



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Stress et troubles anxieux *Comprendre, repérer, accompagner*

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



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

Stress et troubles anxieux

Réf : PSP 002

Comprendre, repérer, accompagner

Bien que connus depuis très longtemps et expérimentés par chacun d'entre nous, le stress et l'anxiété sont des termes dont l'utilisation est relativement récente. Autrefois, c'était le terme d'angoisse qui était utilisé, associé à celui d'anxiété. L'angoisse, définie avant tout comme un malaise ressenti corporellement, était indissociable de la névrose, concept psychanalytique reposant sur une hypothèse théorique, celle du rôle causal de conflits inconscients.

Les troubles anxieux définis aujourd'hui dans une approche athéorique - celle de la classification diagnostique et statistique des troubles mentaux régulièrement révisée - regroupent un ensemble de pathologies diverses et fréquentes, notamment les phobies, le trouble anxieux généralisé (TAG), le trouble panique, l'anxiété sociale auxquels s'ajoutaient dans la précédente version le trouble obsessionnel compulsif (TOC) et l'état de stress post traumatique.

Dans la population générale, l'ensemble de ces troubles anxieux a une prévalence sur 12 mois d'environ 15% et une prévalence sur la vie entière d'environ 21%.

De nombreux facteurs influencent la survenue ou le maintien de ces pathologies. Des déterminants individuels ou familiaux ont été mis en évidence mais également le rôle du contexte socioprofessionnel. Ainsi, un rapport de l'Institut de veille sanitaire a mis en évidence en 2007 d'importantes disparités sociales et professionnelles dans la fréquence de ces pathologies.

Une personne adulte sur cinq présentant au cours de sa vie un trouble anxieux, le coût global est évidemment important : environ 1% du PIB en France. Les conséquences directes et indirectes sont polymorphes : pathologies induites (conduites addictives, troubles musculosquelettiques, maladies cardio-vasculaires, cancers...), baisse de la qualité de vie, perte de productivité liée aux arrêts de travail, conséquences sur l'entourage du souffrant...

Les conséquences du stress et de l'anxiété sur la vie des individus et le groupe social sont importantes et nécessitent donc pour le professionnel de repérer et prendre en charge rapidement ces personnes.

Ce sera l'objectif principal de cette formation de 2 jours se voulant être un outil pragmatique auquel le professionnel pourra se référer pour la prise en charge de la pathologie considérée.

Vous aborderez les bases des différents concepts et modèles psychologiques, neurobiologiques et médicaux du stress et de l'anxiété et les différentes formes d'anxiété et leur évolution. Ces connaissances scientifiques vous permettront de participer à la mise en place d'un programme de gestion du stress.

La formation vous permettra principalement de découvrir :

- les différents troubles anxieux, leurs manifestations cliniques, leur fréquence, leurs complications et les difficultés du diagnostic;
- les différents traitements incluant les psychothérapies, avec leurs indications et caractéristiques respectives;
- les traitements médicamenteux : classe thérapeutique, délai d'action, effets indésirables;
- la sensibilisation du patient, de sa famille et de ses aidants.

Enfin, vous participerez à des analyses de cas, jeux de rôle, exercices pratiques dans une ambiance privilégiant les échanges d'expériences et l'interactivité.

Pour développer vos compétences, cette formation s'associera qualitativement avec le module :

- [dépression et troubles de l'humeur -2j.](#)

Prérequis et public visé

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

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

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

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

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

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail** : *intervenant(e)s en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

Intervenante

Docteur Nicole BENYOUNES

- Médecin et psychothérapeute
- Spécialisée en thérapie comportementale et cognitive et en thérapie systémique brève
- Certifiée en Mouvements Alternatifs en Thérapie et Hypnose
- Praticien attaché dans le service universitaire de maladies infectieuses au centre hospitalier de Tourcoing

Objectifs

Comprendre les mécanismes à l'origine des troubles anxieux et apporter des bases pour la prise en charge

