



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Le Cycle Expert
**Thérapies cognitives, comportementales
et émotionnelles**
Bases scientifiques, approches cliniques
et thérapeutiques

Formation ouverte en présentiel/distanciel
16 modules fondamentaux
ou Cycle Expert à partir de 15 jours
9 modules d'approfondissement



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

Au cours des dernières décennies, les émotions ont fait l'objet d'un intérêt croissant dans différentes formes de Psychothérapie, renforcé par les avancées en neurosciences.

En particulier, à l'origine de méthodes d'interventions thérapeutiques proposant un travail sur et par les émotions, ont largement émergé **les thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles ou TCCÉ**.

Se basant sur l'observation du lien entre les pensées, les émotions et des comportements, les TCCÉ représentent un ensemble de méthodes et techniques qui traitent des problèmes psychologiques au travers de l'apprentissage de nouveaux comportements et de nouveaux modes de penser, de ressentir et d'agir.

Après une première vague correspondant aux premières applications cliniques du behaviorisme et une deuxième vague née dans les années 1960 avec l'avènement de la psychologie cognitiviste, on a vu émerger à partir des années 1980, une troisième vague qui a été définie comme suit :

La 3ème vague des TCC accorde une attention particulière au contexte des phénomènes psychologiques et s'intéresse davantage à leur fonction qu'à leur forme, ce qui a conduit au développement de stratégies de changement contextuelles et expérientielles venues s'ajouter à des techniques plus directement didactiques. Les approches thérapeutiques en question tendent à la construction de répertoires comportementaux d'une extension, d'une flexibilité et d'une efficacité accrues plutôt qu'à l'élimination de problème définis de manière étroite et elles soulignent que les questions sur lesquelles elles se penchent concernent autant les cliniciens que leurs clients. La troisième vague reformule et synthétise les acquis des générations précédentes de thérapie comportementale et cognitive et les applique à des domaines et à des questions qui ont dans un premier temps été traitées par d'autres orientations thérapeutiques, ce dans l'espoir de mieux les comprendre et de les traiter avec une efficacité accrue.(Hayes, 2004).

La troisième vague des thérapies comportementales se caractérise par de nouveaux thèmes : la métacognition, la fusion cognitive, les émotions, l'acceptation, l'attention, la dialectique, la spiritualité et la relation thérapeutique.

Issues de cette orientation, au sein du **Cycle Expert Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles** : *bases scientifiques et approches thérapeutiques*, nous aborderons notamment :

- la thérapie de pleine conscience ou Mindfulness et ses variantes la thérapie fondée sur la compassion, les protocoles MBSR / MBCT
- la thérapie d'acceptation et d'engagement et ses variantes comme la FAP (thérapie basée sur l'analyse fonctionnelle).
- la psychologie positive, centrée sur les états psychologiques agréables et les émotions positives.
- les nouveaux modèles TCCÉ pour les troubles psychologiques chroniques très enracinés et pour les troubles de la personnalité : thérapies des schémas, thérapie dialectique comportementale, thérapie centrée sur les émotions.

Afin d'aider les professionnels à enrichir leur palette thérapeutique et à mieux adapter leurs stratégies de prise en charge des émotions, notre cycle de formation visera à :

- mettre à jour ses connaissances conceptuelles et scientifiques dans les approches TCCÉ et bien comprendre les processus émotionnels qui y sont développés ;
- faire l'apprentissage d'un certain nombre d'outils pratiques d'interventions thérapeutiques.

Dans ce sens, notre formation Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles vous permet de créer et d'individualiser votre propre parcours, selon vos besoins et à votre rythme, pour devenir expert.

Vous pouvez aborder notre Attestation Cycle Expert avec souplesse en choisissant librement, dès l'inscription, de 15 à 43 jours parmi nos 16 modules fondamentaux.

