SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Cycle Fondamental

Thérapies cognitives et comportementales (TCC)

Analyser les fonctionnements psychologiques et intervenir sur les pensées et les comportements

Formation ouverte en présentiel/distanciel

Programme des 10 jours

70 heures



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

Thérapies cognitives et comportementales (TCC), le Cycle Fondamental

Analyser les fonctionnements psychologiques et intervenir sur les pensées et les comportements

Les **thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCÉ)** constituent aujourd'hui l'un des grands courants de la psychothérapie contemporaine. Fondées sur l'étude des interactions entre **comportements, cognitions et émotions**, elles proposent une démarche structurée permettant de comprendre les mécanismes qui participent à l'apparition et au maintien des difficultés psychologiques et d'agir sur ceux-ci au moyen d'interventions ciblées.

Construites au fil de plusieurs générations de modèles et de pratiques, les TCCÉ ont progressivement intégré les apports du **comportementalisme**, des **thérapies cognitives**, puis des approches contemporaines davantage centrées sur les **émotions** et les **processus psychologiques**.
Cette évolution a enrichi les outils d'évaluation et d'intervention tout en conservant une même logique clinique : analyser précisément le fonctionnement du patient, identifier les facteurs de maintien et mobiliser les leviers de changement les plus adaptés.

La richesse des TCCÉ tient précisément à l'articulation de plusieurs niveaux d'intervention :

- l'**analyse fonctionnelle** permet de comprendre les interactions entre situations, pensées, émotions et comportements ;
- la **régulation émotionnelle** aide à repérer et modifier les réponses émotionnelles inadaptées ;
- la **restructuration cognitive** permet de travailler sur les pensées automatiques, les biais et les interprétations dysfonctionnelles ;
- l'**activation comportementale** agit enfin sur les évitements, le désengagement et la diminution des renforcements positifs.

C'est cette complémentarité qui constitue le socle des **fondamentaux des TCC**. Il ne s'agit pas d'accumuler des techniques indépendantes, mais de comprendre comment elles s'intègrent dans une même démarche clinique : **comprendre et conceptualiser, réguler, agir sur les cognitions et agir sur les comportements**.

Dans cette perspective, **Symbiofi** propose le **Cycle Fondamental Thérapies cognitives et comportementales**, parcours progressif de **10 jours (70 heures)** composé de **quatre modules complémentaires et indissociables**, conçus pour permettre aux professionnels de **maîtriser les bases de la pratique TCCÉ** et de structurer leurs premières interventions dans un cadre cohérent et directement opérationnel.

Module 1 - TCC, les fondements et l'analyse fonctionnelle (2 jours - 14 h)

Comprendre les grands principes des TCCÉ et mettre en œuvre l'entretien d'évaluation. Ce module pose les fondations du parcours : histoire et modèles des TCC, interactions entre comportements, cognitions et émotions, analyse fonctionnelle, repérage des facteurs de maintien et conceptualisation clinique.

Module 2 - Stress et émotions en TCCÉ (3 jours - 21 h)

Comprendre, évaluer et réguler les réponses de stress et les difficultés émotionnelles à l'aide des outils cognitifs, comportementaux et émotionnels. Les participants découvrent notamment des techniques de relaxation, de pleine conscience, de psychoéducation et d'affirmation de soi.

Module 3 - Restructuration cognitive en TCCÉ (3 jours - 21 h)

Agir sur les pensées automatiques, les biais cognitifs et les interprétations qui entretiennent la souffrance psychologique. Les participants apprennent à repérer les cognitions dysfonctionnelles, à les questionner et à construire avec le patient des alternatives plus souples, réalistes et adaptées.

Module 4 - Activation comportementale en TCCÉ (2 jours - 14 h)

Sortir de l'évitement et relancer l'action dans les troubles anxio-dépressifs. Les participants apprennent à repérer les comportements d'évitement, à restaurer les renforcements positifs et à accompagner progressivement le patient vers des activités plus adaptées et porteuses de sens.

L'ensemble du Cycle constitue ainsi un **parcours cohérent et progressif**, dans lequel chaque module enrichit et complète les précédents. Au fil des apprentissages, les participants passent de la **compréhension du fonctionnement psychologique** à la **conceptualisation clinique**, puis à la mobilisation des principaux leviers **émotionnels, cognitifs et comportementaux**.

Alternant apports théoriques, **cas cliniques, exercices, expérimentations et mises en situation**, le parcours vise une appropriation concrète des outils et leur transfert direct dans la pratique professionnelle.
Les professionnels issus du soin, de la santé mentale, du social ou de l'accompagnement y trouveront un cadre structuré pour acquérir un **socle solide en TCCÉ**, développer une lecture plus fine des situations et disposer des outils fondamentaux nécessaires à une pratique clinique organisée et évolutive.

APPROFONDISSEMENT

Les professionnels souhaitant **élargir et approfondir leur maîtrise des TCCÉ** pourront privilégier les parcours suivants :

- **TCCÉ, le Cycle Expert** - à partir de 15 jours, pour **approfondir les principales approches, processus et outils thérapeutiques des TCCÉ** et construire un parcours personnalisé en fonction de sa pratique clinique et de ses besoins de spécialisation.
- **Praticien en TCCÉ** - parcours complet, pour **développer une pratique clinique complète et intégrée des TCCÉ**, de l'évaluation et de la conceptualisation du cas à la mise en œuvre des interventions thérapeutiques, dans une progression structurée associant fondamentaux, approfondissements et pratique supervisée.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce Cycle Fondamental 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.
- 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 » œuvrent 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) *psychopraticienn(e)s, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux /préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*

Objectifs

Acquérir les fondamentaux des Thérapies cognitives et comportementales et savoir mettre en œuvre les techniques essentielles d'évaluation et d'intervention : analyse fonctionnelle, régulation émotionnelle, restructuration cognitive et activation comportementale.