- Repérer et différencier les différentes formes cliniques du stress et de l'anxiété afin de proposer une prise en charge adaptée.
- Appréhender les liens entre stress/anxiété et d'autres pathologies : conduites addictives, dépression...
- Connaître les diverses modalités de prise en charge du stress et des différents troubles anxieux et place de chacune dans un projet de soin : thérapie cognitive et comportementale, systémique, psychanalytique, sophrologie...
- Savoir informer le patient et le rassurer sur la nature, évolution et traitement du trouble anxieux.
- Mettre en route les accompagnements qui permettront de diminuer les symptômes, de diminuer la morbidité et d'améliorer le fonctionnement psychologique et social du patient.
- Savoir orienter en cas de difficulté ou de comorbidité associée (psychothérapeute, psychiatre, addictologue...)
- Poursuivre une démarche d'actualisation professionnelle afin de favoriser une meilleure utilisation thérapeutique des connaissances et des pratiques.

Objectif principal

Comprendre les mécanismes à l'origine des troubles anxieux et apporter des bases pour la prise en charge

Intervenante

Nicole BENYOUNES, Docteur en médecine

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
Définir les termes et appréhender l'ampleur du problème	<p>Définitions selon les différentes approches en psychothérapie :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Anxiété . Angoisse . Stress <p>Epidémiologie des troubles anxieux</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Échanges avec les participants - Questions / réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Comprendre les mécanismes du stress et son rôle dans les troubles anxieux	<p>Mécanismes</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fonction . Syndrome général d'adaptation . Modèles actuels <p>Causes et conséquences sur la santé</p> <p>Conclusions pour la prise en charge des troubles anxieux</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode active par :</p> <p>Etude collective d'un cas clinique : lien entre pensées, émotions et comportement Avec résolution collective</p>
Appréhender les principes de base en matière de traitement des troubles anxieux	<p>Classification</p> <ul style="list-style-type: none"> . DSM / OMS <p>Traitements médicamenteux :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Présentation des différentes classes/Indications <p>Psychothérapie : approche TCC</p> <ul style="list-style-type: none"> . Alliance Thérapeutique / Analyse globale et fonctionnelle <p>Recommandations</p> <ul style="list-style-type: none"> . Historique / Recommandations actuelles (Evidence based psychiatry) 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Etude d'un cas clinique avec résolution collective 2- Exercice collectif : expérimenter les manières d'être empathique 3- Exercice en petits groupes : tester des techniques psychocorporelles <ul style="list-style-type: none"> - Partage des ressentis, des sensations, des émotions <ul style="list-style-type: none"> - Échanges avec les participants - Questions / réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Diagnostiquer un trouble panique et apporter des bases pour la prise en charge	<p>Le trouble panique</p> <ul style="list-style-type: none"> . Epidémiologie / Classification / Critères diagnostiques . Etiopathogénie et complications . Modèles de compréhension : Théorie des 2 facteurs de Mowrer, Modèle de Clark, Modèle de Barlow . Prise en charge thérapeutique : analyse fonctionnelle, auto-observation du comportement, principes thérapeutiques 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etude d'un cas clinique avec résolution collective <ul style="list-style-type: none"> - Échanges avec les participants - Questions / réponses - Synthèse et débriefing de groupe

