



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Thérapie des schémas

Modèle et techniques d'intervention

Formation au format présentiel

**Programme des 4 jours
28 heures**



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

T

hérapie des schémas

Réf : TCC 015

Modèle et techniques d'interventions

PRESENTATION

La Thérapie des Schémas, de Jeffrey E. Young est un modèle intégratif initialement issu de la thérapie cognitive et comportementale et destiné à la prise en charge des troubles de la personnalité.

Son apport majeur a été l'identification des Schémas Précoces Inadaptés (SPI), des stratégies d'adaptation, et de les intégrer dans un concept plus large, celui de Mode. Les Modes sont des états du moi qui contiennent les Schémas et les Stratégies et qui rendent compte des changements d'états émotionnels et comportementaux rencontrés dans nombre de troubles de la personnalité, dont le trouble borderline.

Cette approche intègre des approches telles que la thérapie cognitivo-comportementale, la Gestalt-thérapie, la théorie de l'attachement, la méditation de pleine conscience, ainsi que certaines notions issues de la psychanalyse telles que les mécanismes de défense et les processus transférentiels. Son caractère intégratif permet d'intégrer d'autres outils tels que l'EMDR, le Brainspotting ou la thérapie sensori-motrice.

Cette approche considère que la personnalité se crée dans l'enfance sur un noyau émotionnel lié aux besoins affectifs fondamentaux, dont le principal est celui de l'attachement. En fonction des expériences précoces de la vie du sujet, vont se mettre en place des représentations inconscientes concernant les relations de l'enfant avec son environnement au travers des personnes qui s'occupent de lui: les Schémas. Ceux-ci vont être généralisés à l'ensemble des relations interhumaines au cours de la vie future de la personne. Ainsi l'adolescent, puis l'adulte, verra le monde qui l'entourne au travers du filtre de ses Schémas, même si son environnement a changé et n'est plus celui qu'il a connu dans son enfance au sein de sa famille.

Les Schémas vont continuer à s'enrichir et se complexifier tout au long des expériences de la vie, créant une vision de soi-même et du monde imprécise et erronée, mais malheureusement stable dans le temps.

Ces schémas vont ainsi être responsables de la mise en place, dès l'enfance, de stratégies d'adaptation dysfonctionnelles qui entraînent un style comportemental et relationnel particulier, spécifique à la personne.

La forme actuelle de cette thérapie utilise la notion de *modes*, états de la personnalité séparés les uns des autres par des processus dissociatifs, et qui contiennent les *schémas*.

Ainsi, le thérapeute aide le patient à identifier ses modes, à en comprendre les origines et à les mettre en relation avec ses problèmes. Il associe des techniques cognitives, émotionnelles, comportementales et interpersonnelles pour modifier les schémas et remplacer les stratégies dysfonctionnelles par des comportements plus sains.

Au cours de cette formation de 4 jours, vous découvrirez l'efficacité de la thérapie des schémas pour les personnes souffrant de troubles psychologiques chroniques très enracinés, considérés jusqu'alors comme difficiles à traiter, et pour celles souffrant de troubles de la personnalité,

Vous ferez l'expérience des différents outils de la thérapie des schémas :

- outils de conceptualisation des problèmes actuels du patient;
- outils expérientiels (imagerie de reparentage, travail de chaises, etc.) agissant au niveau émotionnel;
- outils cognitifs, permettant à la personne de comprendre ses difficultés;
- outils comportementaux permettant à la personne d'expérimenter une expansion de sa zone de confort dans la réalité ;
- relation thérapeutique (confrontation empathique, exploration des schémas et stratégies activés au cours de la relation thérapeutique, lien d'attachement sécurisé).

Nous vous montrerons également toute la qualité de la Thérapie des Schémas pour proposer un niveau de langage qui facilitera un échange entre vous et votre patient/client quant à la formulation des problèmes présentés, des objectifs de la thérapie et des moyens pour les atteindre.

Au travers des différentes étapes de la Thérapie des Schémas, nous vous initierons à aider vos patients/clients à identifier leurs Modes dysfonctionnels, à combler leurs besoins affectifs de base, en traitant les schémas inadaptés, les stratégies d'adaptation dysfonctionnelles.