En particulier, l'accent sera mis sur la pratique expérientielle des :

- **exercices comportementaux** qui visent un apprentissage de nouveaux comportements comme par exemple affirmation de soi, estime de soi.
- **exercices cognitifs** qui ciblent les "croyances irrationnelles", les pensées ou les "schémas de pensée/cognitifs" inadaptés et/ou irréalistes en apprenant à les identifier, à les modifier, à les construire différemment et à stabiliser de nouvelles façons de penser plus adaptées.
- **exercices émotionnels** qui développent l'acceptation et la conscience des différentes émotions pour apprendre à mieux les reconnaître, à mieux les identifier et de ce fait, à mieux les contrôler et à mieux les réguler.
- **exercices de relaxation** qui cherchent l'apprentissage de la détente physique et psychologique

Les tous meilleurs spécialistes français du sujet - Dr D. Servant, Dr F. Gheysen, B. Schoendorff, Dr B. Pascal, Pr Céline Bayens - vous présenteront les approches les mieux validées, à la fois du point de vue de la recherche clinique et scientifique mais également du point de vue des résultats thérapeutiques

Leurs différents ateliers combineront des présentations théoriques, vignettes cliniques, exercices et jeux de rôles en sous-groupes, au travers d'une démarche très pratique et opérationnelle.

Prérequis et public visé

Il n'y a, dans l'ensemble, pas de prérequis spécifique pour ce parcours de formation TCC si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

2 modules font exception et comporte des prérequis spécifiques :

- Thérapie Comportementale Dialectique
- Thérapie des Schémas

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.*

Objectifs

Mettre à jour ses connaissances conceptuelles et scientifiques dans les approches TCCÉ, bien comprendre les processus émotionnels qui y sont développés et faire l'apprentissage d'un certain nombre d'outils pratiques d'interventions thérapeutiques.

- S'engager dans des règles éthiques, déontologiques, connaître son domaine d'application et ses compétences et savoir collaborer avec des professionnels expérimentés de disciplines différentes.
- Acquérir les connaissances théoriques de base sur l'histoire et les concepts des différentes méthodes et approches.
- Découvrir les données scientifiques récentes et validées.
- Acquérir des techniques concrètes, utiles, efficaces et être à même de les utiliser selon des protocoles structurés.
- Connaître les indications et les domaines d'application des différentes approches en médecine, psychologie, psychothérapie.
- Savoir bâtir des programmes d'entraînement selon les indications.
- Pouvoir aider les personnes accompagnées à :
 - comprendre les phénomènes émotionnels et leur permettre de faire l'expérience de leurs propres émotions en toute sécurité au cours d'une séance ;
 - accepter, exprimer, réguler, donner du sens et transformer leurs émotions ;
 - accroître la conscience émotionnelle, se connecter de façon ajustée à ses ressentis, souvenirs, pensées et sensations physiques et ainsi utiliser les émotions à bon escient et mieux adapter la réponse émotionnelle ;
 - développer des ressources leur permettant de transformer les émotions mal-adaptées qui se sont développées à partir d'apprentissages passés négatifs ou d'expériences traumatiques.
- Mieux maîtriser les interactions du travail entre la personne accompagnée et le professionnel : aide, objectifs, buts à atteindre, priorités, progressivité, processus du changement, processus d'apprentissage, etc.
- Partager l'expérience d'une équipe de praticiens expérimentés à partir de cas concrets.

Modules fondamentaux

Notre *Cycle Expert* Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles vous permet de créer et d'individualiser votre propre parcours, selon vos besoins et à votre rythme, pour devenir expert. Vous pouvez aborder notre **Attestation Cycle Expert** avec souplesse en choisissant librement, dès l'inscription, de **15 à 43** jours parmi nos **16 modules fondamentaux**.

TCC, les fondements et l'analyse fonctionnelle : <i>comprendre les TCC et mettre en oeuvre l'entretien d'évaluation</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel
Méditation pleine conscience, niveau 1 : <i>outils pratiques et expérientiels</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Thérapie fondée sur la compassion (TFC), niveau 1 : <i>outils pratiques et expérientiels</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1 : <i>6 étapes vers la flexibilité psychologique</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Thérapie des schémas, niveau 1 : <i>modèle et techniques d'intervention</i>	4 j	Présentiel ou Distanciel
Thérapie dialectique comportementale (TCD), niveau 1 : <i>interventions et outils pratiques</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Gestion du stress et des émotions : <i>repérer et réguler par les outils des TCC</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Ruminations mentales et inquiétudes : <i>agir sur les pensées répétitives négatives par les outils des TCCE</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel
Compétences émotionnelles en TCC : <i>identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Activation comportementale : <i>changer le fonctionnement anxieux-dépressif par l'action et les renforcements positifs</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel
Psychologie positive, niveau 1 : <i>outils pratiques et expérientiels</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Burn-out : <i>comprendre, repérer et agir avec l'approche des TCC</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel
Affirmation de soi : <i>les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels</i>	2 j	Présentiel
Confiance en soi, Estime et connaissance de soi : <i>les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels</i>	2 j	Présentiel
Développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques : <i>stratégies et outils d'utilisation de son plein potentiel</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Thérapie centrée sur les émotions et théorie de l'attachement : <i>les stratégies interventionnelles pour couples, individus, familles</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel

