



Cycle de Spécialisation clinique

Dépression et désengagement comportemental

*Repérer les manifestations cliniques, réduire les
évitements et favoriser l'action engagée*

Formation ouverte en présentiel / distanciel
Programme des 7 jours
49 heures





Dépression et désengagement comportemental

Repérer les manifestations cliniques, réduire les évitements et favoriser l'action engagée

Les **troubles dépressifs et de l'humeur** constituent des problématiques fréquentes en santé mentale, associant des manifestations émotionnelles, cognitives, comportementales et somatiques.

Ils peuvent se traduire par une **humeur dépressive**, une perte d'intérêt ou de plaisir, une diminution de la motivation, des **ruminations mentales** et un ralentissement psychomoteur. Leur expression clinique varie selon la nature, la sévérité et l'évolution des troubles, avec des répercussions importantes sur le fonctionnement personnel, relationnel, social et professionnel.

Les difficultés dépressives peuvent s'inscrire dans des **processus de maintien** associant retrait des activités, diminution des expériences gratifiantes et **comportements d'évitement**.

Face à la détresse émotionnelle, certaines stratégies procurent un soulagement immédiat, mais entretiennent l'inactivité et la souffrance psychologique.

Les **ruminations** et les pensées négatives répétitives renforcent ces mécanismes, installant un cercle de **désengagement comportemental et de maintien de l'humeur dépressive**.

Sur le plan clinique, ces difficultés peuvent également être entretenues par des processus de **rigidité psychologique**, notamment la **fusion cognitive**, l'**évitement expérientiel** et les tentatives de contrôle des pensées ou des émotions douloureuses.

La personne peut alors se trouver progressivement éloignée de ses valeurs, de ses ressources et des activités qui donnent du sens à son existence.

L'identification des liens entre **humeur, comportements, expériences internes et stratégies d'évitement** permet de mieux comprendre les obstacles à la reprise de l'action et d'orienter les interventions thérapeutiques vers une mobilisation progressive et adaptée.

La prise en charge repose sur des **approches cliniques et psychothérapeutiques complémentaires**.

Le repérage des **troubles dépressifs et de l'humeur** permet d'adapter les modalités d'accompagnement et d'orientation.

L'**activation comportementale en TCCÉ** vise à réduire les évitements et à restaurer les activités renforçantes.

La **thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)** intervient sur les processus de **rigidité psychologique** pour favoriser des actions guidées par les valeurs.



Cette formation de **7 jours (49 heures)** permet aux **professionnels de la santé mentale** d'approfondir leurs compétences dans le **repérage des troubles dépressifs et de l'humeur**, l'**identification des processus d'évitement et de désengagement comportemental**, ainsi que la mise en œuvre de **stratégies d'activation comportementale et de flexibilité psychologique**.

Les **trois modules complémentaires et indépendants** peuvent être suivis séparément ou associés dans le cadre du **Cycle de Spécialisation clinique**.

- **Module 1 – Troubles dépressifs et de l'humeur - 2 jours – 14 heures**
permet de **repérer les manifestations des troubles dépressifs et de l'humeur**, d'identifier les **complications et les risques associés**, notamment suicidaires, et de comprendre les **principes de traitement et d'orientation** afin d'adapter l'accompagnement.
- **Module 2 – Activation comportementale en TCCÉ - 2 jours – 14 heures**
permet d'**identifier les comportements de retrait, les ruminations et les évitements**, puis de mettre en œuvre un **programme d'activation comportementale en huit séances**, associant analyse fonctionnelle, planification d'activités renforçantes et développement de comportements alternatifs pour favoriser la reprise de l'action.
- **Module 3 – Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1 - 3 jours – 21 heures**
permet d'**identifier les processus de rigidité psychologique et d'évitement expérientiel**, puis de mobiliser les **six processus de flexibilité psychologique**, notamment l'acceptation, la défusion cognitive et l'action engagée, afin de favoriser des comportements en cohérence avec les valeurs du patient.