Modules fondamentaux

Le Cycle Fondamental **Thérapies cognitives et comportementales** est structuré autour de **quatre modules complémentaires**, conçus comme un parcours progressif de **10 jours** (70 heures).

Ensemble, ils permettent d'acquérir les connaissances, compétences et outils fondamentaux nécessaires pour structurer une première pratique des TCC, **de l'analyse fonctionnelle** à la mise en œuvre des principaux **leviers cognitifs, comportementaux et émotionnels.**

Modules	Fonction	Jours	Mode
TCC, les fondements et l'analyse fonctionnelle : *comprendre les TCC et mettre en oeuvre l'entretien d'évaluation*	Comprendre et conceptualiser	2 j	Présentiel ou Distanciel
Stress et émotions en TCCÉ : *comprendre, évaluer et réguler avec les outils cognitifs, comportementaux et émotionnels*	Réguler	3 j	Présentiel ou Distanciel
Restructuration cognitive et psychoéducation en TCCÉ : *repérer, expliquer et modifier les cognitions dysfonctionnelles*	Agir sur les cognitions	3 j	Présentiel ou Distanciel
Activation comportementale en TCCÉ : *sortir de l'évitement et relancer l'action dans les troubles anxio-dépressifs*	Agir sur les comportements	2 j	Présentiel ou Distanciel

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

TCC, les fondements et l'analyse fonctionnelle

Comprendre les TCC et mettre en oeuvre l'entretien d'évaluation

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Acquérir les bases théoriques et méthodologiques des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) et savoir conduire un entretien d'évaluation fondé sur l'analyse fonctionnelle**
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

Objectifs visés		Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre situer connaitre les TCC Situer les TCC dans l'histoire des grands courants psychologiques Comprendre les origines et l'essor des TCC Connaitre les fondements théoriques des 3 vagues successives	**1ère vague** **l'approche béhavioriste**	**Notions clés :** (Pavlov, Watson, Skinner, Jones, Wolpe, Marks, Bandura) Conditionnements répondant et opérant Apprentissage social, modeling Versant thérapeutique du comportementalisme : *. Exposition, relaxation et désensibilisation, mise en action* Les facteurs de maintien : *. Comportements de fuite, d'évitement, de surcompensation*	**<u>Apports théoriques</u>** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques - Présentation des modèles et outils TCC **<u>Échanges et réflexion clinique</u>** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Analyse collective des situations rencontrées - Synthèses et débriefings de groupe **<u>Mises en pratique</u>** **Exercice** de repérage des dimensions comportementales et cognitives à partir de vignettes cliniques **Exercice** collectif de repérage des facteurs de maintien **Exercice** en groupe sur les distorsions cognitives et la recherche de pensées alternatives
	2ème vague **l'approche cognitive**	**Notions clés :** (Chomsky, Bruner, Ellis, Beck, Gordon) Boite noire / Pensées automatiques / Pensées alternatives / Pensées intrusives Biais cognitif, dissonance cognitive et distorsion cognitive Traitement de l'information / sciences cognitives Versant thérapeutique du cognitivisme : *. Restructuration cognitive et assouplissement de pensées ;* *. Thérapie cognitive de Beck ;* *. Thérapie comportementale rationnelle émotive (REBT) de Ellis* Les facteurs de maintien : *. Intolérance à l'incertitude, surestimation du négatif, pensées catastrophistes …*	
	3ème vague **l'approche émotionnelle**	**Notions clés :** Place centrale des émotions Modification de la relation patient-symptômes 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)*	

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Objectifs visés		Contenus développés	Méthodes utilisées
Intégrer les grands principes de base des TCC	Les spécificités	. Thérapie brève . Démarche scientifique . Méthodologie expérimentale / empirisme / exploration . L'« ici et maintenant »	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques - Présentation des modèles et outils TCC **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Réflexions communes sur la posture du professionnel - Synthèse et débriefing de groupe **Mises en pratique** . Exercice en groupes autour de la psychoéducation . Construction d'une séance type à partir de cas cliniques
	La relation patient-thérapeute	. Alliance thérapeutique / Relation « côte à côte » . Relation informative, collaborative et éducative . Patient actif et acteur / approche exigeante et engageante	
	Les techniques de « travail »	. Identification de problèmes et définition d'objectifs . Aspect concret . Psychoéducation / approche pédagogique . Mise en expérience / mise en exercices / de la réaction à l'action	
	Les TCCE dans la pratique	. Pour quels publics ? . Pour quels troubles ? . Vers qui adresser ?	
	Une séance type en individuel ou en groupe	. Structuration de séance / Objectif de séance . Feed-Back . Assignation de tâches	
Comprendre et expérimenter l'Analyse Fonctionnelle	Anamnèse et Analyse Fonctionnelle (AF)	. 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)	**Apports théoriques** - Diaporama illustré - Exemples et illustrations cliniques - Présentation des modèles et outils TCC **Échanges et réflexion clinique** - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèse et débriefing de groupe . Échanges entre participants **Mises en pratique** . 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
	Les techniques d'entretien	. Entretien clinique semi-directif . Ecoute active . Reformulation . Questionnement socratique	
	Les outils de l'analyse fonctionnelle	. 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…	

	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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Stress et émotions en TCCÉ

