



Dr Faustine DEVYNCK

La rumination mentale et
les inquiétudes avec la TCC

Prendre en charge la rumination mentale et les inquiétudes avec la TCC

La rumination mentale et les inquiétudes sont **des stratégies de gestion des émotions extrêmement répandues**.

Savoir les gérer est donc essentiel pour quiconque s'intéresse au **développement personnel** et à la **régulation des émotions**.

Initialement développée pour **traiter la dépression** par l'équipe du Professeur Watkins (2016), la prise en charge comportementale et cognitive des pensées répétitives négatives (PRN) s'inscrit désormais dans **l'approche processuelle**.

En effet, **les PRN sont centrales dans de nombreuses pathologies mentales** (dépression, troubles anxieux, dépendances, troubles du comportement alimentaire, etc), comme dans la population générale (chez les personnes perfectionnistes, hypersensibles, qui ont de la difficulté à lâcher prise, souffrant de douleurs chroniques ou encore présentant un déficit d'estime de soi).

Au cours de cette formation, nous aborderons **les modèles théoriques récents** et de manière pratique, nous travaillerons l'évaluation, le repérage des ruminations et la **personnalisation du plan d'actions**.

Nous nous concentrerons sur les exercices visant **la réduction des évitements cognitifs** et l'entraînement au mode de pensée concret.

Les cas pratiques et les exercices expérientiels permettront aux participants d'expérimenter les outils dans le contexte de leurs situations personnelles s'ils le souhaitent, et surtout de s'enrichir de nouvelles techniques pour accompagner leurs patients.tes dans la gestion des ruminations et des inquiétudes.

FORMATION
CONTINUE

PRISE EN CHARGE	DURÉE	OBLIGATION TRIENNALE
OPCO / FIFPL	14 heures	NON

Les objectifs pédagogiques

- Comprendre l'approche processuelle
- Connaître la conceptualisation et les modèles propres aux pensées répétitives négatives
- Être capable de repérer, d'évaluer et d'établir la ligne de base des pensées répétitives négatives
- Être capable de développer l'autocompassion
- Être capable de restructurer les croyances métacognitives
- Comprendre l'approche processuelle
- Être capable de réaliser l'analyse fonctionnelle et de personnaliser le plan de traitement
- Être capable de modifier les réponses aux PRN
- Être capable d'entraîner au mode de pensée concret
- Être capable de modifier les éléments déclencheurs



Dr Faustine DEVYNCK

La rumination mentale et
les inquiétudes avec la TCC

Le programme pour maîtriser la rumination mentale et les inquiétudes avec la TCC (14 heures formation continue)

Évaluation initiale des connaissances

Introduction

1. Comprendre l'approche processuelle et les modèles sous-jacents aux pensées répétitives négatives

- a. L'approche processuelle transdiagnostique
- b. Les pensées répétitives négatives
- c. La théorie de l'écart des buts
- d. La théorie du mode de traitement
- e. Le modèle cognitivo-comportemental du développement et du maintien des PRN

2. Évaluation et mesure de la ligne de base

- a. Les entretiens cliniques et les échelles psychométriques
- b. Le journal d'auto-observation des pensées répétitives négatives
- c. Cas pratique 1
- d. Cas pratique 2
- e. Cas pratique 3
- f. Le relevé d'activités quotidiennes
- g. Cas pratique 5

3. Analyse fonctionnelle

- a. La grille ABC
- b. Cas pratique
- c. Cas pratique
- d. La grille CUDOS
- e. Cas pratique

4. Modifier les pensées répétitives négatives

- a. La psychoéducation
- b. L'arbre de décision
- c. Cas pratique
- d. Méthode de résolution de problèmes
- e. Cas pratique
- f. Cas pratique
- g. Entraînement à la pensée concrète
- h. Cas pratique

5. Modifier les contingences environnementales

- a. L'activation comportementale
- b. Cas pratique

6. Restructurer les croyances métacognitives

- a. Le questionnement socratique, la restructuration cognitive et la balance décisionnelle
- b. Cas pratique : Restructurer les croyances métacognitives

7. Développer son auto-compassion

- a. Exercices pour développer son auto-compassion
- b. Cas pratique

Conclusion (10 min)

Cliquez ici pour vous inscrire





Dr Faustine DEVYNCK

La rumination mentale et
les inquiétudes avec la TCC



Dr Faustine DEVYNCK

La rumination mentale et
les inquiétudes avec la TCC

Votre conférencier



Dr Faustine DEVYNCK

Fort de plus de 20 ans d'expérience du web et du numérique, Dr Martin Perrin partage sa double compétence de chirurgien-dentiste et de développeur pour améliorer les pratiques au cabinet dentaire et pour les praticiens de santé, particulièrement sur le sujet de la protection des données patients et du RGPD. Il est co-fondateur de l'association Dentibiotic qui propose le site dentibiotic.fr pour améliorer les pratiques sur les prescriptions d'antibiotiques dans le domaine bucco- dentaire et co-fondateur de La Forge Med' qui propose des services numériques pour les professionnels de santé.

Public concerné et matériels nécessaires :

Cette action s'adresse aux professionnels de la santé mentale, diplômés, du débutant au professionnel de santé aguerri. L'accès à la formation nécessite une connexion internet et du matériel informatique tel qu'un ordinateur, tablette ou smartphone.

Aucun pré-requis nécessaire.

Le type d'évaluation pratiqué :

Nous pratiquons à chaque étape de la formation des évaluations :

- Évaluation initiale des connaissances
- Exercices et auto-évaluations, avec correction détaillée après chaque partie.
- Questionnaire final d'évaluation.
- Questionnaire final d'avis sur la formation.

Cliquez ici pour vous inscrire



Informations pratiques Janvier 2024

Thème : T41-001 - Psychologie et ses applications

NACPRO : S0320230140010

.....

Organisme DPC N°
9105

- Formation e-learning, vidéos et contenu accessibles en illimité
- Fiches pratiques téléchargeables et certificat validant
- Éligible DPC, OPCO et FIFPL
- Période pour suivre la formation : 3 mois
- Tarif FIFPL : 500 €
- Groupe privé d'entraide destiné aux inscrits

Cliquez ici pour retrouver toutes les dates de sessions DPC de la formation.