



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Titre de la formation

« Développer la tolérance à l'incertitude : théorie et pratique »

Formatrice

Amélie SEIDAH, Ph.D., psychologue

Problématique

De façon générale, l'être humain n'aime pas beaucoup l'incertitude. Si certaines personnes composent bien avec les situations nouvelles, ambiguës ou floues, d'autres sont véritablement allergiques à l'incertitude. Ces dernières tentent ainsi de diverses façons de lutter contre l'incertitude, soit en essayant de l'éviter, de la contourner ou de se faire rassurer... tous des comportements « pièges » qui guettent les intervenants et complexifient l'intervention. D'ailleurs, l'intolérance à l'incertitude serait de plus en plus conceptualisée comme un processus transdiagnostique, au cœur de nombreux troubles anxieux (Bottesi, et al, 2015, Langlois et al., 2007). Puisque la réalité clinique de nombreux intervenants en santé mentale implique devoir traiter des patients ayant des pathologies complexes (avec comorbidité), et que le contexte actuel de la pandémie nécessite de composer avec une grande dose de tolérance à l'incertitude, une bonne connaissance (théorique et pratique) de ce concept devient utile. Cela permettrait de comprendre la fonction de plusieurs comportements problématiques et ainsi d'intervenir de manière plus approfondie, circonscrite et efficace.

Besoin

Cette formation désire répondre au besoin de nombreux intervenants qui souhaitent acquérir une meilleure compréhension des processus « en toile de fond » qui maintiennent les inquiétudes et l'anxiété chez leurs clients. Dans un premier temps, cette formation vise à sensibiliser les participants au concept de l'intolérance à l'incertitude présent dans nombreux troubles anxieux, et de bien connaître ses implications cliniques. Outre son volet théorique, cette formation vise également à présenter diverses stratégies d'intervention cognitive-comportementale pour cibler l'intolérance à l'incertitude au moyen d'exemples cliniques concrets. Cela permettra de répondre au besoin des intervenants qui souhaitent se sentir plus outillés afin d'améliorer la justesse et l'efficacité de leur pratique clinique.

Clientèle

Cette activité de formation continue est destinée aux psychothérapeutes et intervenants désireux de parfaire leur compréhension et leur maîtrise d'un processus central (soit l'intolérance à l'incertitude) dans le traitement des symptômes anxieux chez leurs clients. Il s'agit d'un atelier de formation de niveau « débutant/intermédiaire ».

Formatrice



Amélie SEIDAH, Ph.D., est psychologue clinicienne en pratique privée depuis 2003 auprès d'une clientèle adulte, dont un fort pourcentage est constitué de personnes souffrant de troubles anxieux ou de l'humeur. En plus de sa pratique privée, ses études doctorales jumelées à ses expériences pratiques en milieux hospitaliers (notamment aux cliniques en intervention cognitive-comportementale de Louis-H. Lafontaine et de l'Hôpital général juif, ainsi que la clinique des troubles anxieux de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal), lui ont permis d'acquérir une solide formation dans le traitement cognitivo-comportemental des troubles anxieux. La formatrice offre d'ailleurs depuis 2006 des conférences et des ateliers de formation sur ces problématiques ainsi que des services de supervision auprès des psychothérapeutes. Elle est co-auteure des livres « La Peur d'avoir peur : guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie » (4e éd. 2018) et de « L'Anxiété apprivoisée : transformer son stress en ressource positive » (2020)

Objectifs

1. Sensibiliser les psychologues et psychothérapeutes au concept de l'intolérance à l'incertitude et de ses principales manifestations cognitives et comportementales.
2. Amener les participants à réfléchir sur les liens entre l'incertitude, le stress et les symptômes d'anxiété.
3. Présenter les principales stratégies d'intervention cognitive-comportementale afin d'aider ses clients à apprivoiser l'incertitude et se défaire de certains pièges qui maintiennent leur souffrance.

Préalables

Aucun, mais une certaine connaissance de base quant à l'approche cognitive-comportementale serait souhaitable. Les participants doivent présenter un intérêt pour les concepts et processus théoriques derrière le traitement des troubles anxieux.

