



**SYMBIOFI**  
Innovations en psycho-santé

# Confiance en soi, Estime et connaissance de soi

Les outils TCC, cognitifs,  
comportementaux et émotionnels

Formation au format présentiel

Programme des 3 jours  
21 heures



Symbiofi SAS  
Parc Eurasanté  
30 avenue Pierre Mauroy  
59120 Loos  
contact@symbiofi.com  
03.28.55.51.19

# Confiance en soi, Estime et connaissance de soi

Réf : TCC 019

## Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

### PRESENTATION

Estime de soi, confiance en soi, connaissance de soi, affirmation de soi, sentiment d'influence, syndrome de l'imposteur, écart entre les sois, etc. Des concepts tellement connus et familiers mais parfois flous et entremêlés.

Ces processus psychologiques sont pourtant souvent au cœur de la psychothérapie et de la relation d'aide qu'ils soient des facteurs déclencheurs, de maintien ou conséquences du mal-être ou de la psychopathologie. Ils se retrouvent souvent dans le tableau clinique et peuvent empêcher le patient de se sentir avancer, d'oser se lancer dans le changement, de prendre sa place et mettre ses limites ou de se percevoir de manière réaliste.

Nous poserons un regard développemental sur l'estime de soi (*Nader-Grosbois, 2016*) permettant ainsi un autre éclairage des concepts complexes liés au soi : Comment le patient se perçoit-il ?

Comment prend-il conscience de lui-même ?

Comment se voit-il sous le regard d'autrui ?

Ces éléments constituent des facteurs de développement psychologique jouant un rôle important dans les domaines de la cognition, des apprentissages, de l'auto-régulation, et de la relation aux autres.

Une méta-analyse (*Haney & Durlak, 1998*) sur 116 études visant à changer l'estime de soi conclut que les programmes de traitement ou d'intervention s'avèrent plus efficaces que les programmes de prévention primaire.

Aussi, les interventions ciblant spécifiquement l'augmentation de l'estime de soi sont plus efficaces que les interventions centrées sur d'autres aspects (aptitudes sociales et comportements). Nous retrouvons un meilleur effet des interventions fondées au niveau théorique (bases théoriques et empiriques définies).

Au cours de ces 2 journées, nous nous pencherons donc sur certains outils disponibles dans la littérature et issus des thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles pour évaluer et intervenir auprès de personnes souffrant d'une mauvaise estime d'elle-même :

- mieux se connaître pour mieux s'évaluer et donc s'estimer, pistes d'intervention  
- exemple: travail sur le « soi perçu » et le « soi idéal » dans les domaines importants et significatifs pour la personne,  
- exemples: différencier ses perceptions de ses compétences (*Burhans & Dweck, 1995*).
- une approche cognitive et comportementale centrée sur les forces (*Padesky & Mooney, 2012*).

Les cas cliniques et les exercices TCCE de ce module vous apporteront les éléments concrets indispensables pour votre pratique dans le domaine du soin, de la prévention, du développement personnel ou du travail..

Vous expérimenterez vous-même les outils d'évaluation et les exercices pratiques, actualisée à la lumière des modèles récents centrés sur les émotions, afin de développer par la suite une démarche individuelle ou collective, personnelle et professionnelle.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

### Comprendre et utiliser des outils TCCE d'évaluation et d'intervention autour de l'estime de soi et de la confiance en soi

- Connaître les bases théoriques et les indications des notions d'estime de soi et de confiance en soi dans l'approche des thérapies cognitives-comportementales et émotionnelles
- Clarifier les différents concepts autour de l'estime de soi avec le patient (utilisation de vignettes) et cibler l'intervention la plus appropriée
- Explorer ensemble avec créativité des outils pour cibler chaque concept lié à l'estime de soi
- S'entraîner à quelques outils d'évaluation autour de l'estime de soi
- Mettre en pratique et application une approche TCC centrée sur les forces et les ressources (Padesky & Mooney, 2012)

## Confiance en soi, Estime et connaissance de soi

### Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée**  
**Intervenante**  
**Mode**