Comprendre, évaluer et réguler avec les outils cognitifs, comportementaux et émotionnels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Analyser les mécanismes du stress et des émotions à partir du modèle TCCÉ et mobiliser les principaux outils d'évaluation, de régulation et d'intervention sur les dimensions cognitives, comportementales, émotionnelles et physiologiques**
Intervenante	**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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le stress, ses mécanismes et les stratégies d'adaptation	**Identifier les stresseurs et la réaction de stress** - Facteurs de stress et réactions associées. **Comprendre la double évaluation cognitive** - **Stress perçu / contrôle perçu**. - Écart entre exigences perçues et ressources disponibles. **Comprendre les principaux modèles du stress** - **Syndrome Général d'Adaptation**. - **Modèle transactionnel** et spirale du stress. **Repérer les composantes du stress** - Dimensions **cognitive, émotionnelle, comportementale et physiologique**. **Comprendre les stratégies de coping** - Coping centré **problème /** Coping centré **émotions**. - Stratégies adaptées, inefficaces ou à risque.	**Apports structurés et démonstrations** → Diaporama illustré **Mises en situation** 1° Repérage collectif des différentes composantes du stress à partir d'un **stresseur du quotidien** ; 2° Exercices de manipulation d'**échelles et questionnaires de stress et de coping** ; 3° Analyse de situations permettant de distinguer stress perçu, contrôle perçu et stratégies d'adaptation ; → Feed-back collectif ou en sous-groupes et ajustement → Analyse des pratiques, ajustement des **postures**, du questionnement et des interventions. **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective**
Situer la prise en charge du stress et des émotions dans le modèle TCCÉ	**Situer les TCCÉ et leurs principaux repères** - Les **3 vagues** des TCC. - Comportements, cognitions et émotions. **Comprendre les principes de la prise en charge** - Analyse fonctionnelle et évaluation du problème. - Construction d'un **contrat thérapeutique** et définition des objectifs. **Articuler les différentes composantes** - Ce que la personne **ressent, pense et fait**. - Repérage des facteurs de déclenchement et de maintien. **Repérer les principaux leviers d'intervention** - Agir sur les **facteurs de stress**. - Agir sur les réponses **physiologiques, émotionnelles, comportementales et cognitives**.	**Apports structurés et démonstrations** → Diaporama illustré **Échange collectif** sur les modèles de prises en charge et de contrats thérapeutiques **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective** → Identifier les idées reçues → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Stress et émotions en TCCÉ

Comprendre, évaluer et réguler avec les outils cognitifs, comportementaux et émotionnels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Identifier, comprendre et évaluer les émotions et leurs dysfonctionnements	**Comprendre les émotions et leur fonction** - Émotions fondamentales et secondaires. - **Rôle adaptatif** des émotions. **Repérer les mécanismes de dysrégulation émotionnelle** - Difficultés d'acceptation et **évitement émotionnel**. - Persistance de la détresse émotionnelle. **Comprendre les principales dimensions de la régulation émotionnelle** - Identifier, reconnaître, comprendre et exprimer ses émotions. - Repérer les tensions corporelles et les réactions associées. **Évaluer les difficultés émotionnelles** - Observation et auto-observation. - Repérage de l'**alexithymie** et utilisation d'échelles / questionnaires.	**Apports structurés et démonstrations** → Diaporama illustré **Mises en situation** - 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 → Feed-back collectif ou en sous-groupes et ajustement → Analyse des pratiques, ajustement des **postures**, du questionnement et des interventions. **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective**
Utiliser les techniques de régulation de la composante physiologique du stress	**Comprendre la composante physiologique du stress** - Repérer les principales manifestations corporelles associées au stress. **Découvrir les principes de la relaxation** - Prise de conscience corporelle et diminution des tensions. - Utilisation de la relaxation dans les situations de stress. **Pratiquer les techniques respiratoires** - Respiration abdominale. - Respiration en trois temps.	**Exercices en situation** - Exercices en collectif de contrôle respiratoire - Exercices en collectif de détente musculaire → Feed-back collectif et ajustement → Analyse des pratiques, ajustement des **postures**.
Mettre en œuvre la résolution de problèmes comme stratégie comportementale et cognitive	**Comprendre les principes de la résolution de problèmes** - Identifier les situations problématiques et les facteurs de stress associés. - Restaurer un **sentiment de contrôle et d'efficacité personnelle**. **Structurer les différentes étapes** - Définir et hiérarchiser le problème. - Générer et évaluer des solutions alternatives. - Choisir, planifier et mettre en œuvre une solution. **Lever les obstacles à l'action** - Identifier les ressources disponibles. - Anticiper les difficultés et ajuster la stratégie. - Évaluer l'efficacité de la solution mise en place	**Apports structurés et démonstrations** → Diaporama illustré **Exercice en sous-groupes** Mener une « résolution de problèmes » → Feed-back collectif et ajustement **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective** → Identifier les idées reçues → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Stress et émotions en TCCÉ