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

Intégrer les processus de la thérapie ACT à travers l'exploration expérientielle des exercices et interventions cliniques des six étapes de la matrice

Intervenant

Benjamin SCHOENDORFF, 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
Comprendre le paradigme ACT et accepter les conditions de pratique	<p>La flexibilité psychologique en 6 étapes</p> <p>Présentation de :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Spécificité de l'approche ACT – la métaphore du surf . Rôles des métaphores dans l'ACT. <p>Contrat pédagogique incluant exploration expérientielle des processus et étapes.</p> <p>Pratique de l'observation</p> <p>Observer son expérience intérieure, ses pensées, choisir un objectif et identifier l'important. Former une intention. Formuler des attentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants <p>Exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploration collective d'une métaphore interactive - Pratique de l'observation <ul style="list-style-type: none"> - Exercice individuel - Partage collectif des observations
<p>Étape 1</p> <p>Présenter le point de vue ACT au moyen de la matrice ACT</p>	<p>Rôle des « histoires coincées » dans la souffrance psychologique.</p> <p>Importance de l'expérience du choix pour vivre une vie riche de sens</p> <p>Posture thérapeutique : créer et cultiver un contexte de choix, et savoir en tout temps rejoindre et valider l'expérience des client-es.</p> <p>Etablissement d'un agenda de rencontre consentie</p> <ul style="list-style-type: none"> . Évaluation de l'impact sur les quatre domaines de vie centraux. . Reflet de l'expérience des client-es et validation de ce reflet. <p>Présentation du point de vue de la matrice ACT et exploration de ses 4 quadrants</p> <p>Établir un contrat thérapeutique et des objectifs de traitement.</p> <p>Focaliser sur la pratique et proposer des exercices de pratique qui favorisent le choix, réduisent la contrainte et garantissent la réussite.</p> <p>Préparer l'étape 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Comment on peut facilement se retrouver coincé-e. . Recueillir les appréciations des client-es 	<ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants <p>Exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Démonstration par l'intervenant premier entretien avec un(e) volontaire - Échanges entre participants - Questions / Réponses <p>Exercices individuels</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploration de sa matrice ACT personnelle - Pratique d'observation <p>Synthèse et débriefing</p>
<p>Étape 2</p> <p>Pratiquer une analyse fonctionnelle focalisée sur les «actions d'éloignement»</p>	<p>Retour sur l'exercice d'observation</p> <ul style="list-style-type: none"> . Faciliter l'observation et rouler avec les résistances. <p>La "psychopathologie" selon le modèle ACT</p> <ul style="list-style-type: none"> . Quand les actions d'éloignement prennent la place des actions d'approche, on peut se retrouver coincé-e. <p>Une mesure d'évolution : la fiche 'Tableau de bord de vie'</p> <p>Pratiquer l'analyse fonctionnelle des « actions d'éloignement ».</p> <ul style="list-style-type: none"> . Évaluation de l'efficacité des actions d'éloignement sur 3 dimensions : court-terme, long-terme et pour s'approcher de l'important. <p>Les « boucles coincées »</p> <ul style="list-style-type: none"> . Faire ressortir le cycle : expérience aversive - action d'éloignement . Identification - pratique d'exercice. . Les boucles coincées pour deux : question : rester ou partir? <p>Esquisser une alternative : métaphore de la pelle et de l'échelle</p> <p>Préparer l'étape 2 : ce qui fait que l'on reste dans les boucles coincées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants <p>Exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Démonstration par l'intervenant guider l'évaluation de l'efficacité des actions d'éloignement. - Valider et orienter vers l'expérience des client-es - Questions / Réponses <p>Exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire ressortir le cycle - Les boucles coincées - L'efficacité de creuser <p>- Synthèse et débriefing</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Étape 3</p> <p>Faire ressortir les paradoxes du contrôle et pratiquer la défusion cognitive</p>	<p>Utilité et paradoxes du contrôle <i>. Contrôle de l'environnement extérieur vs contrôle de l'expérience intérieure</i> <i>. Identification de l'intelligence comme « organe du contrôle »</i> <i>. Paradoxes à chercher à supprimer pensées, émotions et comportements</i> <i>. Le contrôle et les deux règles (règle du monde extérieur et règle du monde intérieur).