



Thérapie comportementale dialectique (TCD), niveau 1

Interventions et outils pratiques

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



Thérapie comportementale dialectique, niveau 1

Réf : TCC 013

Interventions et outils pratiques

La Thérapie Comportementale Dialectique (TCD) a été développée dans les années 80 par Marsha M. Linehan, chercheuse en psychologie à l'Université de Washington, pour traiter les personnes atteintes d'un trouble de la personnalité borderline (TPB).

Ces patients souffrent d'une sensibilité émotionnelle exacerbée, couplée à une incapacité à réguler les émotions. Submergées par des états émotionnels intenses, ils vivent une instabilité au niveau des comportements, des pensées, des relations et de l'image de soi. Les tentatives de réguler l'émotion sont souvent désespérées, impulsives et dommageables, à la fois pour la personne et pour son entourage (crises de colère, auto-mutilation, tentative de suicide, conduites addictives...).

Première thérapie à avoir scientifiquement démontré son efficacité dans les troubles de la personnalité borderline, la TCD a plus récemment montré des résultats encourageants dans le traitement de différents troubles mentaux complexes et difficiles à traiter : symptômes et comportements associés aux troubles de l'humeur, automutilation, addiction et dépendances, hyperphagie (frénésie de nourriture).

La TCD s'inscrit dans la troisième vague des thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles par son côté intégratif : utilisation de stratégies d'acceptation, accent mis sur les émotions, enseignement de la présence attentive (mindfulness).

Le but de la TCD est d'aider les patients à atteindre leurs objectifs dans la vie au travers de deux phases dans l'accompagnement et le traitement :

- 1) stabilisation et contrôle des comportements dysfonctionnels dangereux tels que la prévention des suicides, des auto-agressions ou agressions d'autrui, des hospitalisations, des comportements dysfonctionnels et des impulsions comme la prise de substances...
- 2) diminution de la souffrance émotionnelle à travers le développement des compétences sociales, l'amélioration de la confiance en soi, le travail sur les événements traumatiques...

La TCD est basée sur une vision dialectique - acceptation-changement - cela veut dire que tout, chaque chose, chaque situation doit être abordé par deux points de vue et chaque problème peut être résolu par deux résolutions différentes.

Pour créer l'équilibre indispensable, le patient va être amené à développer les capacités d'acceptation de son vécu tel qu'il est là dans le moment présent et à s'engager dans des comportements visant la transformation de ce qui est possible et l'amélioration de sa situation. Le thérapeute va devoir également adopter une posture dialectique en étant à la fois compréhensif et exigeant.

Au cours de la formation « Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 1 : interventions et outils pratiques », nous vous montrerons comment et pourquoi la thérapie dialectique comportementale - encore peu pratiquée en France - constitue une vraie plus-value pour des soignants confrontés à la problématique borderline et à différents troubles mentaux complexes.

Nous nous attacherons à vous transmettre des techniques très concrètes de prise en charge au travers de boîtes à outils pratiques et expérientiels.

Vous comprendrez davantage la particularité du trouble borderline et les soins spécifiques à apporter à cette population et vous intégrerez différents modules d'apprentissage de la TCD, thérapie de la troisième vague des TCCE.

Les cas cliniques et les jeux de rôle de ce module vous apporteront les éléments concrets indispensables pour votre pratique.

Pour le soignant expérimenté et formé, la TCD comporte différents modules d'entraînement, plus un suivi individuel. Le skills-training - module de développement de compétences qui peut se faire individuellement ou en groupe - sera développé dans notre module « Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 2 : entraînement aux compétences (skills training) en intervention de groupe ».

Les interventions de crise (coaching téléphonique) et le suivi hebdomadaire du patient sont du domaine du psychothérapeute.

Les professionnels peuvent approfondir leur pratique de la thérapie comportementale dialectique au travers des modules :

- **Thérapie comportementale dialectique, niveau 2** - 3 jours : entraînement aux compétences (skills training) en intervention de groupe.
- **Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 3** - 2 jours : validation de sa pratique et mise en place de l'outil d'intervention.

Les professionnels soucieux de maîtriser tous les aspects théoriques, cliniques et pratiques de la thérapie comportementale dialectique se dirigeront vers la formation complète :

- **Thérapie Comportementale Dialectique, le Cycle de Spécialisation** - 8 jours.

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 pourront d'emblée accéder à la formation pour découvrir cette nouvelle approche en accompagnement des chocs post-traumatiques.

- 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 pourront éventuellement accéder à la formation suite à un questionnaire préalable et une étude de leur dossier.

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.*

Intervenante

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)

Objectifs

Découvrir la thérapie comportementale dialectique et ses interventions spécifiques sur les profils borderline et savoir adopter la posture dialectique.

- Découvrir la Thérapie Dialectique Comportementale (TCD) avec ses interventions spécifiques et la posture dialectique du thérapeute.
- Savoir mieux prendre en charge un profil borderline malgré les difficultés inhérentes à cette psychopathologie.
- Savoir proposer des interventions et des exercices qui favorisent l'autorégulation émotionnelle et la prévention des crises.
- Disposer d'une boîte à outils qui a fait ses preuves y compris dans d'autres pathologies

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 1 : <i>contrôler les comportements pathologiques graves</i> 2 : <i>modifier des comportements pathologiques graves</i> 3 : <i>modifier les problèmes dans la conduite de vie: difficultés sociales</i> 4 : <i>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

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 :

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

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

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

SUPPORTS

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

PLATEAU TECHNIQUE

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



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



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



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



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

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

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

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

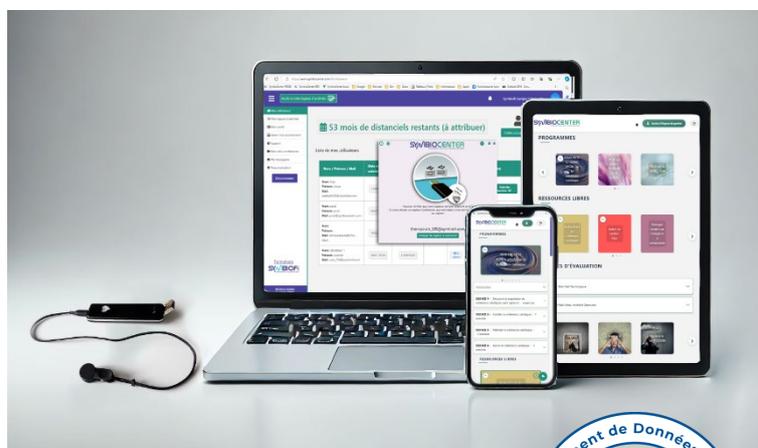


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présenteielle ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitolo-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.