Le Cycle, bénéficiant de l'**expertise clinique, universitaire et pédagogique** d'un médecin psychiatre et de trois psychologues spécialisés, privilégie une **pédagogie active et expérientielle**.

Les participants sont notamment amenés à expérimenter le **repérage des manifestations dépressives et des troubles de l'humeur** à partir de situations cliniques, l'**analyse fonctionnelle des évitements et la construction de plans d'activation comportementale** à l'aide des modèles ABC et TRAP/TRAC, ainsi que les **exercices de défusion, d'acceptation, de clarification des valeurs et d'action engagée** issus de l'ACT, afin de favoriser leur appropriation et leur transfert dans la pratique clinique.

APPROFONDISSEMENT

Les professionnels souhaitant **approfondir leur pratique clinique** pourront compléter ce Cycle par deux modules d'approfondissement :

- **Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 2 – 3 jours** : approfondir les **processus de flexibilité psychologique** et les interventions face à l'évitement expérientiel.
- **Thérapie fondée sur la compassion (TFC), niveau 1 – 3 jours** : agir sur l'**autocritique et la honte** et développer les capacités d'apaisement émotionnel.



Prérequis et public visé

Le Cycle s'adresse aux **professionnels de la santé mentale** confrontés, dans leur pratique, aux **troubles dépressifs, aux conduites de retrait et aux difficultés d'engagement**, souhaitant enrichir leurs compétences en **repérage clinique et en accompagnement thérapeutique**, dans le respect de leur champ de compétences professionnelles.

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) *psychopraticien(ne)s, psychanalystes, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*



Intervenants experts

La formation est conçue et animée par une **équipe d'intervenants experts** - **médecin psychiatre et psychologues cliniciens** - disposant d'une **expérience clinique, universitaire et pédagogique reconnue** dans les domaines de la **psychopathologie des troubles dépressifs et de l'humeur**, de **l'activation comportementale en TCCÉ** et de la **thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)**.

Docteur Christophe DEBIEN

- **Médecin psychiatre au CHU de Lille**, spécialisé dans la **prévention du suicide** et les **situations de crise**.
- **Coordinateur national du dispositif Vigilans** depuis 2025, impliqué dans le **pilotage** et le **déploiement à l'échelle nationale** de ce programme structurant de prévention du suicide.
- **Chargé du déploiement du Numéro National de Prévention du Suicide (3114)** entre 2021 et 2025, avec une expertise en **organisation des parcours de soins**, **gestion de projet** et **coordination des acteurs**.
- **Membre de la mission nationale d'appui au déploiement du dispositif Vigilans** (2018-2025), contribuant à la **structuration des pratiques** et à **l'accompagnement des équipes** sur le territoire.
- **Co-créateur de la chaîne de vulgarisation scientifique « Psylab »**, dédiée à **l'accessibilité des concepts** en psychiatrie et en psychologie.

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. Wager (Ed Mardaga 2020).

L'approche transdiagnostique en psychopathologie - Direction avec J.L. Monestès - (Ed Dunod 2016).





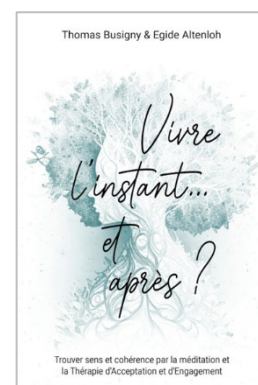
Jean-Baptiste BAUDIER

- **Psychologue clinicien**, formateur en **activation comportementale**, **TCC** et **psychologie positive** ;
- 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 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).



