



Fondamentaux des thérapies cognitives, comportementales, émotionnelles (TCCÉ) *Le Cycle de Spécialisation*

Formation ouverte en présentiel/distanciel
Programme des 9 jours
63 heures



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



Fondamentaux des thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCÉ)

Le Cycle de Spécialisation

Les Thérapies Cognitives, Comportementales et Émotionnelles (TCCÉ) sont aujourd'hui reconnues comme des approches thérapeutiques de premier plan pour le traitement de nombreux troubles psychologiques et émotionnels.

Fondées sur des preuves scientifiques et largement validées par les autorités de santé (HAS), elles se caractérisent par leur efficacité et leur adaptabilité à une grande diversité de problématiques, allant des troubles anxio-dépressifs aux addictions, en passant par les troubles alimentaires et les dysfonctionnements relationnels.

Notre **Cycle de Spécialisation, les Fondamentaux des Thérapies Cognitives, Comportementales et Émotionnelles** fournit aux participants une compréhension globale et approfondie des principes fondamentaux des TCCÉ, tout en mettant l'accent sur leur application clinique et pratique indispensables à leur mise en œuvre en accompagnement de patientèle / clientèle.

Il regroupe les concepts essentiels des différentes vagues : la première vague, centrée sur le comportementalisme et les techniques d'exposition ; la deuxième vague, axée sur les processus cognitifs comme la restructuration cognitive ; et la troisième vague, mettant l'accent sur les approches centrées sur les émotions.

Au travers d'un parcours complet et intégré – **4 modules et 9 jours** – nous vous proposons une exploration structurée des thérapies cognitivo-comportementales, de la gestion du stress et des émotions, de l'activation comportementale et de la prise en charge des ruminations mentales pour acquérir une vision synthétique et opérationnelle de ces méthodes fondamentales.

Ainsi formé(e)s, vous serez en mesure de naviguer entre ces différents outils et approches pour les adapter aux besoins spécifiques de vos patients, en développant une pratique clinique efficace, cohérente et humaniste.

Pour ce faire, **le Cycle de Spécialisation** intègre **4 volets**.

Le programme commence par une introduction aux **grands principes des TCCÉ**, y compris les fondements théoriques et historiques qui les sous-tendent. Il explore **l'analyse fonctionnelle**, étape fondamentale pour comprendre les interactions complexes entre les pensées, les émotions et les comportements d'un individu. Vous apprendrez à utiliser cette méthode pour identifier les cercles vicieux qui entretiennent les troubles psychologiques et développer des stratégies thérapeutiques pour les transformer en cercles vertueux.



Le volet sur **la gestion du stress et des émotions** se concentre sur les outils pratiques permettant de repérer et réguler les réponses émotionnelles inadaptées. Vous vous initierez également aux techniques de pleine conscience, de relaxation, d'affirmation de soi et de psychoéducation, afin de les intégrer dans leur pratique clinique pour améliorer la qualité de vie de vos patients confrontés à des problématiques de stress et de régulation émotionnelle.

Ensuite, le module sur **l'activation comportementale** abordera les techniques visant à rétablir un engagement dans des activités positives et significatives, réduisant ainsi les comportements d'évitement et les ruminations mentales. Cette approche s'avère particulièrement utile pour vos patients souffrant de troubles anxio-dépressifs, en les aidant à renouer avec des sources de renforcement positif dans leur vie quotidienne.

Enfin, la formation se penche sur **la gestion des ruminations mentales et des pensées répétitives négatives**, un aspect souvent négligé mais crucial des TCCÉ. Vous apprendrez à identifier les mécanismes de ces pensées automatiques, à en comprendre la fonction et à mettre en place des interventions ciblées pour les remplacer par des modes de pensée plus adaptatifs et concrets.

Les cas concrets et les exercices de mise en pratique permettront aux professionnels d'expérimenter les outils dans le contexte de leurs situations et, surtout, de s'enrichir de nouvelles techniques pour accompagner leur patientèle / clientèle. Ces techniques, que vous pourrez proposer dans de très nombreuses situations médicales, psychologiques, ou dans le monde du travail, seront détaillées et actualisées à la lumière des modèles récents centrés sur les émotions.

Afin de vous engager dans les meilleures règles éthiques, déontologiques, cliniques et thérapeutiques, le Cycle de 9 jours est animé par une équipe de psychologues.



Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce Cycle de Spécialisation 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, réflexologues, coachs de vie.*



Objectifs

Acquérir une connaissance approfondie des fondamentaux des TCCÉ et apprendre à mettre en œuvre les techniques et interventions de base : analyse fonctionnelle, restructuration cognitive, exposition graduée, régulation émotionnelle, activation comportementale.

