Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC) : initiation

PSYCHIATRIE ET SANTE MENTALE

Ref : ECSPS08R

Compétences visées

Découvrir les thérapies comportementales et cognitives et s'initier à des techniques utiles pour soi et pour sa pratique professionnelle dans le domaine de la santé mentale.

Objectifs et contenus

Définir des outils-clés dans la pratique des thérapies comportementales et cognitives

- L'historique et la genèse des thérapies cognitivo-comportementales :
  - les trois vagues des TCC,
  - les différents types de conditionnement et d'apprentissage social.

Découvrir les outils et notions indispensables utilisés en thérapies cognitives et comportementales

- L'alliance thérapeutique.
- L'analyse fonctionnelle : synchronique et diachronique.
- Les techniques d'exposition.
- Les principaux biais de cognitifs.
- La thérapie cognitive de Beck.
- Les techniques de respiration et de visualisation.
- L'affirmation de soi.

Comprendre comment intervenir dans certains troubles psychiques avec une pratique en TCC

- Le trouble dépressif.
- Les troubles anxieux : attaque de panique, TOC, phobies.
- La schizophrénie et le trouble bipolaire.

Objectifs complémentaires

Expérimenter les outils et les techniques présentés

- Les mises en situations professionnelles et le débriefing.
- La mise en pratique via des études de cas et des jeux de rôles.

Méthodes

- Apports conceptuels.
- Expérimentation d'outils.
- Cas cliniques
- Mises en situation.

Personnes concernées

Tout professionnel de psychiatrie en secteur sanitaire ou médicosocial.

Valeur ajoutée

Cette formation permet l'acquisition de connaissances nécessaires afin de comprendre la dynamique particulière des techniques cognitivo-comportementales. Le stagiaire pourra également expérimenter ses premiers outils.

Pré-requis

Aucun

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation…).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail , notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact…).

À noter

Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- Haute Autorité de Santé (HAS, 2020) : Recommandations pour l'utilisation des TCC dans les troubles psychiques, incluant leur rôle dans la réhabilitation psychosociale des patients atteints de schizophrénie et de troubles bipolaires.
- OMS (Organisation Mondiale de la Santé, 2017) : Directives sur les approches psychologiques et psychosociales pour favoriser le rétablissement des personnes avec des troubles mentaux graves.

Formation Inter & Intra

Paris - Novembre 2025

>> Du 26-11-2025 au 28-11-2025

Intervenant :
LABIRE Jennifer

- Neuropsychologue,
- DIU Thérapies Cognitivo-Comportementales.

Prix
Tarif Inter **1080 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Paris - Novembre 2026

>> Du 25-11-2026 au 27-11-2026

Intervenant :
LABIRE Jennifer

- Neuropsychologue,
- DIU Thérapies Cognitivo-Comportementales.

Prix
Tarif Inter **1125 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **01/04/2025**