</i></p> <p>Ce qui pousse à ne pas agir comme on voudrait agir <i>. La Métaphore des hameçons</i> <i>. La métaphore de la pêche sportive</i></p> <p>Préparer l'étape 4 : ce que l'on peut faire quand on sait reconnaître ses hameçonnages.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants <p>Exercices individuels</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiche des Hameçons : partage de ses hameçons en petits groupes - Pratiques d'observation : <ul style="list-style-type: none"> . Actions d'éloignement et d'approche . Lutter plus ou moins - Débriefing de groupe
<p>Étape 4</p> <p>Pratiquer la flexibilité cognitive et psychologique</p>	<p>Pratiquer la flexibilité cognitive et psychologique pour réduire les hameçonnages <i>. L'Aïkido Verbal : présentation de la fiche – mise en pratique</i> <i>. Contextualisation des situations</i> <i>. Actions d'approches, agir comme la personne que l'on veut être, agir à son meilleur.</i> <i>. Travail de lien entre l'action et les valeurs : augmenter la motivation</i> <i>. Identification de la différence des ressentis corporels des actions</i></p> <p>Préparer l'étape 5 : ce que l'on peut faire quand on sait reconnaître ses hameçonnages.</p> <p>Présentation du travail d'inter-séquence : identifier une action d'approche à engager d'ici le lendemain.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants <p>Exercices de groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pratique de « l'Aïkido verbal » - Choix d'une action d'approche - Synthèse et débriefing de groupe focalisés sur l'utilité et les appréciations effectués en fin de cette séquence. - Fiche de liaison à remplir
<p>Recueillir et utiliser le feedback pour améliorer sa pratique</p>	<p>Utilisation et exploitation du feedback <i>. Les réalités de l'efficacité des psychothérapeutes.</i> <i>. Importance du feedback pour mesurer et augmenter son efficacité</i> <i>. Efficacité des six étapes de la matrice ACT : exemple des données recueillies à l'Institut de Psychologie Contextuelle de Montréal.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants <p>Travail d'échanges</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retour sur la fiche de liaison - Retour sur les feedback écrits
<p>Lier actions et valeurs en réseau</p>	<p>Approfondissement de la pratique de l'exercice d'Aïkido verbal Activer des réseaux connectant actions et important augmente la probabilité des actions d'approches. <i>. Utiliser la fiche «Faire pousser la vie que je veux vivre»</i></p>	<p>Travail d'échanges Retour sur l'exercice d'inter séquence</p> <p>Pratique en groupes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 'faire pousser la vie que je veux vivre' - D&briefing collectif de l'exercice.
<p>Étape 5</p> <p>Entraîner la compassion pour soi</p>	<p>Entraîner la compassion pour soi <i>. Métaphore des chatons</i> <i>. Métaphore du guide touristique (sur la présentation des métaphores)</i></p> <p>Utiliser la prise de perspective flexible pour favoriser l'émergence de la compassion pour soi.</p> <p>Préparer l'étape 5 : ce que l'on peut faire quand on sait reconnaître ses hameçonnages.</p>	<p>Pratique en groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Métaphore des chatons - Débriefing collectif de l'exercice
<p>Étape 6</p> <p>Entraîner la prise de perspective pour favoriser de nouveaux comportements</p>	<p>La prise de perspective au cœur du changement comportemental</p> <p>Utiliser la fiche textos pour entraîner la prise de perspective flexible au service du changement comportemental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diaporama illustré - Echanges avec les participants <p>Pratique en groupes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les textos - Débriefing collectif de l'exercice
<p>Savoir terminer une prise en charge</p>	<p>Conduire d'un entretien de fin de prise en charge</p>	<p>Exercice de groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'entretien de fin de prise en charge - Débriefing de groupe.
<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

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 côté 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