Comprendre, évaluer et réguler avec les outils cognitifs, comportementaux et émotionnels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mettre en œuvre l'exposition progressive pour réduire les évitements	**Comprendre les principes de l'exposition** - Réduire les réponses anxieuses associées aux situations, sensations, pensées ou émotions redoutées. - Repérer les **comportements d'évitement** qui entretiennent la difficulté. **Structurer une exposition progressive** - Hiérarchiser les situations cibles. - Respecter les principes d'une exposition **progressive, prolongée, répétée et complète**. **Adapter les modalités d'exposition** - Exposition **in vivo**, en imagination, aux sensations ou aux émotions. - Ajuster les exercices au niveau d'anxiété et aux capacités de la personne.	Apports théoriques et diaporama illustré **Exercices en sous-groupes** - Construction d'une hiérarchie de situations exposantes -→ Feed-back collectif et ajustement **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective** → Identifier les idées reçues → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe
Repérer et assouplir les cognitions qui entretiennent le stress et les difficultés émotionnelles	**Comprendre le modèle cognitif** - Repérer les **schémas, processus cognitifs et pensées automatiques**. - Comprendre leur influence sur les émotions et les comportements. **Identifier les cognitions dysfonctionnelles** - Repérer les principales **distorsions cognitives**. - Identifier les pensées qui amplifient la menace ou réduisent le sentiment de contrôle. **Utiliser les outils d'assouplissement cognitif** - Questionner les pensées automatiques et rechercher des alternatives plus ajustées. - Utiliser les **colonnes de Beck**, la **flèche descendante** et le travail sur les pourcentages de croyance.	Apports théoriques et diaporama illustré **Mises en situation et exercices** - Exercice collectif de repérage de pensées - Exercices collectif sur les colonnes de Beck et des % de croyance - Exercice collectif exercice collectif de repérage des distorsions cognitives - Exercice en binômes de flèche descendante - Exercice en groupes de jeu de rôle des pensées positives et négatives → Feed-back collectif ou en sous-groupes et ajustement → Analyse des pratiques, ajustement des **postures**, du questionnement et des interventions. **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective**

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Restructuration cognitive et psychoéducation en TCCÉ

Repérer, expliquer, modifier les cognitions dysfonctionnelles

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	**Maîtriser l'ensemble du processus de restructuration cognitive, du repérage à la transformation des pensées dysfonctionnelles, et savoir l'expliquer, l'illustrer et l'adapter à l'aide de la psychoéducation, des modèles cognitifs et des outils TCC**
Intervenante	**Eugénie de Haspe, 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

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Accueillir, valider et investiguer les pensées et émotions du patient	**Validation émotionnelle & cognitive** : . Reconnaitre et légitimer l'émotion exprimée . Créer un cadre sécurisé pour l'exploration cognitive. **Questions ouvertes & investigation** : . Clarifier la situation, identifier la pensée automatique exacte et comprendre le lien pensée–émotion–comportement. **Reformulation** : . Vérifier la compréhension, affiner les pensées floues et aider à prendre du recul. **Différenciation normal/pathologique** : . Distinguer ce qui relève d'une réaction adaptée ou d'un fonctionnement cognitif dysfonctionnel. **Introduction à la restructuration cognitive** : . Présenter le modèle cognitif et le rôle des pensées automatiques, comme base au travail de modification.	**Apports théoriques interactifs :** - Diaporama illustré - Brainstorming, construction théorique participative - Échanges avec le groupe **Exercice de groupe :** - Entraînement à la reformulation et à la validation émotionnelle ; feedback collectif.
Comprendre, identifier et expliquer les schémas précoces inadaptés (Young)	**Compréhension du concept** **Repérage des schémas** : Identifier les thèmes récurrents, croyances centrales et réactions émotionnelles typiques révélatrices d'un SPI. **Observation des modes de maintien** : Repérer les stratégies de soumission, d'évitement ou de compensation renforçant les schémas au quotidien. **Explication au patient** : Présenter les schémas à l'aide de métaphores et d'exemples concrets pour aider à comprendre le fonctionnement	**Apports théoriques :** - Apport conceptuel et exemples cliniques - Diaporama illustré - Échanges avec le groupe **Exercice :** - Jeux pédagogiques favorisant la mémorisation du concept des schémas - Brainstormings collectifs pour identifier les schémas - Étude de cas guidée Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse
Repérer et expliquer les biais cognitifs (Beck) et les pensées automatiques	**Compréhension des pensées automatiques** : . Identifier les pensées rapides, spontanées et souvent implicites influençant l'émotion et le comportement. **Repérage des biais et distorsions cognitives** : . Reconnaître les erreurs de raisonnement : catastrophisme, surgénéralisation, pensée dichotomique, personnalisation…).	**Exercice :** - Jeux pédagogiques - Création de métaphores « La voiture » - Démonstrations de métaphore du formateur (en direct ou en vidéo) - -Entraînement : exercices réflexifs en sous-groupes.

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	Lien avec les ruminations : . Comprendre comment certains biais soutiennent les ruminations et maintiennent l'anxiété. / l'humeur dépressive	Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse
Comprendre les principaux processus neurophysiologiques impliqués dans les cognitions	**Neuroplasticité** : Modifications des connexions cérébrales par les expériences, apprentissages et répétition des schémas de pensée. **Encodage mnésique** : expliquer comment les expériences émotionnelles fortes s'inscrivent en mémoire et influencent la formation des croyances et des réactions automatiques. **Apprentissages** : . Rôle du conditionnement dans le maintien des pensées dysfonctionnelles. **Système nerveux autonome** : . L'activation physiologique influence les cognitions . Certains états corporels renforcent biais et anxiété.	**Apports théoriques et démonstratifs :** - Diaporama illustré - Métaphores « l'alarme incendie » - Métaphores « le lion et la gazelle » - Échanges avec le groupe **Exercices :** - Visionnage commenté de vidéos - Mises en situation guidées - Entrainement : Étapes du raisonnement thérapeutique Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse
Maîtriser les techniques de défusion cognitive	**Le principe de défusion** : . Prendre de la distance avec ses pensées, à les observer sans les prendre pour des faits ou des injonctions. **Techniques de défusion** : . Utiliser des exercices verbaux ou attentionnels pour diminuer l'impact émotionnel des pensées. **Observation des effets** : . Repérer les changements internes : baisse de fusion, plus grande flexibilité, diminution de la charge émotionnelle. **Intégration clinique** : . Montrer comment la défusion prépare et facilite la restructuration cognitive et la régulation émotionnelle.	**Apports théoriques et expérientiels :** - Diaporama illustré - Échanges réflexifs avec le groupe **Mise en pratique :** - Jeux de rôle et mises en situation professionnelles simulées ; - Questionnements collectifs pour susciter la réflexion clinique - Analyse de cas « Albert » - Démonstrations du formateur (en direct ou en vidéo) - Pratiques supervisées avec feedback immédiat Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse
Maitriser les techniques de restructuration cognitive	**Compréhension du processus** : . Identifier et mettre à l'épreuve une pensée dysfonctionnelle . Guider le patient vers 1 alternative + réaliste et + fonctionnelle. **Techniques de restructuration** : . Questionnement socratique, examen des preuves, recherche d'interprétations alternatives, avantages/inconvénients, etc. **Analyse pensée–émotion–comportement** : . La pensée influence l'émotion et l'action, . La pensée reformulée modifie la réponse émotionnelle.	**Apports théoriques cliniques :** - Présentation de nombreuses techniques de restructuration **Mise en pratique :** Appliquer les étapes de la restructuration sur des situations concrètes, réelles ou issues de vignettes cliniques. Travail en binômes / triades (observation, pratique, débriefing) Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Restructuration cognitive et psychoéducation en TCCÉ