Thomas BUSIGNY

- **Docteur en psychologie et neurosciences cognitives.**
- **Psychologue clinicien**, spécialisé dans les approches contextuelles, la pleine conscience et les thérapies de troisième vague.
- **Formateur et superviseur** en Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT), Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC) et interventions basées sur la pleine conscience.
- **Chargé de cours** auprès de plusieurs universités et diplômes universitaires (Université de Montpellier, Université de Toulouse, Université Catholique de l'Ouest, Sorbonne Université). **Ancien psychologue hospitalier au CHU de Toulouse**, au sein des services de neurologie, neuropsychologie et du Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur (CETD).
- **Instructeur de Pleine Conscience** et animateur d'interventions psychologiques basées sur la pleine conscience (IBPC).
- **Auteur et co-auteur** de plusieurs ouvrages consacrés à la pleine conscience, à l'ACT et à l'écothérapie :
Vivre l'instant... et après ? Trouver sens et cohérence par la méditation et la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (Busigny & Altenloh, 2023).
L'écothérapie : fondements et pratiques (Altenloh, Busigny et coll., De Boeck, 2025).





Objectif

Repérer les manifestations cliniques des troubles dépressifs et de l'humeur, identifier les mécanismes d'évitement et de désengagement comportemental afin de mobiliser des stratégies d'activation comportementale et de flexibilité psychologique favorisant l'engagement dans des activités porteuses de sens.



Modules fondamentaux

Le **Cycle de Spécialisation clinique Dépression et désengagement comportemental** comprend **trois modules complémentaires et indépendants**, représentant **7 jours de formation (49 heures)**.

Le parcours suit une **progression clinique et thérapeutique** allant du **repérage des troubles de l'humeur** à la **réactivation des comportements**, puis au **développement de l'engagement dans des actions guidées par les valeurs**.

Modules	Fonction	Jours	Mode
Troubles dépressifs et de l'humeur : <i>comprendre, repérer et accompagner</i>	Comprendre	2 jours	Présentiel ou Distantiel
Activation comportementale en TCCÉ : <i>sortir de l'évitement et relancer l'action dans les troubles anxio-dépressifs</i>	Réactiver	2 jours	Présentiel ou Distantiel
Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1 : <i>développer la flexibilité psychologique et engager le patient vers ses valeurs</i>	Réengager	3 jours	Présentiel ou Distantiel