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 . <i>Percevoir : pensées, bruits, odeurs, goûts, postures, etc</i> . <i>Décrire : trouver des mots pour mes pensées et mes émotions</i> . <i>Participer : se fondre entièrement dans le moment présent</i> Savoir développer une attitude d'acceptation de manière concentrée, précisément et de manière efficace . <i>L'acceptation radicale ; La concentration</i> Les états d'esprit aidant à créer un équilibre entre la raison et l'émotion . <i>La conscience éclairée</i>	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 : <i>écouter et observer</i> 2 : <i>réfléchir précisément</i> 3 : <i>verbaliser</i> 4 : <i>valider les objectifs</i> 5 : <i>valider en tenant compte des circonstances actuelles</i> 6 : <i>pratiquer l'authenticité et traiter le patient comme un être valide</i>	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 . <i>Pourquoi avons-nous besoin des émotions ?</i> . <i>Que savons-nous des émotions ?</i> . <i>Les émotions et leur sens dans l'évolution</i> . <i>Réseau émotionnel primaire / réseau émotionnel secondaire</i> . <i>Quand est-ce qu'une émotion est adaptée ?</i> Le protocole VEINAARD de régulation émotionnelle . <i>Apprendre à observer et décrire les émotions, comprendre leur signification et leurs effets.</i> . <i>Diminuer la vulnérabilité émotionnelle.</i> . <i>Diminuer la souffrance émotionnelle.</i> . <i>Augmenter les émotions positives</i> Les croyances émotionnelles . <i>Relativiser les croyances émotionnelles en formulant des alternatives dialectiques</i> La prise en charge téléphonique en cas de crise . <i>Préparation et règles</i>	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 <i>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</i> - 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

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 TCCE / 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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echange collectif sur les modèles de prises en charge et de contrats thérapeutiques <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

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>-> <i>diaporama illustré pour mémoire</i></p> <p>-> <i>échanges</i></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>-> <i>diaporama illustré pour mémoire</i></p> <p>-> <i>échanges</i></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>-> <i>diaporama illustré pour mémoire</i></p> <p>-> <i>échanges</i></p> <p>Exercices :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- <i>comprendre la valeur fonctionnelle des émotions</i> 2- <i>identifier les besoins sous-jacents aux émotions</i>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p>Troisième compétence Exprimer ses émotions et celles d'autrui</p>	<p>Développer son vocabulaire émotionnel</p> <p>Développer les bases de la communication non-violente</p> <ul style="list-style-type: none"> . Exprimer des faits . Exprimer son ressenti . Faire une demande claire . Exprimer son besoin <p>Les façons d'accueillir un message</p>	<p>Apports théoriques</p> <p>-> diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-> échanges</p> <p>Etudes de cas cliniques</p> <p>Exercices :</p> <p>1- s'entraîner à la communication bienveillante de ses émotions</p> <p>2- développer l'accueil des émotions de ses patients</p> <p>> Débriefing & synthèse collectifs</p>
<p>Quatrième compétence Réguler ses émotions et celles d'autrui</p>	<p>Facteurs génétiques et environnementaux</p> <p>Modèle de la régulation émotionnelle de Gross</p> <p>Caractéristiques principales de la régulation émotionnelle</p> <p>Régulation hédonique et instrumentale</p> <p>Les stratégies de régulation émotionnelle</p> <p>La régulation émotionnelle flexible</p> <p>Importance de la Régulation émotionnelle</p>	<p>Apports théoriques</p> <p>-> diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-> échanges</p> <p>Exemples d'interventions psychothérapeutiques</p> <p>Mises en application à partir du vécu des participants</p> <p>Exercices :</p> <p>1- développer une régulation émotionnelle flexible</p> <p>2- relaxation</p> <p>3- restructuration cognitive</p> <p>4- respiration apaisante</p> <p>5- réorientation de l'attention</p> <p>-> Débriefing & synthèse collectifs</p>
<p>Cinquième compétence Utiliser ses émotions et celles d'autrui</p>	<p>Optimiser l'effet de nos émotions</p> <p>Prendre des décisions cohérentes avec nos buts et nos valeurs.</p> <p>Favoriser des relations satisfaisantes</p> <p>Augmentation flexibilité attentionnelle</p> <p>Développement des compétences de façon durable</p> <p>Programme des compétences émotionnelles</p>	<p>Apports théoriques</p> <p>-> diaporama illustré pour mémoire</p> <p>Exercices :</p> <p>1- intégration des compétences émotionnelles au quotidien</p> <p>2- mise en pratique du programme des compétences émotionnelles – jeux de rôles</p> <p>-> Débriefing & synthèse collectifs</p>
<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

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 <i>l'approche processuelle vs l'approche nosographique</i>. - 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