Repérer, expliquer, modifier les cognitions dysfonctionnelles

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Appliquer la restructuration cognitive aux biais cognitifs et aux principaux troubles anxieux et dépressifs	**Compréhension des modèles cognitifs** : . Repérer les schémas de pensée et mécanismes spécifiques aux principaux troubles anxieux et dépressifs **Adaptation des techniques** : Choisir et ajuster les outils de restructuration cognitive en fonction du trouble : examen des probabilités, désamorçage des scénarios catastrophiques, travail sur les croyances centrales… **Réalisation d'interventions ciblées** : Appliquer à partir de situations réelles en tenant compte des biais dominants et du niveau d'activation émotionnelle. **Approche transdiagnostique** : . Travailler sur les processus communs par la restructuration	**Apports théoriques :** - Diaporama illustré - Cartes conceptuelles et fiches visuelles pour synthétiser les concepts - théorie conceptuelle - Exemples cliniques **Mise en pratique :** Entraînement en binômes ou triades, à la restructuration cognitive, Analyse de cas (réels ou théoriques) de troubles anxieux et dépressifs. Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse
Construire une psychoéducation claire, simple et adaptée au patient	**Psychoéducation accessible** : . Présenter les concepts cognitifs et émotionnels de manière simple, structurée et adaptée à la compréhension du patient. **Création et utilisation de métaphores** : . Développer des métaphores pour faciliter la compréhension des schémas, biais, pensées automatiques, réactions du SNA. **Renforcement de l'adhésion du patient :** Vulgariser les notions techniques (neuroplasticité, biais cognitifs, réactions émotionnelles) en explications concrètes et illustrées	**Exercices** - Démonstrations du formateur (en direct ou en vidéo), - Création de métaphores par les participants, - Entraînement à l'exposé bref (2–3 minutes), Intervenant ou pair vérifie la réalisation correcte des exercices et méthodes → Auto-évaluation + Échanges + Retour d'expérience + Questions/Réponse
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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Activation comportementale en TCCÉ

Changer le fonctionnement anxieux-dépressif par l'action et les renforcements positifs

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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	**Définition, conceptualisation et modèles théoriques** . Evolution du modèle comportemental de la dépression . Efficacité et effets des traitements par activation comportementale **Utilisation de l'activation comportementale dans le soin** . 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	**Apports théoriques par :** **.** Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques **Exercices :** - Brainstorming autour des avantages et inconvénients de *l'approche processuelle* vs *l'approche nosographique*. - 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	**Les objectifs** . 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 **Les questionnaires auto-rapportés** . Présentation / Passation / Cotation . Diverses utilisations adaptées à des cas pratiques **Présentation de méthodes innovantes d'évaluation** . la Visual Approch Avoidance Task (VAAST)	**Apports théoriques par :** **.** Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques **Exercices :** - Exemples de cas rencontrés par les stagiaires (perso ou dans leurs consultations)
Assimiler le programme d'activation comportementale structuré en 8 séances	**Objectifs du programme** . 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 **Structure, enchainement et contenu des 8 séances** 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 **Processus et mécanismes d'efficacité du programme**	**Apports théoriques par :** **.** Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques **Exercices :** - Exemple de cas rencontré par les stagiaires (perso ou dans leurs consultations)

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Activation comportementale en TCCÉ

Changer le fonctionnement anxieux-dépressif par l'action et les renforcements positifs

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
S'approprier les techniques et les outils de l'activation comportementale	Auto-observation des activités et de l'humeur du patient Forces personnelles et valeurs du patient **Développer, évaluer et adapter un plan d'activation comportementale** . 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, accroitre les activités sociales, accomplir des tâches, augmenter l'activité physique… **Les TRAP et les TRAC dans la dépression** T: Triggers (Déclencheurs) R: Reactions (Réactions) AP: Avoidance Pattenr (Schémas d'évitement) AC: Alternative Coping (Stratégies alternatives) **Aider le patient à prévoir et gérer les obstacles potentiels, à résoudre les problèmes entravant les objectifs** . Décrire le problème . Effectuer un brainstorming sur les solutions . Choisir les solutions possibles à essayer . Elaboration d'un plan . Faire le bilan **Les habitudes de pensée**s	**Apports théoriques par :** **.** Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques **Quizz** sur les éléments théoriques vus précédemment. **Jeux de rôle 1 :** Les TRAP et les TRAC de Jules (au travail) **Jeux de rôle 2 :** La résolution de problème pour le cas de Lucie (problématique de couple) **Mise en pratique en binôme :** construire un plan d'activation individualisé en lien avec les valeurs.
Acquérir la posture du thérapeute	Être prescripteur d'activation comportementale dans un cadre libéral et institutionnel. S'approprier les outils langagiers de l'approche centrée solution pour favoriser l'activation comportementale.	**Apports théoriques par :** **.** Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques **Mise en pratique :** Identification des postures ACS à utiliser pour valoriser les ressources.
S'entraîner à l'animation du programme	Présentations de cas concrets Jeux de rôles Exercices	**Apports théoriques par :** **.** Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques **Mise en pratique :** Présentation du programme et entrainement en binôme à la mise en œuvre du protocole.
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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