Contenu

I- Volet « théorique »

- 1) Présentation du concept de l'intolérance à l'incertitude (Dugas & Robichaud, 2007 ; Dugas et Bouchard, 2013)
 - a. Définition
 - b. Sa perspective sur un « continuum »
 - c. Liens entre l'incertitude et les inquiétudes excessives
 - d. Ses principales manifestations cognitives et comportementales
 - Mode « frein » vs mode « sur-réaction »
- 2) Présentation des liens entre l'incertitude et le stress
 - a. Incertitude et l'acronyme C.I.N.É. (Lupien, 2010)
 - b. Les principaux ingrédients de l'incertitude (nouveau, ambiguïté, imprévisibilité)
- 3) Réflexions entourant le concept de l'incertitude (Seidah & Geninet, 2020)
 - a. Valorisation de la certitude comme signe « d'efficacité »
 - b. Le mythe de la certitude et le piège s'y rattachant
 - c. Normalisation de l'inconfort en contexte d'incertitude
 - d. Incertitude comme processus transdiagnostique (Bottesi, et al., 2015 ; Mcevoy & Mahoney, 2012)
- 4) L'évaluation de l'intolérance à l'incertitude (Freeston et al., 1994)
 - a. L'analyse fonctionnelle (définition et rationnel)
 - b. Questionnaires auto-administrés

II- Volet « pratique »

- 5) Les attitudes à cultiver face à l'incertitude
 - a. Lutte vs ouverture, curiosité, accueil et acceptation (Harris, 2009 ; Hayes, 2005)
 - b. Dilemme à exposer aux patients: Augmenter la certitude vs augmenter la tolérance face à l'incertitude (Dugas & Bouchard, 2013 ; Dugas & Robichaud, 2007)

- 6) Présentation de certaines stratégies d'intervention en TCC (2^e et 3^e vague) afin de développer de la tolérance à l'incertitude
 - a. L'acceptation (Dionne & Neveu, 2019 ; Harris, 2009)
 - b. L'auto-compassion (Germer, 2009, Neff, 2013)
 - c. Les actions engagées en accord avec ses valeurs
 - d. L'importance des expériences comportementales : rationnel et procédure (Bennett-Levy, et al, 2004)
 - e. Défusion (* et l'inefficacité de la restructuration cognitive en contexte d'incertitude)

- 7) Pièges et obstacles lors de l'intervention
 - a. ... reliés au client
 - b. ... reliés au thérapeute

Méthode ou stratégie pédagogique

L'exposé théorique (magistral) sera la méthode pédagogique privilégiée considérant la nature du contenu de cet atelier. Certains exercices pratiques seront également présentés aux participants.

Durée de l'activité

3 heures.

Attestation

Une attestation de participation avec le numéro de reconnaissance de l'Ordre des Psychologues du Québec sera remise aux participants ayant assisté à la formation.

Bibliographie sommaire

Bennett-Levy, J., Westbrook, D., Fennell, M., Cooper, M., Rouf, K. & Hackman, A. (2004). Behavioural experiments : historical and conceptual underpinnings. Dans *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy*, 1-20. NY : Oxford University Press.

Bottesi, G., Ghisi, M., Tesini, V. & Freeston, M. (2015). Is intolerance of uncertainty transdiagnostic? Exploring the associations between intolerance of uncertainty and symptom severity in Italian clinical samples. Conference paper. 43rd British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP) Annual Conference, At Warwick University, Coventry, United Kingdom.

Dionne, F. & Neveu, C. (2010). Introduction à la troisième génération de thérapie comportementale et cognitive. *Revue québécoise de psychologie*, 31(3), 15-36.

Dugas, M. & Bouchard, S. (2013). Traitement cognitivo-comportemental du trouble d'anxiété généralisée : Manuel du thérapeute. Version originale : Dugas, Léger, Freeston & Ladouceur (2000). Document de travail, Presses de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal/Université du Québec en Outaouais.

Dugas, M.J. & Robichaud, M. (2007). Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From science to practice. NY: Routledge.

Freeston, M, Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry ? Personality and individual differences (17), 791-802.

Germer, C. (2009). L'autocompassion : Une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal.

Harris, R. (2009). Le piège du bonheur. Montréal : Éditions de l'Homme.

Hayes, S. (2005). Get out of your mind and into your life : The new acceptance and commitment therapy. Oakland : New Harbinger Publications Inc.

Langlois, F., Gosselin, P., Brunelle, C., Drouin, M-C. & Ladouceur, R. (2007). Les variables cognitives impliquées dans l'inquiétude face à la maladie. *Canadian journal of behavioral science*, 39(3), 174-183.

Lupien, S. (2010). Par amour du stress. Montréal : Editions Au Carré.

Mcevoy, P. & Mahoney, A. (2012). To be sure, to be sure :Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disordersand depression. Dans *Behavior therapy* , 43 (3) : 533-545.

Neff, C. (2013). S'aimer : Comment se réconcilier avec soi-même. Paris : Belfond.

Seidah, A. & Geninet, I. (2020). L'anxiété apprivoisée: Transformer son stress en ressource positive. Montréal : Trécarré.