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

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les outils et processus spécifiques de la psychologie positive appliquée en groupe	<p>Mise en œuvre d'une intervention de psychologie positive en groupe : le programme CARE.</p> <p>Développement du programme</p> <p>Logique de progression du programme</p> <p>Contenu des 8 séances</p> <p>Processus et mécanismes d'efficacité du programme CARE</p> <p>S'approprier les outils langagiers de l'approche centrée solution.</p> <p>Postulats et concepts clefs</p> <p>Outils fondamentaux</p> <p>Entraînements pratiques</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"> - 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
S'approprier les pratiques de psychologie positive sur l'auto-compassion, les relations constructives et les valeurs en maîtrisant les notions scientifiques	<p>Relation à soi : auto-compassion</p> <ul style="list-style-type: none"> . Théorie . Principales études. . Expérimentations . Retour d'expériences <p>Relation aux autres</p> <ul style="list-style-type: none"> . Théorie . Principales études. . Expérimentations . Retour d'expériences <p>Travailler sur les valeurs et l'engagement</p> <ul style="list-style-type: none"> . Théorie . Principales études. . Expérimentations . 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"> - 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
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>	<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 interrogatives :</p> <p>Identifier les idées reçues</p> <p>Échanges entre participants</p> <ul style="list-style-type: none"> - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
	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>

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>

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

Comprendre les bases théoriques et appliquer la méthodologie expérientielle et pratique pour intégrer la Thérapie Centrée sur les Émotions dans sa vie professionnelle en thérapie de couple, familiale et individuelle.

Intervenante

Anne BELGRAM PERKINS, 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
Découvrir les origines et la théorie de la TCÉ	<p>La philosophie de la TCÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> . Origines du modèle : Greenberg et Johnson, années 1980 . Un modèle fondé sur : l'approche humaniste/expérientielle, la théorie systémique, la théorie de l'attachement, la science des émotions . Conceptualisation de la maladie et de la santé selon la TCÉ : une thérapie centrée sur l'attachement et les émotions liées à l'attachement . Le rôle essentiel du développement de la thérapie de couple centrée sur les émotions 	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Exercice expérientiel : vidéo</p> <p>Echanges entre participants</p> <p>Questions / Réponses</p>
Comprendre le modèle TCÉ et la posture du thérapeute TCÉ	<p>Le modèle TCÉ et ses trois modalités</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le modèle du changement en TCE . Les 3 modalités de thérapie avec focus sur la thérapie de couple . Les stades et les étapes de la thérapie . Les tâches thérapeutiques <p>La posture du thérapeute : une façon d'être qui guérit</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le thérapeute comme consultant processus et figure d'attachement temporaire . La posture humaniste . La thérapie comme un processus d'amour . L'empathie du thérapeute, son outil principal 	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Echanges entre participants</p> <p>Questions / Réponses</p> <p>Exercice expérientielle : sur l'empathie en solo et en dyade ou petit groupe</p>
Connaître la théorie de l'attachement	<p>Pertinence de la théorie de l'attachement pour la psychothérapie</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définition de l'amour selon la TCÉ et la théorie de l'attachement . L'attachement selon Bowlby et ses successeurs . Le paradoxe de la dépendance . Attachement et régulation émotionnelle : introduction . Attachement et amour adulte 	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Echanges entre participants</p> <p>Questions / Réponses</p> <p>Synthèse /Debriefing</p>
Repérer les émotions et comportements liés à l'attachement	<p>Posture et raisonnement clinique</p> <ul style="list-style-type: none"> . A partir de vignettes cliniques -support vidéo ou écrit- . Repérage des émotions et des comportements liés à l'attachement 	<p>Méthode activo-expérientielle par études de cas</p> <p>Echanges entre participants</p> <p>Questions / Réponses</p> <p>Synthèse /Debriefing.</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Appréhender la TCÉ en thérapie de couple	<p>Objectifs de la thérapie de couple</p> <p>Le cycle négatif du couple</p> <ul style="list-style-type: none"> . Genèse du cycle interactif négatif . Positionnement des partenaires dans le cycle : oursuiveur/poursuivi . Le rôle des émotions : attachement et régulation émotionnelle (approfondissement) ; émotion primaire et émotion secondaire . Conceptualisation de cas : la boucle de l'infini, les besoins et les peurs d'attachement, stades et étapes 	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par exercices pratiques et expérimentiels</p> <p>Echanges entre participants</p> <p>Questions / Réponses</p> <p>Synthèse /Debriefing.</p>
Découvrir les interventions de la TCÉ : théorie et pratique	<p>Les interventions de la TCÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le méta-cadre de la séance : le Tango TCÉ . Les interventions systémiques . Les interventions expérientielles (sur les émotions) 	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu de rôle thérapeute et couple - exercices expérientiels en solo et dyade <p>Echanges entre participants</p> <p>Questions / Réponses</p> <p>Synthèse /Debriefing.</p>
Approfondir les autres modalités de la TCÉ en thérapie familiale et en thérapie individuelle	<p>La thérapie individuelle</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les objectifs . Stades et étapes . Exemple clinique . Extrait vidéo de séance et jeu de rôle <p>Survol du volet thérapie familiale</p> <ul style="list-style-type: none"> . Objectifs . Stades et étapes . Exemple clinique 	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par jeux de rôles, exercices expérientiels</p> <p>Echanges entre participants</p> <p>Questions / Réponses</p> <p>Synthèse /Debriefing.</p>
Maîtriser la pratique de la TCÉ par des exercices et séances	<p>Conduite des séances</p> <ul style="list-style-type: none"> . Evaluation dans les différentes modalités . Anamnèse <p>Mises en pratique des interventions à travers des jeux de rôles et exercices en dyade ou petit groupe</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Démonstrations par l'intervenant - Jeux de rôles, exercices expérientiels <p>Echanges entre participants</p> <p>Questions / Réponses</p> <p>Synthèse /Debriefing.</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>