Intervenants experts

Professeure Céline BAEYENS

- **Professeure des Universités en psychologie clinique** à l'Université Grenoble Alpes, membre du **LIP/PC2S** ;
- Spécialiste des **approches processuelles et transdiagnostiques**, des **pensées répétitives négatives**, de la **dépression** et de l'**activation comportementale** ;
- Psychologue formée aux **thérapies cognitivo-comportementales**, avec une expérience clinique en prise en charge individuelle et de groupe ;
- Co-autrice 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).





Vanessa DELATTRE

- **Psychologue clinicienne et psychothérapeute**, spécialisée en **Thérapies Cognitives, Comportementales et Émotionnelles (TCCÉ)**.
- **Psychologue au Service de Santé au Travail du CHU de Lille**, où elle accompagne notamment les problématiques de **stress, souffrance au travail, difficultés relationnelles et épuisement professionnel**.
- **Chargée de cours au Diplôme Universitaire Stress et Anxiété de l'Université de Lille** et formatrice auprès des professionnels de santé et des établissements sanitaires et médico-sociaux.
- Expertise clinique centrée sur la **gestion du stress, la régulation émotionnelle, l'affirmation de soi et les habiletés relationnelles**, avec une pédagogie fortement **expérientielle**, fondée sur les mises en situation, les jeux de rôle et l'appropriation d'outils directement transférables à la pratique.

Jean-Baptiste BAUDIER

- **Psychologue clinicien et psychothérapeute**, formateur en **activation comportementale, TCC et psychologie positive** ;
- Dispose d'une expérience clinique en institution, notamment en **psychothérapie individuelle et de groupe** et dans la coordination d'activités thérapeutiques ;
- Formé à l'**Approche Centrée Solution**, à l'**éducation thérapeutique du patient** et à la **psychologie positive** ;
- **Auteur et co-auteur** de plusieurs ouvrages, notamment *S'initier à la psychologie positive : prendre soin de soi, des autres et de l'environnement*, avec **Marine Paucsik et Rebecca Shankland** (Eyrolles, 2021).



Eugénie DE HASPE

- **Psychologue clinicienne**, spécialisée dans la **relation d'aide et la régulation émotionnelle.**
- Formée aux thérapies brèves et à la posture de l'accompagnant, avec une expertise en **cadre thérapeutique et alliance.**
- Expérience en psychothérapie, avec un**e pratique centrée sur la régulation émotionnelle, la dynamique relationnelle et l'alliance thérapeutique.**
- Formatrice auprès de professionnels, spécialisée dans la **posture thérapeutique et l'accompagnement du changement.**
- Approche intégrative centrée sur la **qualité de présence, la co-régulation et la sécurité du lien thérapeutique.**

Validation

Le **Cycle Fondamental Thérapies cognitives et comportementales (TCC)** s'inscrit dans une démarche progressive et structurée, articulée autour de trois axes complémentaires :

- **la compréhension** des fondements des **TCC**, des interactions entre pensées, émotions et comportements et des principes de l'analyse fonctionnelle ;
- **l'acquisition** des **méthodes d'évaluation et d'intervention** : analyse fonctionnelle, gestion du stress et des émotions, restructuration cognitive et activation comportementale ;
- **l'intégration progressive** de ces méthodes dans une **pratique clinique structurée**, permettant d'identifier les mécanismes de maintien des difficultés psychologiques et d'adapter les interventions aux situations rencontrées.

Validation à l'issue de chaque module

À l'issue de chaque module du Cycle, le stagiaire reçoit un **Certificat de réalisation d'action de formation**, sous réserve de son assiduité.
Ce certificat mentionne les éléments clés de la formation :

- l'intitulé du module ;
- la durée ;
- le(s) intervenant(s) ;
- l'objectif pédagogique principal.

En complément, une **Attestation de formation** peut être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **modalités d'évaluation prévues**, notamment au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Validation à l'issue du Cycle complet

À l'issue du Cycle complet, le stagiaire reçoit un Certificat de réalisation global, sous réserve de son assiduité à l'ensemble des modules suivis.
Ce document récapitule :

- les modules suivis ;
- leurs dates ;
- les intervenants associés.

Une **Attestation de formation globale** peut également être délivrée, sous réserve de la validation des critères d'évaluation du parcours, appréciés à partir des questionnaires de début et de fin de chaque module.

Reconnaissance

SYMBIOFI est un organisme de formation :

- enregistré sous le numéro **31 59 06883 59** auprès du Préfet de région Hauts-de-France ;
- certifié **QUALIOPI**, au titre des actions de formation ;
- habilité à dispenser des actions de formation relevant de l'**ANDPC**.