Objectif principal	Repérer les troubles dépressifs et les troubles de l'humeur afin d'ajuster sa posture professionnelle et ses modalités d'accompagnement
Intervenant	Docteur Christophe DEBIEN, Médecin psychiatre, spécialisé dans la prévention du suicide
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 la dépression et en repérer les expressions cliniques	- Historique - Chiffres clés - Généralités - Définition - Causes - Dépressions primaires / secondaires, Dépressions endogènes / psychogènes - Dépressions primaires - Hypothèses psychodynamiques, biologiques, sociologiques - Dépressions secondaires - A un trouble psychiatrique, à une pathologie organique, à une prise de médicaments ou toxique - Causes organiques de la dépression - Causes toxiques de la dépression - Anti-hypertenseurs, corticostéroïdes, L-Dopa	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mise en pratique par vignette vidéo - Échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Identifier les manifestations du syndrome dépressif (	- Généralités - Humeur dépressive - Tristesse, anhédonie, aboulie - Asthénie - Modification du contenu de la pensée - Passé, présent, avenir - Idées suicidaires - Ralentissement psychomoteur - Ralentissement psychique, ralentissement moteur - Pauvreté gestuelle et mimique (hypomimie) - Conduites instinctuelles - Anorexie, insomnie, baisse du désir sexuel - Symptôme anxieux - Délire - Complications de la dépression - Conduites suicidaires, addictions, retentissement social et professionnel, récurrence, évolution vers un trouble chronique de l'humeur	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mise en pratique par vignette vidéo - Échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées Étude de cas cliniques apportés par les stagiaires Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Connaître les repères nosographiques des troubles dépressifs	- L'épisode dépressif majeur (EDM) - Nosographie de l'épisode dépressif majeur - EDM isolé ou associé à un autre trouble psychiatrique, trouble dépressif récurrent, trouble bipolaire,	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	- Mélancolie - Contexte, mélancolie stuporeuse / anxieuse / délirante	Échanges entre participants sur des expériences rapportées personnelles ou d'usagers accompagnés
Comprendre les traitements et adapter la prise en charge	- Pronostic - Pourquoi traiter - Réduire la souffrance et l'incapacité, diminuer le risque suicidaire, réduire la durée de l'épisode - Les traitements - Thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles, anti-dépresseurs, sismothérapie, photothérapie - Evolution sous traitement - Réponse / rémission / guérison - Rechute / récurrence - Chronicité / Résistance / virage - Quand hospitaliser - Mélancolies, Dépressions sévères avec risque suicidaire élevé, Trouble somatiques associés, Mode de vie entretenant les troubles	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mise en pratique par vignette vidéo - Échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées Étude de cas cliniques apportés par les stagiaires Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Identifier les manifestations de la manie et de l'hypomanie afin de les différencier	- Causes - Manies primitives, manies secondaires - Généralités - Exaltation de l'humeur - Hypersthénie - Modification du contenu des pensées - Accélération psychomotrice - Troubles des conduites instinctuelles - Insomnie, Hyperphagie ou anorexie, libido exacerbée - Episode maniaque - Episode hypomaniaque - Diagnostic différentiel : - Confusion, ivresses, épisode psychotique aigu, agitation hystérique, épisodes pseudo-maniaques - Risques : désinsertion et conduites à risque - Principes de traitement : - Peu accessible à une psychothérapie, sinon à visée pédagogique, Traitement médicamenteux (Sédatif, Thymorégulateur)	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mise en pratique par vignette vidéo - Échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Comprendre les troubles bipolaires et en repérer les manifestations cliniques	- Définition - Caractéristiques : - Épisode dépressif, épisode d'agitation - Le cycle bipolaire - Généralités - Pronostic - Principal enjeu : - L'éducation (à la maladie, au traitement, étayage psychothérapeutique indispensable)	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mise en pratique par vignette vidéo - Échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées Étude de cas cliniques apportés par les stagiaires Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Bilan	Table ronde Évaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Échanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Comprendre les fondements théoriques et cliniques de l'activation comportementale en TCCÉ et savoir mettre en œuvre un programme structuré en 8 séances pour accompagner les troubles anxio-dépressifs

Intervenants

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
---------	---	---------------

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le modèle théorique et l'approche fonctionnelle de l'activation comportementale.	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 structurés et démonstrations cliniques - Diaporama illustré Exercices : - Brainstorming autour des avantages et inconvénients de l'approche processuelle vs l'approche nosographique. - Brainstorming sur la définition des pensées répétitives négatives Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Évaluer les comportements, les évitements et le style de vie du patient afin de personnaliser l'intervention.	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 - Visual Approach Avoidance Task (VAAST)	Apports structurés et démonstrations cliniques - Diaporama illustré Exercices : - Exemples de cas rencontrés par les stagiaires (perso ou dans leurs consultations) → Feed-back collectif et ajustement Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Maîtriser la structure et la progression du programme d'activation comportementale en 8 séances.	Objectifs du programme - Observer les comportements et l'humeur associée - Repérer les comportements d'évitement - Planifier progressivement des activités adaptées et renforçantes - Développer des comportements alternatifs Structure et progression du programme - Compréhension de la dépression et psychoéducation - Observation des réponses à la détresse et monitoring des activités - Développement progressif d'un plan d'activation - Identification des évitements et des « pièges » de la dépression - Résolution de problème	Apports structurés et démonstrations cliniques Exercices à partir de cas rencontrés par les stagiaires (perso ou en consultations) - Analyse d'un cas clinique - Repérage de la progression du programme - Élaboration des premières étapes d'un plan d'activation à partir d'une situation proposée → Feed-back collectif et ajustement Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	- Travail sur les habitudes de pensée et les ruminations Principes de mise en œuvre - Commencer par des objectifs simples et progressifs - Planifier les activités plutôt que suivre l'humeur - Privilégier les activités naturellement renforçantes - Observer les effets et ajuster le programme	
S'approprier les techniques et les outils de l'activation comportementale.	Auto-observation des activités et de l'humeur - Monitoring des activités quotidiennes - Repérage des liens entre activités, humeur, plaisir et maîtrise Forces personnelles, valeurs et activités - Identifier les domaines de vie importants - Relier les valeurs à des activités concrètes et renforçantes Développer, évaluer et adapter un plan d'activation comportementale - Pourquoi s'auto-activer et programmer les activités - Construire une hiérarchie d'objectifs progressifs - Choisir et planifier des activités gratifiantes, agréables ou porteuses de sens - Adapter le mode de vie et ajuster le plan d'activation Les TRAP et les TRAC dans la dépression - T : Trigger – Déclencheur - R : Response – Réaction - AP : Avoidance Pattern – Schéma d'évitement - AC : Alternative Coping – Stratégie alternative - Repérer les évitements et développer des comportements alternatifs Prévoir et gérer les obstacles - Décrire le problème - Rechercher les solutions possibles - Élaborer, tester et ajuster un plan d'action Les habitudes de pensée - Repérer les ruminations - Passer d'un mode abstrait centré sur le « pourquoi ? » à un mode concret centré sur le « comment ? »	Apports structurés courts et démonstrations 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. Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences → Retours sur la pratique et la posture → Identification des points de blocage → Ajustements et débriefing
Adopter la posture thérapeutique favorisant l'engagement et la mobilisation des ressources du patient.	Posture du thérapeute en activation comportementale - Être prescripteur d'activation comportementale dans un cadre libéral ou institutionnel - Favoriser une posture active, collaborative et centrée sur les ressources - S'approprier les outils langagiers de l'Approche Centrée Solution (ACS) pour soutenir l'engagement du patient - Valoriser les ressources, les progrès et les comportements d'approche	Apports structurés courts et démonstrations cliniques Mise en pratique : Identification et expérimentation des postures et formulations issues de l'ACS favorisant la mobilisation des ressources → Feed-back collectif et ajustement

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	Méthodes utilisées - Apports théoriques et diaporama - Échanges avec le groupe - Exemples cliniques	Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Mettre en œuvre et conduire le programme d'activation comportementale en individuel ou en groupe.	Conduite du programme - Présenter le protocole et ses différentes étapes - Adapter sa mise en œuvre au contexte individuel ou groupal - Mobiliser les outils d'activation comportementale à partir de situations cliniques - Ajuster les interventions en fonction des difficultés rencontrées	Apports théoriques par : . Diaporama . Échanges avec le groupe . Exemples cliniques Mise en pratique : - Entraînement en binôme à la mise en œuvre du protocole - Jeux de rôle à partir de situations cliniques Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences →Retours sur la pratique et la posture →Identification des points de blocage →Ajustements et débriefing
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