**Comprendre et utiliser des outils TCCÉ d'évaluation et d'intervention autour de l'estime de soi et de la confiance en soi**

2 jours, 14 heures

Charlotte BUSANA, *Psychologue*

Formation uniquement proposée au format présentiel

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports de formation</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation et de ses objectifs, de l'intervenante et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table individualisé Recueil des attentes QCM des pré-acquis
<b>Comprendre l'estime de soi</b>	<b>Le concept d'estime de soi</b>  Définition: un facteur protecteur (sauf dans certains cas où il se transforme en facteur de risque) et trans-diagnostique  Une approche développementale (Nader-Grosbois)  Estime de soi implicite et explicite (Epstein & Morling)  Utilisation de vignettes pour classer les différents concepts liés à l'estime de soi  Estime de soi et implication dans les aspects relationnels (le sentiment d'influence, d'appartenance, de sécurité et l'affirmation de soi)	<b>Méthode affirmative</b> par <i>apports théoriques et diaporama illustré en alternance avec un échange avec les participants</i> : ->Co-construction des points récapitulatifs  <b>Méthodes expérientielles</b> par : -> Expérimentation des vignettes cliniques en petits groupes -> Application à un cas de votre pratique pour cibler l'intervention
<b>Evaluer l'estime de soi</b>	<b>Questionnaires et entretiens semi-structurés</b>  Auto-rapportés et hétéro-rapportés (qualitatifs)  Tour d'horizons de questionnaires existants chez l'enfant, l'ado et l'adulte  Discussion sur leur utilité et application clinique  <b>Exemples abordés</b>  Version francophone de la Self-Esteem Scale de Rosenbergh par Vallières et Vallerand  Version francophone du Self-Esteem Inventory de Coopersmith Echelle Toulousaine d'Estime de Soi (ETES)  Profil de perception de soi à l'adolescence (PPSA, version québécoise de Bouffard  Evaluation du Sentiment d'efficacité personnel de Bandura	<b>Méthode affirmative</b> par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i> -> Résumé des points clés par le participant ou en collectif -> Questions/réponses  <b>Méthodes expérientielles</b> par : -> Expérimentation individuelle et en binômes des méthodes d'évaluation Retour en grand groupe

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Intervenir sur l'estime de soi</b>	<p><b>Implication pour l'intervention :</b></p> <p>Travailler la connaissance de soi, le concept de soi en fonction de l'âge            . Les Octofuns comme outils de discussion autour des intelligences multiples de Gardner)            . «Les îles de personnalité»</p> <p>Travailler le « soi perçu » et le « soi idéal » ainsi que l'écart entre les sois            . La liste des valeurs d'Isabelle Nazare-Aga comme support de réflexion pour faire ma balance            . Evaluation de son soi idéal avec une vision « optimaliste » vs « perfectionniste » (Tal Ben-Shahar)            . Mes types d'attributions (internes ou externes) et leurs conséquences</p> <p>Travailler la distinction entre la perception et les compétences            . Exercice de description de soi de différents points de vue</p> <p>Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP), la confiance en soi            . Imagerie pour faire émerger un souvenir significatif lié à la confiance, identifier la ressource qui en ressort</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b>            →Résumé des points clés par le participant ou en collectif-            →Questions/réponses</p> <p><b>Méthodes expérientielles</b> par :            -&gt; application personnelle de certains outils            - &gt;entraînement de l'utilisation des outils dans la pratique professionnelle en binômes            -&gt; utilisation d'extraits de films et de livres pour illustrer l'intervention</p> <p><b>Méthode d'évaluation</b>            Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel            -&gt; Questions/réponses            -&gt; Synthèse et debriefing de groupe</p>
<b>S'approprier l'expérimentation de l'approche centrée sur les forces</b>	<p>Exercice d'imagerie une approche cognitive et comportementale centrée sur les forces (Padesky &amp; Mooney, 2012): un protocole en 4 étapes pour développer la résilience :</p> <p><b>Etape 1:</b> à la recherche des forces</p> <p><b>Etape 2:</b> construire le Modèle de Résilience Personnel (MRP)            Imagerie pour générer une métaphore de ce MRP</p> <p><b>Etape 3:</b> appliquer le MPR à une situation problématique</p> <p><b>Etape 4:</b> s'entraîner</p>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré            -&gt; Résumé des points clés par le participant ou en collectif            -&gt; Questions/réponses</p> <p><b>Méthodes expérientielles</b> par :            -&gt; application du protocole à une situation clinique en binôme et retour en groupe            -&gt; création de sa métaphore du MRP: modelage en Patarev</p>
<b>Evaluer les acquis de fin et la satisfaction</b>	<p>Déterminer le niveau des acquis en fin de formation par évaluation individuelle</p> <p>Vérifier la qualité et conformité de la formation par évaluation individuelle</p>	<p>Questionnaire d'évaluation de la qualité de formation</p> <p>Questionnaire d'évaluation de la qualité de formation</p>
<b>Faire le bilan</b>	<p>Table ronde            Evaluation individuelle des acquis de fin de formation            Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants            QCM des acquis de fin            Fiche d'évaluation de la qualité</p>