La formation Thérapie des schémas pourra, très idéalement, être couplée en Offre Duo spécifique avec le module **Psychothérapie basée sur la théorie de l'attachement** – 3 jours.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

- Comprendre dans quel contexte est apparue la thérapie des schémas ainsi que sa philosophie Intégrative
- intégrer les fondements de la thérapie des schémas, particulièrement ses deux concepts fondamentaux : les schémas et les modes.
- Savoir identifier les différents *Modes* en cause chez le patient et conceptualiser le cas.
- Connaître les différentes techniques d'intervention, les pratiquer et les mettre en œuvre grâce aux exercices proposés
- Disposer d'une boîte à outils efficace utilisable dans de nombreuses pathologies.
- Mieux comprendre les troubles de l'attachement et les scénarios de vie avec la thérapie des schémas

Thérapie des schémas Modèle et techniques d'intervention SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenant
Mode**

**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**

4 jours, 28 heures

Dr Bernard PASCAL, médecin psychiatre
Formation ouverte en présentiel

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation et de ses objectifs, de l'intervenante et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table individualisé Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Comprendre le modèle conceptuel de la Thérapie des Schémas	<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 : // enfant noyau de personnalité, biologie des schémas, apport des neurosciences . Origine des schémas: // les besoins affectifs fondamentaux, le tempérament émotionnel, les expériences précoces de la vie, vers les schémas . Processus de maintien des schémas précoces <p>Les stratégies</p> <ul style="list-style-type: none"> . La soumission : // assujettissement, dépendance . L'évitement (fuite) : // retrait, conduites addictives . La compensation (combat) : // agressivité, hostilité / Dominance, affirmation de soi excessive / Recherche de statut, de reconnaissance / Manipulation, exploitation / Rébellion, comportement passif-agressif / Obsessionnalité, ordre excessif <p>Les modes</p> <ul style="list-style-type: none"> . Concept . Les modes « Enfant » // Enfant vulnérable, Enfant en colère, Enfant Impulsif/Indiscipliné . Les modes « Stratégiques » // Soumis Obéissant, Compensateur, Evitement . Les modes « Parent Dysfonctionnel » // Le Parent Punitif, Le Parent Critique/Exigeant . Le mode « Adulte Sain » . Les modes et les troubles de la personnalité // TP antisocial / TP évitant / TP dépendant / TP histrionique / TP obsessionnel compulsif / TP paranoïaque 	<p>Apports théoriques</p> <p style="text-align: right;">-> Diaporama illustré -> Questions / Réponses</p> <p>Etudes de cas cliniques</p> <p style="text-align: right;">-> Présentation orale ou vidéo → Synthèse de groupe</p> <p>. 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> <p>Exercices en duo</p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Conceptualiser des cas	<p>Architecture de la conceptualisation en 12 points</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Identification des problèmes actuels et des objectifs thérapeutiques 2- Repérage des non-indications et des contre-indication 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</p> <p>-> Diaporama illustré -> Questions / Réponses</p> <p>Etudes de cas cliniques</p> <p>-> 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>Traitement du mode 'Enfant Vulnérable'</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</p> <p>-> Diaporama illustré -> Questions / Réponses</p> <p>Etudes de cas cliniques</p> <p>-> 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>Traitement du mode 'Protecteur Détaché'</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 : // 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</p> <p>-> Diaporama illustré -> Questions / Réponses</p> <p>Etudes de cas cliniques</p> <p>-> 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>
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> <p>-> Diaporama illustré -> Questions / Réponses</p> <p>Etudes de cas cliniques</p> <p>-> Présentation orale ou vidéo -> Synthèse de groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> . Conceptualisation : cas de Florent . Identification des voix : cas de Françoise, Clémentine <p>Exercices Patient-Thérapeute en binôme 5 : confrontation du mode Parent Punitif</p>

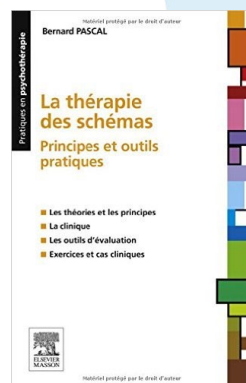
Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Créer une relation thérapeutique saine en thérapie des schémas	<p>Les techniques interpersonnelles Historique Neurophysiologie de l'empathie Combat contre la contamination émotionnelle</p> <p>L'alliance thérapeutique Commande et demande du patient Impératifs de la technique Compétences nécessaires</p> <p>Relation thérapeutique inconsciente Distorsions dans la relation thérapeutique Qualités du thérapeute idéal Relation thérapeutique pour la conceptualisation de cas Relation thérapeutique pour le changement</p> <p><i>Focus sur la structure d'une séance</i> <i>Focus sur l'évaluation d'un traitement</i></p>	<p>Apports théoriques -> Diaporama illustré -> Questions / Réponses</p> <p>Etudes d'exemples -> Présentation orale ou vidéo -> Synthèse de groupe</p> <p>. Activation du schéma d'imperfection . Activation du schéma d'échec . Impact des schémas et stratégies du thérapeute sur la relation</p> <p>Exercices de groupe : imagerie pour identifier les schémas et stratégies du thérapeute</p>
Faire le bilan de fin	<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>

Intervenant

La formation sera animée par un intervenant de haut niveau, médecin psychiatre connu et reconnu, spécialistes des thérapies cognitives et comportementales et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.

