



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

TITRE DE LA FORMATION

« Je pense donc je souffre ! » Stratégies cognitives pour apaiser la détresse émotionnelle

FORMATRICE

Amélie SEIDAH, Ph.D., psychologue

PROBLEMATIQUE

Comme intervenants en santé mentale, nous savons que la manière dont on se parle, le choix de mots que l'on utilise dans sa tête influencent ce que l'on ressent physiquement et émotionnellement. En d'autres mots, ce que nous ressentons est intimement lié à ce que nous pensons. Dans notre pratique clinique, force est de constater que le dialogue interne de nos clients est souvent source de souffrance (anticipations négatives, surestimation des risques, critiques internes, dévalorisation de soi, etc.). Or, si certains s'attardent peu à cette partie de leur mécanique interne (contrairement aux émotions et sensations physiques qui, elles, sont plus facilement détectables), d'autres ont tendance à prendre toutes leurs pensées comme des faits indéniables. Afin d'enrayer l'inconfort émotionnel, ils tombent également dans divers pièges « cognitifs » tels que tenter de bloquer la survenue d'une pensée douloureuse, sur-analyser ou encore vouloir tout s'expliquer rationnellement. Ces réactions initiales sont non seulement contreproductives et coûteuses en temps et énergie, mais ont également l'effet de bloquer la digestion émotionnelle et maintenir à plus long terme la détresse. Il s'avère ainsi primordial d'aider nos clients à devenir de fins observateurs de l'arrivée de leurs pensées souffrantes pour ensuite parvenir graduellement à *choisir* un mode de réaction plus utile et aidant face à celles-ci. Bien connaître et comprendre les diverses stratégies d'interventions cognitives permettra ainsi d'aider nos clients à ne pas s'ajouter une couche supplémentaire de souffrance.

BESOIN

Cette formation désire répondre au besoin de nombreux intervenants qui sentent qu'une meilleure connaissance des diverses stratégies cognitives issues de la 2^e et 3^e vague en TCC leur serait bénéfique dans leur pratique clinique. Cette formation vise non seulement à présenter le rationnel derrière chacune des stratégies cognitives (volet théorique), mais également comment les mettre en application auprès des clients (volet pratique). Cela permet de répondre au besoin des intervenants qui souhaitent se sentir plus outillés face à la détresse émotionnelle de leurs clients, afin d'améliorer la justesse et l'efficacité de leur pratique clinique.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

CLIENTÈLE

Cette activité de formation continue est destinée aux psychologues, psychothérapeutes et intervenants désireux de parfaire leur compréhension des diverses stratégies cognitives selon l'approche TCC pour apaiser la durée et l'intensité des émotions souffrantes chez leurs clients.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

3 heures.

FORMATRICE



Amélie SEIDAH 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.

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



OBJECTIFS

1. Sensibiliser les psychologues et psychothérapeutes aux principaux pièges « cognitifs » qui contribuent au maintien de la détresse chez leurs clients.
2. Présenter les attitudes à développer et à cultiver chez les clients afin de mieux composer avec leurs pensées souffrantes.
3. Appliquer certaines stratégies cognitives d'intervention afin de diminuer l'emprise néfaste des pensées souffrantes sur le fonctionnement général de leurs clients.

PRÉALABLE

Aucun.

CONTENU

I- Volet « théorique »

- 1) Bref survol de l'historique et fondements de la TCC, afin de bien saisir le rationnel derrière les interventions cognitives de cette approche (Chalout, 2008)
- 2) Présentation des principaux facteurs de maintien des pensées souffrantes, tels que l'évitement cognitif, la fusion cognitive et l'évitement expérientiel de la vulnérabilité (Borkovec, 1983 ; Harris, 2009).

II- Volet « applications cliniques »

- 3) Présentation de stratégies d'interventions préliminaires
 - a. La prise de conscience de l'arrivée de ses pensées- « soi observateur » (Schoendorff, Grand & Bolduc, 2011)
 - b. Capsule neuroscience : l'importance de mettre des mots sur ses maux (Lupien, 2010)
 - c. Discriminer et trier ses pensées- utiles vs parasites (Seidah & Geninet, 2020; Siegel, 2020)
 - d. Transformer les perceptions de menaces en perceptions de défis/opportunités (Dugas & Robichaud, 2007)
 - e. Les attitudes à cultiver face aux critiques internes : accueil, ouverture, curiosité et flexibilité (Harris, 2009 ; Hayes, 2005)



- 4) Présentations de stratégies cognitives issues de la 2^e et 3^e vague en TCC afin d'aider les clients à mieux composer avec leurs pensées souffrantes
 - a. La restructuration cognitive (Burns, 2005 ; Chalout, Goulet & Ngô, 2018 ; Greenberg, Padesky & Beck, 2015 ; Ladouceur, Marchand & Boisvert, 1999 ; Leahy & Rego, 2012)
 - b. La défusion cognitive (Dionne & Neveu, 2010 ; Schoendorff, Grand & Bolduc, 2011)
 - c. Réflexion quant au rôle de la pensée positive (Seidah & Geninet, 2020)
 - d. L'exposition cognitive (Dugas & Robichaud, 2007)
 - e. L'auto-compassion et la gratitude (Fredrickson, 2009 ; Germer, 2009 ; Neff, 2013, Shankland, 2019)

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

L'exposé théorique (magistral) sera la méthode pédagogique privilégiée considérant la nature du contenu de cet atelier. Certains exercices expérimentiels et d'entraînement seront également effectués avec les participants.

ATTESTATION

Une attestation de participation de 3 h sera remise aux participants ayant complété la formation.

BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

Burns, D. (2005). Être bien dans sa peau : Traitement éprouvé cliniquement pour vaincre la dépression, l'anxiété et les troubles de l'humeur. Éditions Héritage.

Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T. et DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry : Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9-16.

Chalout, L. et collaborateurs (2008). La thérapie cognitivo-comportementale : Théorie et pratique. Éditions Gaëtan Morin.

Chalout, L. Goulet, J. & Ngô, T.L. (2018). Manuel d'accompagnement pour une thérapie cognitivo-comportementale- 1^{ère} édition. www.tccmontreal.com

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



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Fredrickson, B. (1998). What Good Are Positive Emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300- 319.

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

Greenberger, D., Padesky, C.A., & Beck, A.T. (2015). *Mind Over Mood*, Second Edition: Change How You Feel by Changing the Way You Think: Guilford Publications.

Harrell, S. (2020). How to work with clients who struggle with an inner critic. Formation dispensée par le National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine (NICABM).

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.

Ladouceur, R., Marchand, A. & Boisvert, J.M. (1999). *Les troubles anxieux : Approche cognitive et comportementale*. Montréal : Gaëtan Morin Éditeur.

Leahy, R. L., & Rego, S. A. (2012). *Cognitive restructuring*. In W. T. O'Donohue & J. E. Fisher (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Core principles for practice* (p. 133–158). John Wiley & Sons, Inc..

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

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

Schoendorff, B, Grand, J. & Bolduc, M-F. (2011). *La thérapie d'acceptation et d'engagement : Guide clinique*. Belgique : De Boeck.

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

Shankland, R. (2016). *Les pouvoirs de la gratitude*. Paris, France: Odile Jacob.

Siegel, R. (2020). How to work with clients who struggle with an inner critic. Formation dispensée par le National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine (NICABM).

perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE