



## Introduction aux Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)

Dans cette formation, une description tant théorique que pratique des Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) est proposée. Ces thérapies sont comprises dans leur développement historique et théorique (lois du conditionnement – processus cognitifs – psychologie des émotions), mais aussi dans le fondement même de ce qui en fait un **modèle du patient efficace** lors de la prise en charge de la plupart des troubles psychiatriques.

Les principaux « outils » des TCC sont décrits afin que l'apprenant comprenne leurs actions et leurs méthodes de mises en œuvre : expositions, restructuration cognitive, analyse fonctionnelle, affirmation de soi, etc. **L'accent est mis sur le déroulé des TCC**, sur les méthodes d'entretien et sur la mise en œuvre d'une alliance thérapeutique efficace.

**Comprenez-les TCC, leurs fondements théoriques, leur histoire, les processus qui les rendent efficaces. Faites-vous une idée pratique des principaux exercices qui améliorent, preuves à la clef, le quotidien des patients.**

**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.



### Ce que vous allez mettre en pratique

- Comprendre les lois du conditionnement et leur utilisation en thérapie.
- Comprendre les bases théoriques des thérapies cognitives.
- Comprendre le modèle du patient utilisé en TCC.
- Envisager le déroulé d'une thérapie cognitivo-comportementale.
- Savoir développer l'alliance thérapeutique et mener un entretien de base en TCC.
- Connaître (exposition, restructuration cognitive, affirmation de soi, désensibilisation, etc.) les outils d'une thérapie.
- Savoir ébaucher une Analyse Fonctionnelle.
- Avoir une bonne représentation des TCC.

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)



**Le programme pour maîtriser les bases des TCC ( 2x3 heures EPP + 8 heures formation continue)**

**Évaluation initiale des connaissances**

**Évaluation des pratiques professionnelles - 1er tour d'audit (3 heures)**

- 1. Introduction**
- 2. Les TCC, l'histoire officielle**
  - a. Les premières expériences avec Pavlov et Watson
  - b. Le développement des TCC
- 3. Des bases comportementales, cognitives et émotionnelles**
  - a. Des bases comportementales
  - b. Des bases cognitives
  - c. Des bases émotionnelles et physiologiques
- 4. Les TCC, une autre histoire**
- 5. Les TCC: des outils ou un modèle du patient ?**
- 6. Conceptualisation scientifique d'une prise en charge TCC**
- 7. Créativité scientifique dans la prise en charge TCC**
  - a. Créativité scientifique dans la prise en charge TCC
  - b. Mise en pratique
- 8. Des techniques**
  - a. La désensibilisation
  - b. L'exposition
  - c. La restructuration cognitive
  - d. L'affirmation de soi

- 9. Des protocoles**
- 10. L'alliance thérapeutique**
- 11. Des techniques d'entretien**
  - a. Les renforcements, les reformulations, les résumés et la révélation de soi
  - b. Les questions nécessaires et les analogies
- 12. Des analyses fonctionnelles**
  - a. L'analyse fonctionnelle
  - b. Mise en pratique
  - c. Résumé de la mise en pratique
- 13. Une démarche diagnostique**
- 14. Conclusion**
- 15. Exercices et fiches à télécharger**

**Évaluation des pratiques professionnelles - 2ème tour d'audit (3 heures)**

| N°ACTION         | DURÉE     | OBLIGATION TRIENNALE | TYPE D'ACTION |
|------------------|-----------|----------------------|---------------|
| PI : 91052325062 | 14 heures | OUI                  | FC + EPP      |

### Informations

#### pratiques

Janvier 2025

NACPRO : S0320230140010

Organisme DPC N° 9105

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