



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE



## « L'APPROCHE COGNITIVE-COMPORTEMENTALE : LES BASES ET AU-DELÀ »

**Amélie SEIDAH, Ph.D., psychologue**

### **Problématique**

De nos jours, l'approche cognitive-comportementale figure parmi les approches thérapeutiques les plus fréquemment utilisées par les psychologues et divers intervenants en santé mentale. D'ailleurs, son efficacité a été démontrée à maintes reprises dans le traitement de nombreux troubles de santé mentale, notamment les troubles anxieux et de l'humeur. Bien que cette approche ait fait ses preuves en termes d'efficacité, et qu'elle soit populaire et fréquemment utilisée dans divers milieux de travail, la compréhension des fondements de base ainsi que ses applications cliniques demeurent à ce jour plus difficiles et complexes qu'elles puissent paraître à première vue. De nombreux intervenants désirent bénéficier de supervision clinique afin de mieux saisir le rationnel derrière les stratégies cognitive-comportementales et être accompagnés dans l'application concrète de celles-ci. En effet, plusieurs subtilités cliniques et difficultés peuvent se présenter lors de

la mise en application des stratégies de cette approche. En d'autres mots, son application demeure complexe et requiert des précisions afin de pouvoir l'utiliser avec agilité et flexibilité. Cette formation, déclinée sur 3 jours, offre une occasion unique aux participants de bien réviser les bases de cette approche thérapeutique, d'examiner pas-à-pas la mise en application de certaines stratégies cliniques, afin d'améliorer la justesse et l'efficacité de leurs interventions.

### **Besoin**

Cette formation souhaite répondre au besoin de nombreux intervenants en santé mentale qui sentent qu'une meilleure compréhension des fondements de l'approche cognitive-comportementale leur permettrait de mieux saisir le rationnel derrière leurs choix d'interventions et de développer une plus grande aisance dans l'application de cette approche. Outre son volet théorique portant sur les bases de cette approche, cette formation vise à mieux outiller les professionnels de la santé en leur enseignant comment procéder concrètement (« pas à pas ») à la mise en application des stratégies cognitives-comportementales les plus fréquemment utilisées dans le traitement de divers troubles anxieux et de l'humeur. Cela permettra aux intervenants d'améliorer la justesse et l'efficacité de leur pratique clinique.

### **Clientèle**

Cette activité de formation continue est destinée aux psychologues, psychothérapeutes et intervenants en santé mentale désireux de parfaire leur compréhension des bases de l'approche cognitive-comportementale, ainsi que leur maîtrise des principales stratégies d'intervention clés de cette approche. Notons qu'il s'agit d'un atelier de formation de niveau « débutant/intermédiaire ».

### **Préalables**

Aucun. Les participants doivent présenter un intérêt pour l'approche cognitive-comportementale.

## **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 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 a co-écrit 4 livres « grand public », soit « Tout savoir pour composer avec les turbulences à l'adolescence » (Éditions Midi trente- 2016), « La peur d'avoir peur- 4<sup>e</sup> édition » (Édition Trécarré-2018), « L'anxiété apprivoisée » (Édition Trécarré-2020) ainsi que « Les attaques de panique : Comment déjouer les montées d'anxiété (Éditions Midi trente-2023).

## **Objectifs**

1. Situer l'approche cognitive-comportementale d'un point de vue historique afin de bien saisir son évolution au fil du temps
2. Présenter les assises, les concepts fondamentaux ainsi que les cibles de traitement de cette approche thérapeutique
3. Comprendre le rationnel (la « fonction ») derrière les principales stratégies cognitives et comportementales afin de mieux cibler son intervention
4. Apprendre à appliquer (avec agilité et flexibilité) les principales stratégies d'interventions utilisées par cette approche

## **Contenu**

- 1) L'approche cognitive comportementale d'un point de vue historique (Chalout et al., 2008; Greenberg, Padesky & Beck, 2015; Ladouceur, Marchand & Boisvert, 1999)
  - Présentation des 3 « vagues » de cette approche et les cibles de traitement pour chacune d'elles
  - Définitions de certains termes clés de cette approche
  - Présentation des principes fondamentaux de cette approche
  