Objectif principal	Intégrer le modèle ACT, les six processus de flexibilité psychologique et la posture thérapeutique associée afin de les mobiliser dans la pratique clinique	
Intervenant	Thomas BUSIGNY, Psychologue	
Durée	3 jours – 21heures	
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 les origines et les fondements théoriques de l'ACT	- La philosophie ACT - L'ACT au sein des 3 vagues de TCC - Les fondements de la 3e vague : pleine conscience, acceptation et changement de relation aux expériences internes - Le modèle de la souffrance psychologique en ACT - La lutte et l'évitement expérientiel - La fusion cognitive - Le mode « résolution de problème » appliqué aux expériences internes - Les biais attentionnels et cognitifs - Les validations scientifiques de l'ACT	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Mises en pratique → Symbolisation de la lutte → Difficulté à modifier les expériences intérieures → Métaphores Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Identifier les idées reçues → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe
S'approprier le modèle ACT et la posture thérapeutique ACT	- Le modèle ACT - Les processus à l'origine de la souffrance psychologique : fusion cognitive, évitement expérientiel et stratégies de contrôle - Les 3 piliers de la flexibilité psychologique : ouverture, conscience, engagement - Les 6 processus ACT : instant présent, acceptation, défusion, soi observateur, valeurs, actes engagés - La posture thérapeutique ACT - Les compétences du thérapeute ACT : présence, ouverture aux contenus émotionnels, défusion vis-à-vis de ses propres jugements et retour aux valeurs	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré ->Échanges entre participants -> Synthèse de groupe – Debriefing Évaluation : résumé des points clés par le participant ou en collectif ->Questions / réponses
Réaliser une évaluation fonctionnelle selon le modèle ACT	Les 6 questions clés. - Qu'est-ce qui coince le patient dans le passé ou le futur ? - Quelles expériences évite-t-il ? - Avec quelles pensées fusionne-t-il ? - À quel concept de soi s'identifie-t-il ? - Qu'est-ce qui n'est pas clair pour lui au niveau de ses valeurs ? - Dans quelles actions inutiles s'engage-t-il ?	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré -> Échanges entre participants -> Questions / Réponses Évaluation : résumé des points clés par le participant ou en collectif
Analyser une situation clinique à l'aide des 6 processus de flexibilité psychologique	- Analyse de situations cliniques à partir des 6 processus de flexibilité psychologique - Repérage des processus de rigidité et de flexibilité psychologique à l'œuvre dans la situation clinique - Illustrations issues de la pratique clinique du formateur	Présentation des illustrations cliniques -> Échanges entre participants -> Questions / Réponses -> Synthèse de groupe et débriefing.
Maîtriser les interventions du	L'instant présent - Le vagabondage mental - Les biais attentionnels : biais de négativité et biais de généralisation	Apports théoriques avec diaporama illustré et vidéos Expérimenter par exercices pratiques 1° L'instant présent : → Méditation du souffle et de la

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Pilier Conscient : instant présent et soi observateur	- Les principes du contrôle attentionnel : prise de conscience, flexibilité attentionnelle, stabilité attentionnelle et orientation vers l'expérience - Les principes de la pleine conscience : orientation intentionnelle de l'attention et stabilisation sur un objet d'observation Le soi observateur - Le soi observateur comme point de vue sur les pensées et les émotions - Les concepts de soi et le soi comme contenu - La conscience de sa propre conscience - Les métaphores du bol et du mobile	posture → La tasse de thé 2° Le soi observateur : → La vidéo du mobile -> Exercices en grand groupes et en petits sous-groupes -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et debriefing.
Maîtriser les interventions du Pilier Ouvert : : défusion, acceptation et désespoir créateur	La défusion cognitive - Les objectifs de la défusion cognitive - La fusion cognitive et ses effets sur le comportement - Les principales techniques de défusion - Questions, exercices et métaphores de défusion L'acceptation - Les objectifs de l'acceptation - La lutte contre les expériences internes et les stratégies de contrôle - Le mode « résolution de problème » appliqué au monde interne - Questions, exercices et métaphores d'acceptation Le désespoir créateur - Quand la solution devient le problème - Évaluation des solutions et stratégies tentées jusqu'à présent - Repérage de leurs effets à court et long terme - Pivoter vers une alternative à la logique de contrôle / suppression - Métaphore de l'homme dans le trou	Apports théoriques, diaporama illustré Expérimenter par exercices pratiques 1° La défusion : → -La pensée cinéma → -Le verre d'urine → -Les 6 catégories de pensée 2° L'acceptation → -Le crocodile → -Méditation PLUIE 3° Le désespoir créateur → -L'homme dans le trou → -La grille des solutions -> Exercices en grand groupes et en petits sous-groupes -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et debriefing.
Maîtriser les interventions du Pilier Engagé : valeurs et actions engagées	Les valeurs - Distinguer domaines de vie, valeurs et objectifs - Les 5 caractéristiques des valeurs - La qualité d'action et le lien entre action, qualité et valeur - Questions, exercices et métaphores autour des valeurs L'action engagée - Les objectifs de l'action engagée - Les 3 types d'action : agréable, fonctionnelle et nourrissante - Les 4 étapes de définition d'un acte engagé - Les obstacles à l'action engagée et les réponses ACT associées - La méthode SMART et le plan d'action engagée - Questions, exercices et métaphores	Apports théoriques, diaporama illustré Expérimenter par exercices pratiques 1° Les valeurs : → -Vide ton sac → -Le cake aux poux 2° L'action engagée : → -Le plan d'actions engagées -> Exercices en grand groupes et en petits sous-groupes -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et debriefing.