- Savoir réaliser une prise en charge complète en TCCE, de l'évaluation initiale à l'élaboration du plan thérapeutique, en utilisant une approche intégrative adaptée aux besoins du patient.
- Savoir identifier et évaluer les pensées, comportements et émotions problématiques grâce à des outils spécifiques comme les grilles d'évaluation, les questionnaires auto-rapportés, et les modèles d'analyse fonctionnelle.
- Apprendre à utiliser les outils des TCCE pour repérer, comprendre et réguler les réponses émotionnelles inadaptées, en intégrant des techniques de gestion du stress et des stratégies de coping adaptées.
- Maîtriser l'analyse fonctionnelle, appliquer les techniques de gestion du stress et des émotions, Utiliser l'activation comportementale Intervenir sur les ruminations mentales
- Savoir adapter les interventions thérapeutiques en fonction des particularités individuelles, des contextes spécifiques et des différents types de troubles, en prenant en compte les facteurs émotionnels, cognitifs et comportementaux.
- Participer à des exercices pratiques, des jeux de rôle et des analyses de cas cliniques pour développer une compréhension concrète et une application immédiate des techniques apprises.

M Modules fondamentaux

La formation **Fondamentaux des thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCÉ)** : le Cycle de Spécialisation propose **4 modules pratiques** que les professionnels pourront aborder, dès l'inscription, en **Attestation Cycle de Spécialisation** sur **9 jours**.

TCC, les fondements et l'analyse fonctionnelle : <i>comprendre les TCC et mettre en œuvre l'entretien d'évaluation</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel
Gestion du stress et des émotions en TCC : <i>repérer et réguler par les outils des thérapies cognitivo-comportementales</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Ruminations mentales et inquiétudes : <i>agir sur les pensées répétitives négatives par les outils TCCÉ</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel
Activation Comportementale en TCCÉ: <i>changer le fonctionnement anxieux-dépressif par l'action et les renforcements positifs</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel

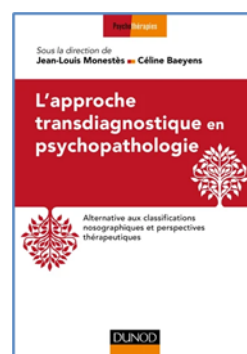
Intervenants

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).



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).

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



Vanessa DELATTRE

- Psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée en Thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles.
- Interventions dans le Service de Santé au Travail du CHU de Lille auprès du personnel hospitalier.
- 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.

Validation

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

Pour chaque module du Cycle

A l'issue de chaque module du Cycle, 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, 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 du Diplôme Universitaire Stress et Anxiété (Université de Lille) et elle s'appuie sur l'expérience d'une praticienne disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des outils TCCÉ au Service de Santé au Travail du CHU de Lille.



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une équipe d'experts –psychologues praticiens en TCC - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant(e) et de formateur/formatrice auprès de différents publics et disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des outils TCCÉ.
- 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 ;
- 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 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

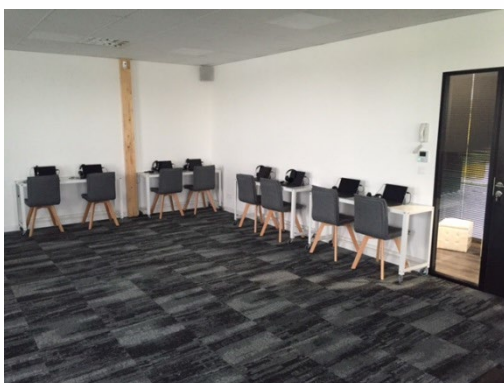
Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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'un 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/>



SYMBIOCENTER Accueil Solutions Usages Équipe Offres Formations Contact Espace patient Espace pro

Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs

Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

[Tester gratuitement](#)

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

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

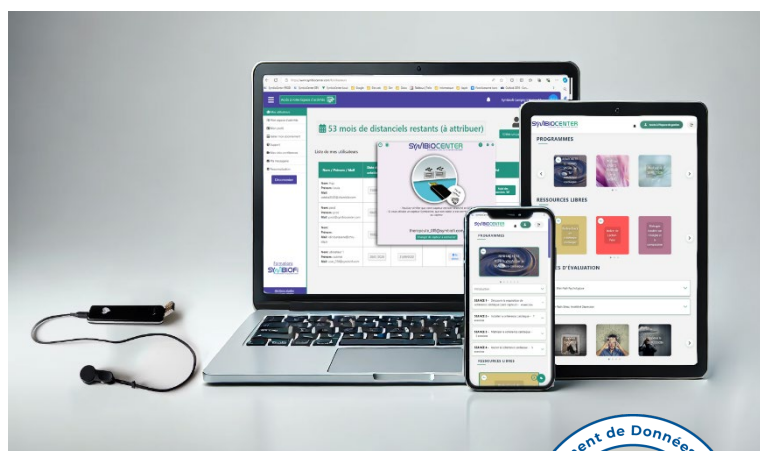


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présentielle 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.