, psychologue clinicienne et psychothérapeute spécialisée en TCCÉ**, exerçant au **Service de Santé au Travail du CHU de Lille** ;
- centrée sur l'acquisition de **repères cliniques et d'outils directement mobilisables** pour comprendre les mécanismes du **stress**, repérer les difficultés de **régulation émotionnelle** et ajuster les stratégies d'accompagnement ;
- fondée sur une **pédagogie fortement expérientielle**, associant apports théoriques, analyses de situations, **exercices pratiques, mises en situation et expérimentation d'outils**, afin de favoriser l'appropriation concrète des techniques TCCÉ ;
- proposée en **groupes restreints**, afin de favoriser l'implication, les échanges et le travail à partir de **situations cliniques et professionnelles réelles**.

DISTANCIEL SYNCHRONE HAUT DE GAMME

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

Le dispositif mis en place comprend :

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

et permet de :

- participer activement aux échanges et aux analyses cliniques
- réaliser les exercices et mises en situation à distance
- bénéficier d'une expérience **immersiv**e et **interactiv**e, proche des conditions du présentiel.

SUPPORTS

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

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

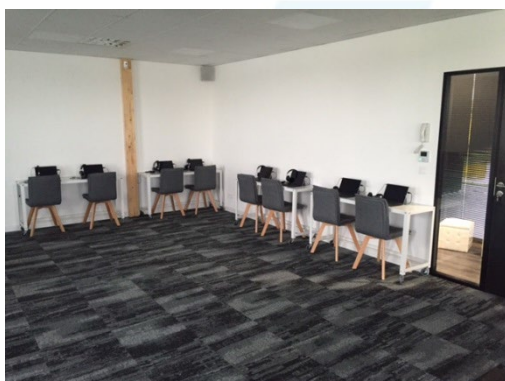
PLATEAU TECHNIQUE

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

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

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

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



SymbioCenter® : une extension clinique de la formation

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

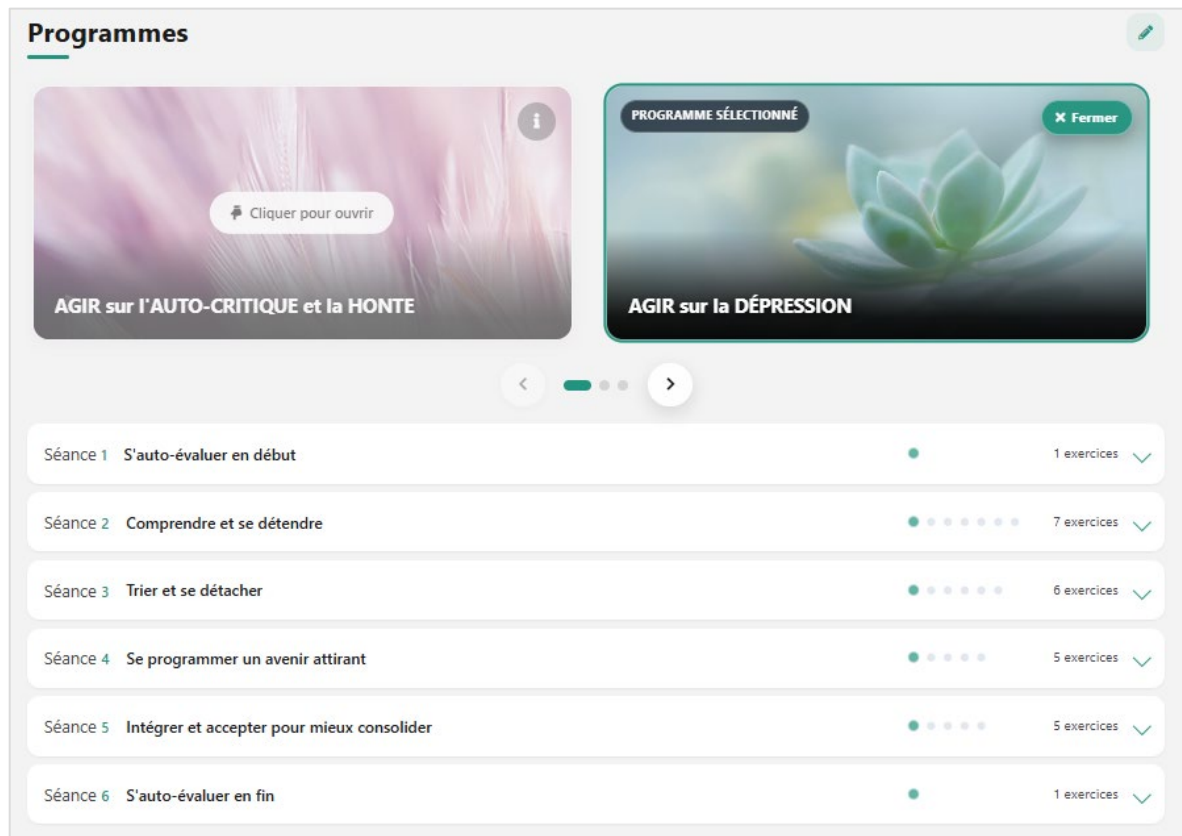
Elle permet aux professionnels de **structurer leurs accompagnements, individualiser les parcours et assurer un suivi entre les séances**, facilitant ainsi l'intégration concrète d'outils de repérage et de prise en charge.



Une approche structurée en 4 étapes

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





Des outils directement mobilisables

La plateforme propose :

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

Elle permet de :

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

Un cadre fiable et sécurisé

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