Les +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- **conçue et animée par une équipe d'experts en TCC**, psychologues cliniciens, psychothérapeutes, enseignants et chercheurs, disposant d'une expérience de la **pratique clinique**, de la **formation** et de l'**enseignement universitaire** ;

- **centrée sur l'acquisition des fondamentaux de la pratique TCC**, depuis l'**analyse fonctionnelle** et la **conceptualisation clinique** jusqu'à la mise en œuvre des principaux leviers **émotionnels, cognitifs et comportementaux** ;

- **fondée sur une pédagogie active, expérientielle et orientée pratique**, alternant **apports théoriques ciblés, démonstrations, analyses de situations cliniques, exercices, jeux de rôle et expérimentations**, afin de favoriser une appropriation progressive des outils ;

- **structurée autour d'une progression clinique cohérente** : **comprendre et conceptualiser, réguler, agir sur les cognitions et agir sur les comportements**, permettant aux professionnels de relier les différents apprentissages dans une même démarche d'intervention ;

- **délivrée à des groupes restreints**, favorisant les **échanges multidisciplinaires**, l'implication active des participants, l'expérimentation des outils et leur transfert dans la pratique professionnelle.

DISTANCIEL SYNCHRONE HAUT DE GAMME

La formation est accessible en **distanciel synchrone (visio-live)**, dans des conditions techniques permettant de maintenir un haut niveau de qualité pédagogique.

Le dispositif mis en place comprend :

- une installation professionnelle **multi-caméras** ;
- une captation **audio optimisée** (intervenant et ambiance) ;
- des **écrans de retour** pour l'intégration des participants à distance ;
- des sous-groupes de travail, en présentiel et en distanciel, pour les **cas pratiques, exercices et jeux de rôle**.

et permet de :

- participer activement aux échanges et aux analyses cliniques
- réaliser les exercices et mises en situation à distance
- bénéficier d'une expérience proche du présentiel.

SUPPORTS

Les stagiaires bénéficient de **supports pédagogiques téléchargeables**, facilitant :

- la **révision des contenus,**
- la **structuration des pratiques,**
- la **réutilisation des outils en situation professionnelle.**

PLATEAU TECHNIQUE

Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m²**, situé au cœur du **CHRU de Lille**, permettant :

- une **articulation optimale entre apports théoriques et mises en pratique**
- des **conditions d'apprentissage favorisant l'immersion clinique**
- un **cadre propice aux échanges entre professionnels**

Pensé pour répondre aux exigences pédagogiques, cet espace est structuré en **plusieurs zones complémentaires** :

- espace de formation théorique ;
- espace de mise en pratique et d'expérimentation ;
- espace de convivialité et de restauration.





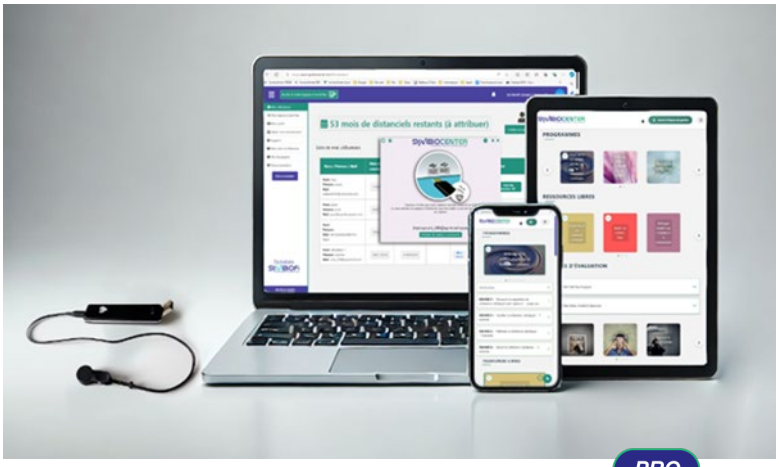




SymbioCenter® : une extension clinique de la formation

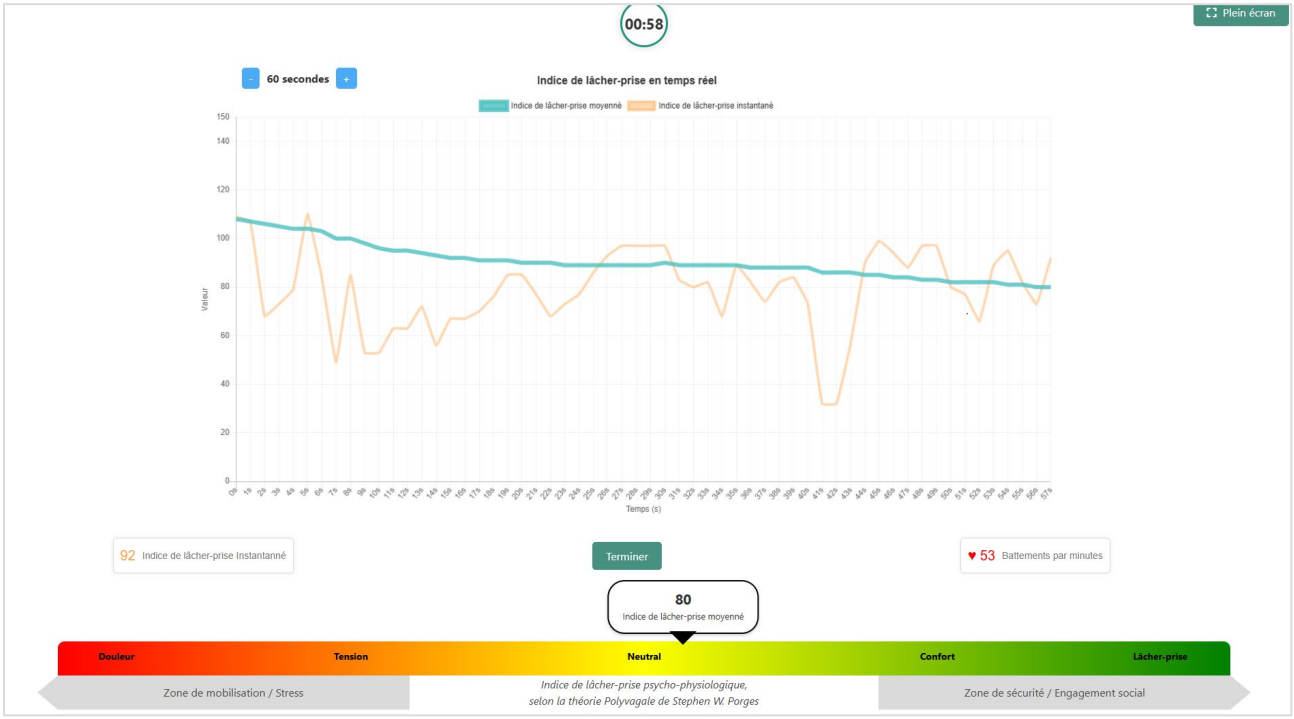
Dans une logique de continuité entre formation et pratique, Symbiofi propose un accès de 30 jours à la plateforme **SymbioCenter®**, solution digitale dédiée à l'accompagnement en santé mentale.