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Diagnostiquer l'agoraphobie et apporter des bases pour la prise en charge	<p>L'agoraphobie</p> <ul style="list-style-type: none"> . Epidémiologie / Critères diagnostiques . Clinique : les situations anxiogènes les plus fréquentes . Analyse fonctionnelle : grille Secca : synchronique + diachronique (facteurs déclenchants fonctionnelle) . Prise en charge thérapeutique par les TCC . Distorsion cognitive : chacun a son mode de pensée privilégiée 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-experimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vidéo sur un cas d'agoraphobie : - Repérage des distorsions cognitives en groupes - Construction d'un outil d'aide à la thérapie - Partage autour des outils
Diagnostiquer les phobies spécifiques et apporter des bases pour la prise en charge	<p>Les phobies spécifiques</p> <ul style="list-style-type: none"> . Epidémiologie / Critères diagnostiques / Classification / Etiologie . Clinique . Prise en charge thérapeutique 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activos-experimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - En binômes : jeux de rôles thérapeute/patient - Partage des ressentis, sensations, émotions
Diagnostiquer l'anxiété sociale et apporter des bases pour la prise en charge	<p>L'anxiété sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> . Epidémiologie / Critères diagnostiques / Clinique . Modèles de compréhension : Clarks et Wells (1995) . Analyse fonctionnelle : 4 dimensions Cognitive / Emotionnelle / Comportementale / Somatique . Prise en charge thérapeutique : échelles, exposition, affirmation de soi, TCC 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-experimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vidéo : échanges collectifs sur le diagnostic - Exercice collectif : comportement d'affirmation de soi - Etude d'un cas clinique : les 'pensées rationnelles' - Travail collectif sur la distorsion cognitive et application avec les Colonnes de Beck
Diagnostiquer l'anxiété généralisée et apporter des bases pour la prise en charge	<p>L'anxiété généralisée (TAG)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Epidémiologie / Critères diagnostiques . Clinique : distinction souci normal / pathologique . Modèles de compréhension : Modèle de Beck (1985), Modèle de Borkovec (1983 à 2006), Modèle de Ladouceur (1994) . Prise en charge thérapeutique : agenda d'auto-observation, résolution de problèmes, travail sur les pensées 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-experimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice en binôme : technique de la résolution de problème - Exercice à 3-4 participants : construction de flèches descendantes - Exercices collectifs : - initiation au questionnement socratique - Utilisation des Colonnes de Beck - Vidéo : schéma d'imperfection
Diagnostiquer le TOC et apporter des bases pour la prise en charge	<p>Le trouble obsessionnel compulsif (TOC)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Epidémiologie / Critères diagnostiques . Clinique : liste des obsessions et des compulsions . Modèles de compréhension : Salkovskis (1985) . Prise en charge thérapeutique : inhibiteur sélectif de la recapture de la sérotonine, Thérapie comportementale, thérapie cognitive, psychométrie, agenda 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-experimentales</p> <ul style="list-style-type: none"> . Exercices à 3-4 participants : questionnement socratique et construction de flèches descendantes . Etude d'un cas clinique : construction collective d'un schéma thérapeutique
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Validation

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

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

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

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

Reconnaissance

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



Les +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

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

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

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

SUPPORTS

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

PLATEAU TECHNIQUE

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



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



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



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



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA 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 banner with the text: '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 of the text is an image of a computer monitor displaying the website's interface, a keyboard, and a mouse. Below the banner, a section titled 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?' contains 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

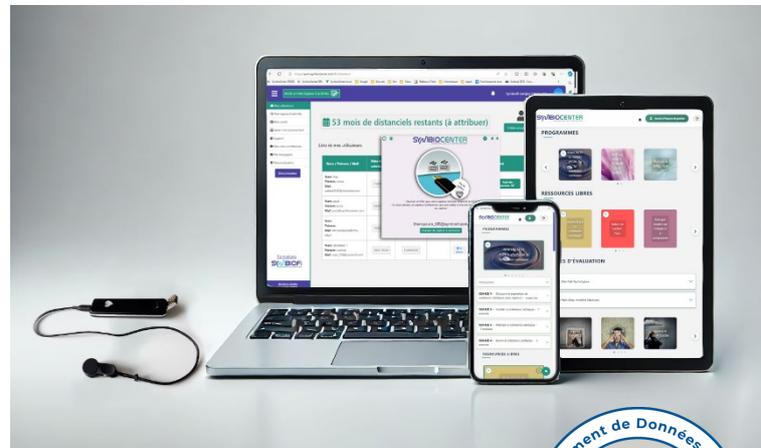


L'espace professionnel de gestion

- 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.