- 2) Les principales stratégies d'évaluation selon l'approche cognitive-comportementale (Chalout, Goulet & Ngô, 2018; Schoendorff, Grand & Bolduc, 2011)
  - Essentiels de l'entrevue clinique et l'utilisation judicieuse des questionnaires et inventaires
  - L'importance de l'analyse fonctionnelle et l'identification des comportements cliniquement significatifs
  
- 3) Les assises de l'intervention afin de maximiser l'efficacité thérapeutique (Buhr & Dugas, 2012, Dionne & Neveu, 2010, Harris, 2009, Hayes, 2005; Seidah, A. & Geninet 2020) :
  - Les attitudes clés à cultiver tout au long du traitement
  - L'importance des séances d'information en début de traitement afin d'augmenter l'adhérence aux interventions ciblées
  
- 4) Présentation des principales stratégies comportementales (Bennett-Levy *et al.*, 2004, Butler & Rouf, 2004, Dugas & Bouchard, 2013):
  - L'activation comportementale et l'auto-régulation comportementale
  - L'exposition graduée in vivo
  - Les expériences comportementales
  - La résolution de problème
  
- 5) Présentation des principales stratégies cognitives (Dugas & Robichaud, 2007; Freeston et al., 1994, Leahy & Rego, 2012; Orsillo & Roemer, 2012; Seidah & Geninet, 2020; Siegel, 2020) :
  - L'exposition cognitive
  - L'auto-instruction
  - La réévaluation cognitive
  - Le tri des pensées
  - La restructuration cognitive
  - La défusion cognitive

- 6) Présentation des principales stratégies pour composer avec les émotions plus souffrantes (Fraser, 2021, Germer, 2013, Hanson, 2016, Johnson, 2020, McGonigal, 2017, Neff, 2013, Neff & Germer, 2020) :
  - Présentation des principales composantes de l'autocompassion
  - Les mythes entourant l'autocompassion
  - Présentation de certaines pratiques d'autocompassion et de pleine conscience
  - Prérequis et stratégies concrètes pour cultiver la joie
- 7) Discussion entourant certains obstacles au traitement, en examinant notamment :
  - Facteurs propres au client
  - Facteurs propres au thérapeute
  - Facteurs propres au contexte

### **Méthode ou stratégie pédagogique**

L'exposé théorique (magistral) sera la stratégie privilégiée. Des exercices pratiques et expérientiels seront également effectués avec les participants.

### **Durée de l'activité**

Formation en présentiel d'une durée de 12 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.

### **Dates**

Du vendredi 25 octobre 2024 14h00 au dimanche 27 octobre 2024 13h00

### **Nombre limite de participants**

## Lieu

### **Abbaye St-Benoît-du-Lac, Cantons de l'est**



## Tarifs

Pour la formation : 545\$ + tx

Pour l'hébergement et les repas (3 jrs/2 nuits et 6 repas) : 260\$\*

**\*Note importante :** En vous inscrivant à la formation, votre place d'hébergement est automatiquement réservée. Ne communiquez pas avec l'Abbaye. Si vous ne prévoyez pas résider sur place, écrivez-nous à [info@perfectionnement.com](mailto:info@perfectionnement.com) . Le paiement de l'hébergement se fait sur place. Un document d'information pour le séjour et l'horaire de la formation sera déposé dans votre compte sur perfectionnement.com au moment de votre inscription.

## **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.

Buhr, K. & Dugas, M.J.. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*. 5, 1-17.

Butler, G. & Rouf, K. (2004). Generalized anxiety disorder. Dans *Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy*, 121-140. NY : Oxford University Press.

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<sup>ère</sup> édition.  
[www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com)

Dionne, F. & Neveu, C. (2010). Introduction à la troisième generation 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. New York: Routledge.

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

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.

Johnson, M. (2020). Joy : a review of the literature and suggestions for future directions. *The Journal of Positive Psychology*, 15(1), 5-24.

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..

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

Neff, C & Germer, C. (2020). *Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience*. Paris : De Boeck.

Orsillo, S.M. & Roemer, L. (2011). *The Mindful Way through Anxiety: Break Free from Chronic Worry and Reclaim Your Life*. New York : The Guilford Press.

Robichaud, M. & Dugas, M.J. (2009). Psychological treatment of generalized anxiety disorder. *Oxford handbook of anxiety and related disorders* . New York : Oxford University Press.

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 : Trécarré.