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Utiliser la matrice ACT comme outil d'intégration et de conceptualisation clinique	La matrice ACT - Présentation de la matrice comme outil intégratif - Distinction entre expériences internes et expériences externes - Repérage de ce qui éloigne ou rapproche des valeurs - Identification des sources de souffrance et des actions de lutte - Identification des valeurs et des actions engagées	Apports théoriques, diaporama illustré Expérimenter par exercice pratique 1° L'exercice de la matrice -> Exercices en grand groupes et en petits sous-groupes -> Commentaires / suggestions -> Échanges sur l'appropriation, le déroulement, la posture, le vocabulaire -> Identification de points de blocage et de stratégies pour les lever -> Synthèse et debriefing.
Conduire une séance ACT en mobilisant les principaux processus de flexibilité psychologique	Conduire les séances - Faire de l'ACT et non pas seulement parler de l'ACT - Mobiliser les processus de flexibilité psychologique au cours de la séance - Incarner soi-même les 6 processus en tant que thérapeute	Démonstrations par l'intervenant Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Mise en lien avec la pratique clinique → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe
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

Le **Cycle de Spécialisation clinique Dépression et désengagement comportemental** s'inscrit dans une **démarche intégrative**, articulée autour de trois axes complémentaires :

- **le repérage clinique** des troubles dépressifs et de l'humeur, de leurs complications et des indications de prise en charge ;
- **l'analyse et la modification** des comportements de retrait, des ruminations et des stratégies d'évitement par l'activation comportementale ;
- **le développement de la flexibilité psychologique**, en mobilisant les processus de l'ACT pour favoriser l'engagement dans des actions guidées par les valeurs.

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 + de la formation

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une **équipe pluridisciplinaire de quatre intervenants**, associant **expertise psychiatrique, psychologie clinique et approches cognitivo-comportementales et contextuelles**, afin de croiser les perspectives diagnostiques et thérapeutiques ;
- centrée sur l'acquisition de **compétences cliniques et thérapeutiques concrètes**, allant du **repérage des troubles de l'humeur** à la mise en œuvre d'**interventions adaptées aux processus de retrait, d'évitement et de désengagement** ;
- structurée autour d'une **pédagogie active et expérientielle**, associant apports scientifiques, études de cas cliniques, démonstrations thérapeutiques, jeux de rôle et **expérimentation des outils et techniques issus des trois modules** ;
- orientée vers le **transfert direct dans la pratique professionnelle**, grâce à l'appropriation de **méthodes d'évaluation fonctionnelle, de protocoles d'intervention structurés et d'outils de suivi et d'ajustement thérapeutique** ;
- proposée en **groupes restreints**, afin de favoriser les échanges entre professionnels, l'expérimentation des interventions thérapeutiques et l'analyse approfondie des pratiques.

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 **immersive et interactive**, proche des conditions 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**.