Modules de spécialisation

Les professionnels, soucieux de maîtriser les approches de 3ème vague en thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles (TCCE), dans tous leurs aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, pourront compléter leur Cycle Expert par les modules d'approfondissements suivants :

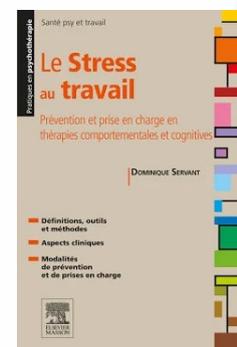
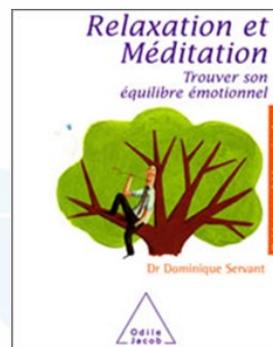
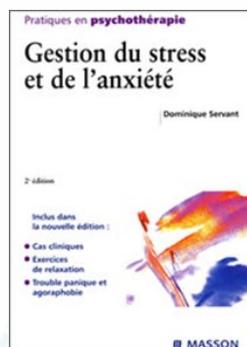
Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 2 : <i>stratégies avancées de la matrice</i>	2 jours
Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 3 : <i>supervision à la pratique</i>	2 jours
Thérapie d'acceptation et d'engagement Parents Enfants Adolescents: <i>potentialiser les interventions auprès des familles</i>	2 jours
Méditation pleine conscience, niveau 2 : <i>mise en place et instructions d'un protocole de groupe</i>	3 jours
Méditation pleine conscience, niveau 3 : <i>approfondissement et supervision à la pratique</i>	2 jours
Psychologie positive, niveau 2 : <i>animation d'un programme structuré en individuel ou en groupe</i>	3 jours
Thérapie dialectique comportementale, niveau 2 : <i>entraînement aux compétences (skills training) en intervention de groupe</i>	3 jours
Thérapie dialectique comportementale, niveau 3 : <i>validation de sa pratique et mise en place de l'outil d'intervision</i>	2 jours
Thérapie des schémas, niveau 2 : <i>stratégies avancées et supervision à la pratique</i>	3 jours

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

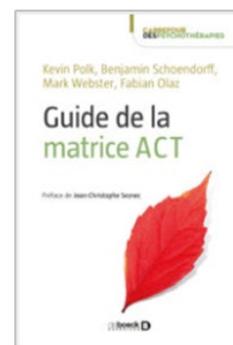
- Psychologue clinicienne, psychothérapeute et superviseuse spécialisée dans le travail avec l'adulte, l'enfant, l'adolescent, et leur entourage.
- Intervenante et superviseuse à l'Université catholique de Louvain (UCL, Belgique) pour un séminaire en psychologie clinique de l'enfant et l'adolescent, 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).