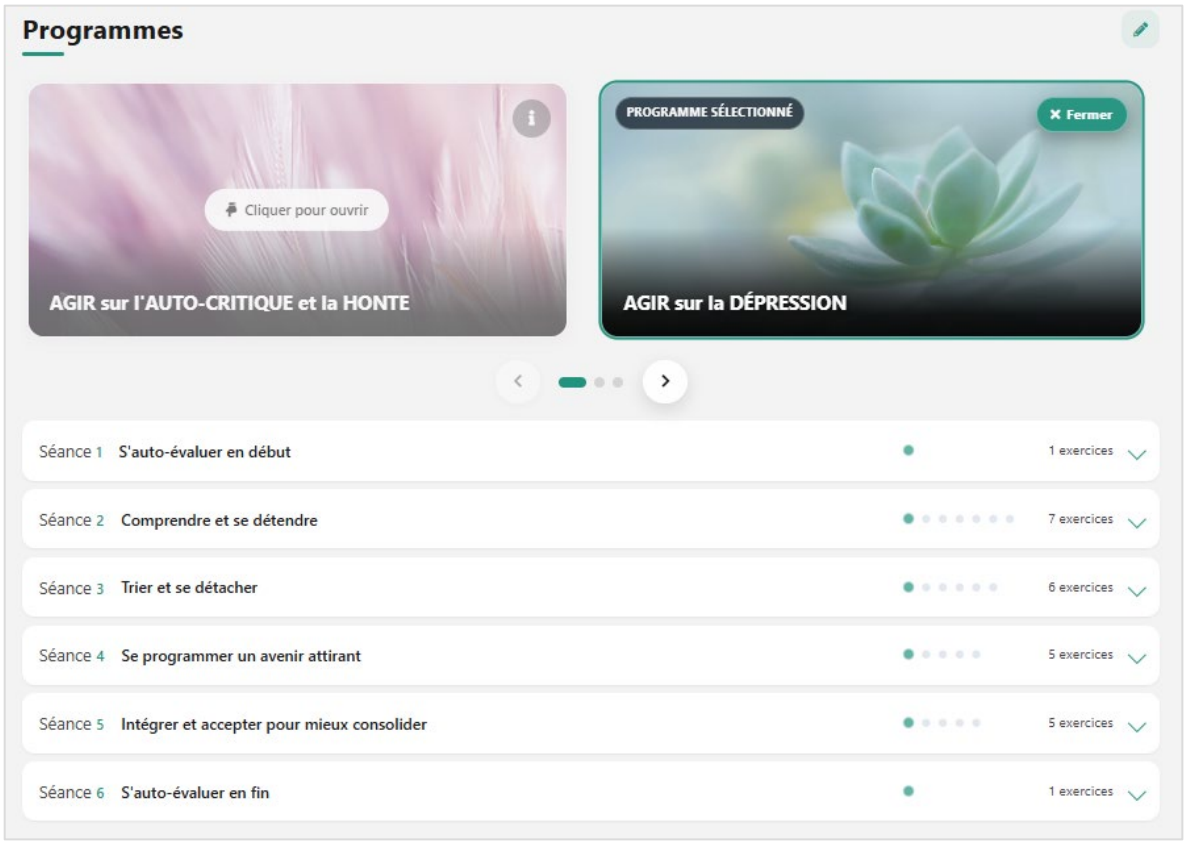
Elle permet aux professionnels de **structurer leurs accompagnements, individualiser les parcours et assurer un suivi entre les séances**, facilitant ainsi l'intégration concrète d'outils de repérage et de prise en charge.



Une approche structurée en 4 étapes

- **Évaluer** : repérer les problématiques à l'aide d'échelles validées
- **Monitorer** : objectiver certains états internes (biofeedback)
- **Accompagner** : proposer des programmes et exercices adaptés
- **Suivre** : analyser l'évolution et ajuster les prises en charge





Des outils directement mobilisables

La plateforme propose :

- échelles d'évaluation validées
- indicateurs physiologiques (biofeedback)
- programmes et exercices utilisables en séance et inter-séances

Elle permet de :

- renforcer l'alliance thérapeutique
- favoriser l'engagement du patient
- suivre et objectiver les évolutions

Un cadre fiable et sécurisé

- protocoles validés cliniquement
- collaborations hospitalo-universitaires (CHU de Lille)
- hébergement sécurisé des données de santé (HDS)