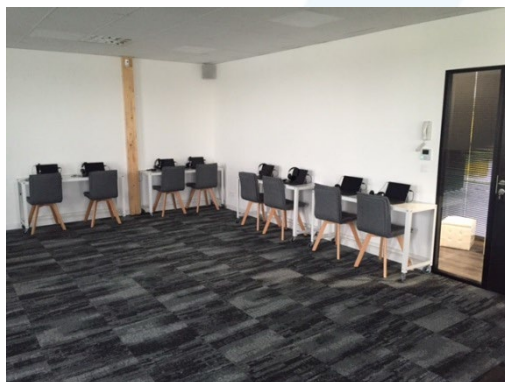
PLATEAU TECHNIQUE

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

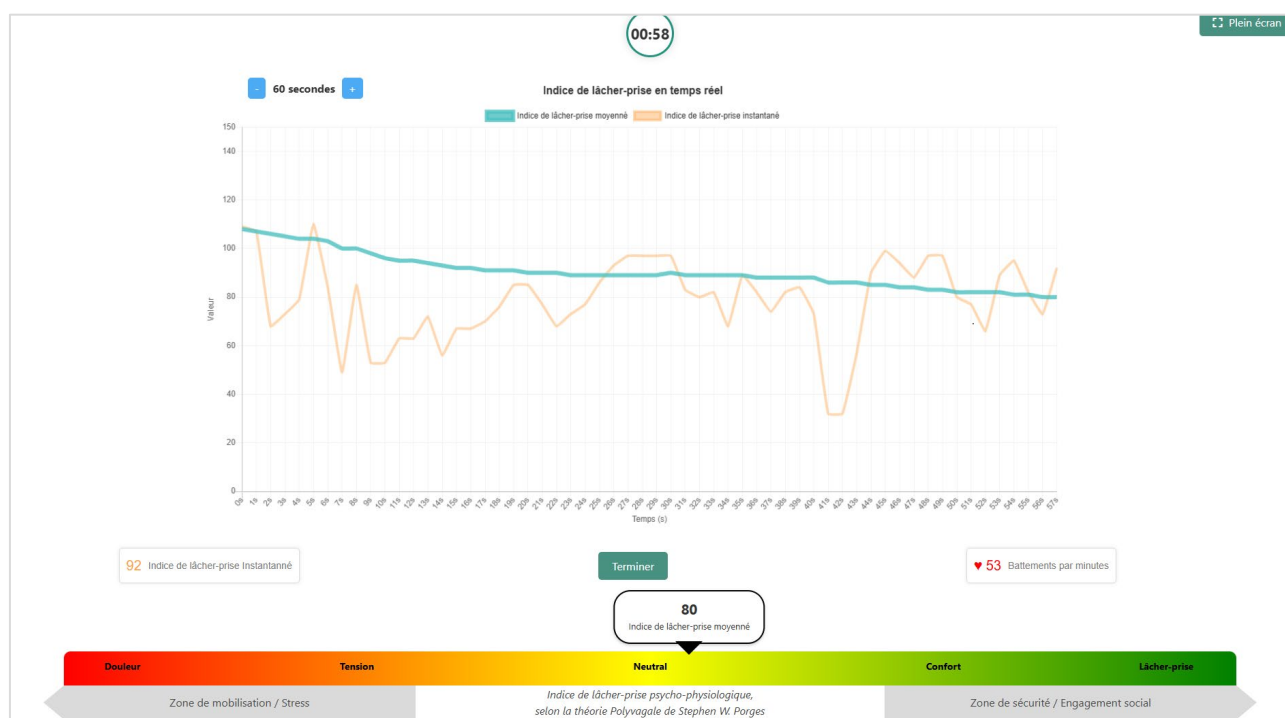
Dans une logique de continuité entre formation et pratique, Symbiofi propose un accès de 30 jours à la plateforme **SymbioCenter®**, solution digitale dédiée à l'accompagnement en santé mentale.

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





Programmes

< — — — >

Séance 1	S'auto-évaluer en début	●	1 exercices	✓
Séance 2	Comprendre et se détendre	● ● ● ● ● ● ●	7 exercices	✓
Séance 3	Trier et se détacher	● ● ● ● ● ● ●	6 exercices	✓
Séance 4	Se programmer un avenir attirant	● ● ● ● ● ● ●	5 exercices	✓
Séance 5	Intégrer et accepter pour mieux consolider	● ● ● ● ● ● ●	5 exercices	✓
Séance 6	S'auto-évaluer en fin	●	1 exercices	✓

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)