L'intervenant prévu est le **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)



- Traducteur de :
La thérapie des schémas, de Jeffrey Young (De Boeck, 2005),
La thérapie cognitive et les troubles émotionnels, de A.T. Beck (De Boeck, 2010)
Thérapies cognitivo-comportementales pour les couples et les familles, de Frank M. Dattilio (De Boeck, 2012).

Prérequis

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

Il est précisé que les *professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces* devront pouvoir justifier d'une solide formation en psychothérapies et d'une installation effective avec prise en charge de patientèle depuis 3 années.

Pour qui

La formation concerne tous les professionnels exerçant une activité professionnelle dans l'aide et l'accompagnement et souhaitent découvrir l'approche centrée sur les schémas pour à aider les patients/clients à combler leurs besoins de base, d'une façon adaptée en changeant et/ou en gérant les schémas inadaptés, les stratégies d'adaptation et les modes inadéquats.

SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies :
Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.
- Professionnels de santé soignants et paramédicaux:
Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sages-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.
- Etudiants dans les disciplines précitées
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces :
Sophrologues, hypnothérapeutes, thérapeutes, etc. justifiant d'une solide formation en psychothérapies et d'une installation effective avec prise en charge de patientèle depuis 3 années.

Et aussi ...

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

Notre formation est :

- conçue par l'un des meilleurs experts francophones de la thérapie des schémas, le docteur Bernard Pascal - médecin psychiatre, spécialistes des thérapies cognitives et comportementales - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints à 20 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

SUPPORTS

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

PLATEAU TECHNIQUE

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



Bâtiments 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 équipé de :
chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board



Espace de pratique équipé de :
tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
micro-ondes, cafetières, théières

Reconnaissance de l'organisme

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 :



Validation de la formation

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

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

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Le Plus

L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

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

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

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 brève, 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-dépressifs, 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

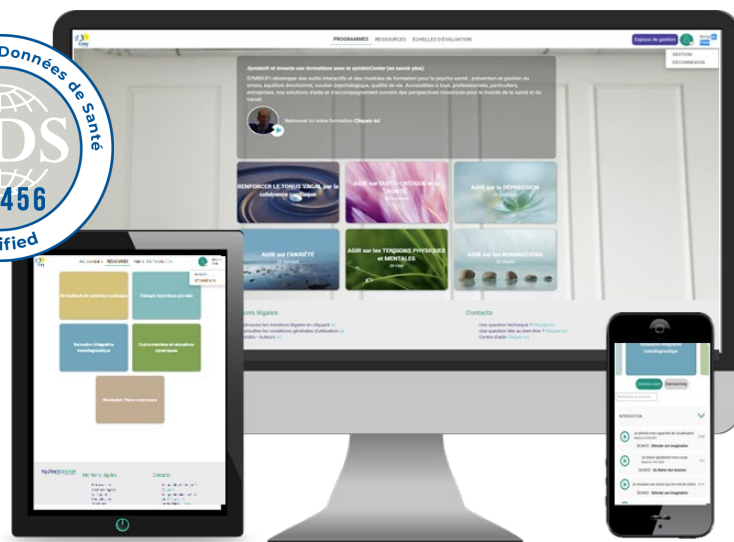
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

- Individualiser et superviser les parcours non médicamenteux par patient
- Suivre l'observance, les résultats et les progrès
- Pratiquer en séance présenteielle avec le patient ou ouvrir des droits d'accès distanciels en inter-séance
- Communiquer de façon avancée avec le patient : téléconsultation, chat synchrone / asynchrone, forum



L'espace d'activités thérapeutiques

- 2 bilans *flash* et 60 échelles psychométriques pour repérer et évaluer
- 6 protocoles cliniques cadencés sur 8 à 12 semaines et + de 100 thérapies guidées pour s'entraîner
- e-capteur et biofeedback - avec brevets CHU de Lille - pour activer et renforcer le tonus du nerf vague

La réponse aux besoins du professionnel

- 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
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- 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.