



Formations APTCCB 2024-2025
Formation « (re)découvrir les outils en TCC »
Association des Praticiens en Thérapie Cognitive et Comportementale de Bourgogne

e-mail : contact.aptccb@gmail.com • site internet: www.aptccb.fr

Introduction : Les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) sont des psychothérapies basées sur des concepts scientifiques et sur les théories des apprentissages. Elles sont recommandées par la Haute Autorité de Santé pour les troubles de l'humeur, les troubles anxieux, les addictions, les troubles psychotiques etc. A travers cette formation, nous transmettrons les principaux outils théoriques et pratiques permettant aux participants de mettre en place un plan de soins en TCC.

Objectifs :

- (re)découvrir les TCC
- Acquérir les connaissances théoriques et pratiques concernant les outils en TCC
- Etre capable de réaliser une analyse fonctionnelle
- Etre capable de construire et de mettre en œuvre un plan de soins en TCC pour prendre en charge un.e patient.e

Supports :

Visio conférence

Durée : 2 jours répartis sur 4 demi-journées de 15h à 19h
6 et 7 septembre
13 et 14 septembre

Programme de la formation :

Programme général :

- Rappel succinct des théories comportementales, cognitives et émotionnelles concernant les troubles anxieux :
 - Les différents types de conditionnement
 - Apprentissage social
 - Théories cognitives (schémas de Beck à Young)
 - Modèle cognitif du stress et de l'anxiété
 - Théories émotionnelles et introduction aux outils (Mindfulness et ACT)
 - Alliance thérapeutique
- Construire une analyse fonctionnelle



- Construire un plan de soins en TCC
- Connaître et utiliser les principaux outils :
 - Exposition (en imagination, in vivo et intéroceptive)
 - Activation comportementale
 - Identification des schémas par la flèche descendante,
 - Remise en cause des distorsions cognitives notamment grâce aux colonnes de Beck et à la restructuration cognitive
 - Résolution de problèmes
 - Introduction à la pleine conscience
 - Introduction à l'ACT

Programme détaillé

Le programme de la formation sera :

Demi-journée 1(15h-19h) :

- Les « vagues » en TCC (rappels des fondements du behaviorisme, de l’histoire des thérapies cognitives et présentation des outils de la troisième vague)
- Présentation des différents types de conditionnement (répondant et opérant) ainsi que de leurs implications dans la vie quotidienne, les relations interpersonnelles ainsi que dans l’émergence et le maintien des troubles anxieux
- Théories sur les différentes formes d’apprentissage (par observation, par association, vicariant etc.) et de conditionnement (opérant, répondant, avec différents types d’intervalles etc.).
- Présentation des théories de Bandura sur l’apprentissage social et sur l’impact du modeling dans l’émergence et le maintien des principaux troubles psychiques. Rappel également de l’impact du sentiment d’auto-efficacité dans le maintien ou l’arrêt d’une thérapie.
- Les dimensions cliniques et sociales des comportements (liens entre émotions, cognitions et comportements ; entre motivation, renforcement et comportements.).
- Les théories cognitives et leurs implications dans la compréhension des troubles anxieux ainsi que dans leurs manifestations
- Présentation des théories Beckiennes et Youngiennes des schémas
- Modèles cognitifs du stress (Lazarus) et de l’anxiété (bases en neuropsychologie + modèles de Clark et Barlow)
- Théories émotionnelles et introduction à la Mindfulness et ACT

Demi-journée 2 (15h-19h) :



- Présentation de l'analyse fonctionnelle (les modèles d'analyse fonctionnelle (SORC, SECCA), les méthodes pour élaborer et rédiger une analyse fonctionnelle, les objectifs de l'analyse fonctionnelle, etc.).
- Présentation des outils d'évaluation standardisés et non-standardisés permettant d'évaluer les comportements problématiques et leurs retentissements sur la vie de la personne et de son entourage.
- Description des étapes du plan thérapeutique en TCC (psychoéducation, déterminer un objectif principal et des sous-objectifs réalistes, attribuer des renforçateurs, les questionnaires et auto-enregistrements, les outils comportementaux/cognitifs/émotionnels).
- Travail autour des situations concrètes présentées par les participants. Pistes et réflexions sur l'accompagnement.