Benjamin SCHOENDORFF

- Psychologue, chercheur en psychologie clinique et neuroscience cognitive.
- Fondateur de l'Institut de Psychologie Contextuelle (Contextual Psychology Institute), Mont-Saint-Hilaire, Quebec, Canada.
- Formateur FAP certifié par Robert Kohlenberg et Mavis Tsai, initiateurs de la FAP.
- Animateur et co-animateur, notamment avec Robert Kohlenberg PhD et Mavis Tsai PhD des ateliers FAP dans plusieurs pays ainsi que des ateliers intégrant ACT et FAP.
- Co-auteur de plusieurs chapitres et articles scientifiques sur la FAP.
- Auteur de :
 - *Faire face à la souffrance, choisir la vie plutôt que la lutte avec la thérapie d'acceptation et d'engagement (Retz)*
 - *La thérapie d'acceptation et d'engagement, guide clinique (deBoeck 2011), ouvrage présentant les principes de la FAP et leur intégration à la thérapie d'acceptation et d'engagement.*
 - *Guide de la matrice ACT, avec Kevin Polk, Mark Webster, Fabian Olaz (deBoeck)*



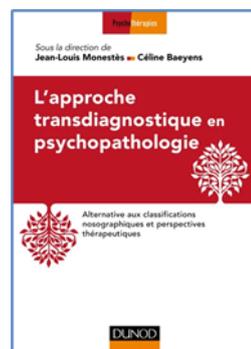
Docteur Bernard PASCAL

- 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. Wagener (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 Bienêtre et Abus* - Institut Catholique de Paris
- Co-fondateur et président de l'association Social + (social-plus.fr).
- Expert clinique auprès des équipes de l'Inir
- 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).



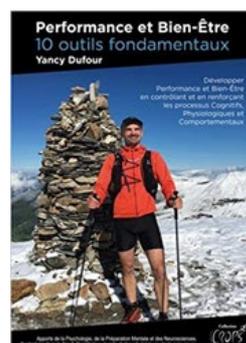
Marine PAUCSIK

- 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*



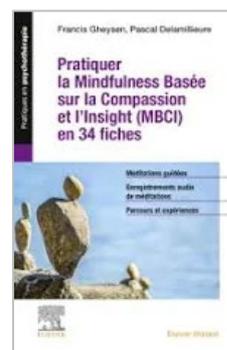
Yancy DUFOUR

- 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)*



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)



Anne BELGRAM-PERKINS

- Psychologue clinicienne diplômée de Paris 8.
- Thérapeute, superviseur et formatrice certifiée de l'ICEEFT (*International Center for Excellence in Emotionally Focused Therapy*) du Dr Susan Johnson.
- Thérapeute systémique certifiée (CECCOF).
- Formée aux deux modèles de la TCE : celui de Susan Johnson, sa référence et outil clinique principal, et celui de Leslie Greenberg.
- Co-auteur de :
 - La thérapie de couple axée sur l'émotion* (2018). Dans F. Allard et P. Antoine (dirs.)
 - Le couple en thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle* (pp. 109-134). Elsevier Masson



Validation

Le *Cycle Expert* est ancré dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

Pour chaque module du Cycle

A l'issue de chaque module du Cycle Expert, 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 Cycle

A l'issue du Cycle Expert, 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/>

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

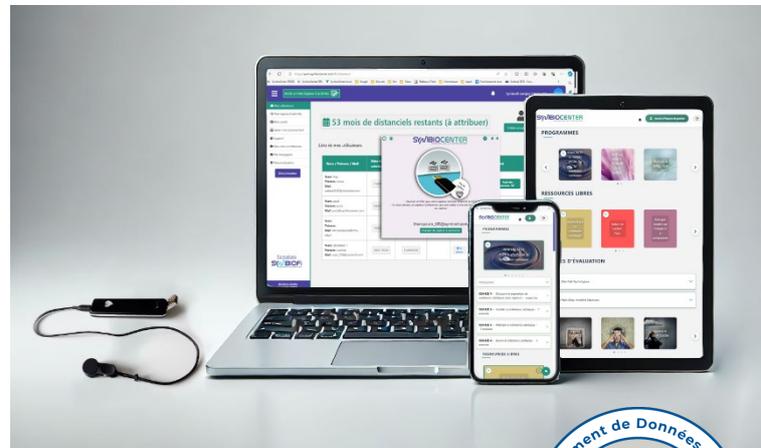


L'espace professionnel de gestion

- 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.