Demi-journée 3 (15h-19h) :

- L'alliance thérapeutique
- Les outils comportementaux
 - o Exposition (en imagination, exposition avec prévention de la réponse, in vivo et intéroceptive) --> comment mener une exposition, précautions éventuelles, repérer les points qui pourraient mettre l'exposition en échec, identifier les types d'exposition à privilégier selon la nature du trouble du patient
 - o Activation comportementale

Demi-journée 4(15h-19h) :

- Rappel des outils des TCC (décentration, exposition, flèche descendante, restructuration cognitive, résolution de problèmes, relaxation).
- Les outils en TCCE :
 - o Identification des schémas par la flèche descendante,
 - o Remise en cause des distorsions cognitives notamment grâce aux colonnes de Beck et à la restructuration cognitive
 - o Résolution de problèmes
 - o Introduction à la pleine conscience
 - o Introduction à l'ACT
- A travers des exemples concrets proposés soit par l'intervenante, soit par le groupe, les participants seront invités à simuler un entretien (en face à face ou au téléphone) dans lequel ils utiliseront les techniques étudiées.



Programme pouvant être modifié par la formatrice en fonction des réponses des participants au questionnaire de préformation (envoyé au moment de l'inscription) et des besoins exprimés dans les questionnaires diagnostics des besoins en formation (présents sur le site internet de l'APTCCB)

Intervenant :

Mme RICHARD Cyrielle, psychologue spécialisée en neuropsychologie et TCC

Lieu, durée et horaires :

L'action de formation se déroulera sur 4 demi-journées. Temps total de formation : 16h.
Elle se tiendra en visio-conférence.

Public destinataire de la formation :

La formation est accessible aux médecins, psychologues (toutes spécialités) et étudiants de ces disciplines (dès le niveau Master1) et étant membres de l'APTCCB

Pré requis nécessaires au suivi de la formation :

Appartenir aux catégories socio-professionnelles mentionnées ci-dessus. La formation s'appuiera sur des jeux de rôles et des exercices élaborés à partir des cas concrets apportés par les participants. Ceux-ci sont invités à apporter des situations rencontrées lors de leurs suivis.

Moyens pédagogiques :

Au cours de la formation, les informations essentielles seront exposées au travers d'un power point partagé à l'écran par la formatrice. Les stagiaires pourront repartir avec le texte de l'intervention du formateur. La formatrice transmettra les outils de communication au moyen d'exercices pratiques. La formatrice s'engage à respecter les normes Qualiopi.

Technique d'encadrement :

Un bénévole de l'APTCCB secondera la formatrice afin de s'assurer que la formation se déroule dans les meilleures conditions possibles. La formatrice sera supervisée par Mme DOS SANTOS C., présidente de l'APTCCB

Délai d'accès :

Les inscriptions sont ouvertes à partir du 27 juin 2024 et seront fermées 7 jours avant le début de la formation. Les participants disposent donc d'un délai compris entre 4 mois et 1 semaine entre leur demande d'inscription et le début de la prestation de formation. Durant cette période, il leur sera possible de se rétracter concernant leur inscription et d'être remboursé.



Tarifs :

Les tarifs suivants sont fixés pour l'action de formation :

- Etudiants (sur justificatifs) : 150 euros
- Individuel : 260 euros
- Par l'employeur ou via un OPCO (type FIFPL) : 420 euros

Modalités d'évaluation :

A l'issue de l'action de formation les stagiaires recevront une fiche leur permettant d'évaluer la qualité de l'intervention du formateur, leurs connaissances et leur capacité à appliquer en situation réelle leurs connaissances nouvellement acquises.

A l'issue de la formation, il sera délivré au stagiaire une attestation de présence et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Accessibilité :

La formation se déroulant à distance (visio-conférence) elle est accessible aux personnes à mobilité réduite et ayant des déficits moteurs et sensoriels. La formatrice transmettra un résumé en FALC (facile à lire et à comprendre) pour les participants ayant des déficits cognitifs et en faisant la demande.