## Intervenante

La formation sera animée par une intervenante experte – psychologue et psychothérapeute - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics.

L'intervenante prévue est **Madame Charlotte BUSANA**

- Psychologue clinicienne, psychothérapeute et superviseuse spécialisée dans le travail avec l'adulte, l'enfant, l'adolescent, et leur entourage.
- Intervenante et superviseuse à l'Université catholique de Louvain (UCL, Belgique) pour un séminaire en psychologie clinique de l'enfant et l'adolescent, un séminaire sur l'utilisation des ressources en psychothérapie ainsi que la journée d'intégration du master en psychothérapie intégrée.
- Intervenante et superviseuse dans les certificats d'université à l'UCL en Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience (filiales enfant/adolescent) et en Animation de groupe basée sur la pleine conscience pour l'enfant, l'adolescent et leur entourage.
- Anime régulièrement des ateliers de pleine conscience pour enfants et adolescents ainsi que des formations pour professionnels autour de la pleine conscience.



## Prérequis

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

## Pour qui

La formation concerne tous les professionnels qui souhaitent découvrir différents outils et techniques de confiance en soi et d'estime de soi ainsi que leurs applications tant avec l'adulte qu'avec l'enfant et l'adolescent.

### SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies :  
*Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.*
- Professionnels de santé soignants et paramédicaux:  
*Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.*
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces :  
*Sophrologues, hypnothérapeutes, relaxologues, thérapeutes énergétiques, professeurs de yoga / reiki / qi gong, kinésologues, praticien shiatsu, reflexologues, naturopathes, etc.*
- Étudiants dans les disciplines précitées.

### TRAVAIL, ÉDUCATION, FORMATION

- Médecins, psychologues, infirmier(e)s du travail.
- Ergonomes.
- Coachs , Consultants, formateurs
- Éducateurs.
- Travailleurs sociaux

### PROFESSIONNELS DE L'ENFANCE

- Éducateurs de jeunes enfants.
- Agents auprès d'enfants.
- Assistants familiaux.
- Médiateurs.
- Assistants de service social.
- Enseignants et instituteurs.
- Coachs de vie.
- Professeurs d'éducation physique et sportive.

### RECONVERSION

- Pour le cas le cas où le stagiaire se trouve dans un projet de reconversion vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement , il lui est demandé pour pouvoir s'inscrire à la formation de passer un entretien téléphonique préalable.

## Et aussi

### DYNAMIQUE UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique universitaire . Elle est basée sur les programmes délivrés à l'Université Catholique de Louvain en Interventions psychologiques.



### BOITE A OUTILS PRATIQUES ET SAVOIR-FAIRE EXPERIENTIEL

Notre formation est :

- conçue et animée par une intervenante de haut niveau - psychologue et psychothérapeute - ayant une expérience de thérapeute et de formatrice auprès de différents publics, enseignante et superviseuse dans les certificats d'université à l'Université Catholique de Louvain;
- se centre sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables ;
- est structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;
- est délivrée à des groupes **restreints à 16 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

### SUPPORTS

Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet



## PLATEAU TECHNIQUE

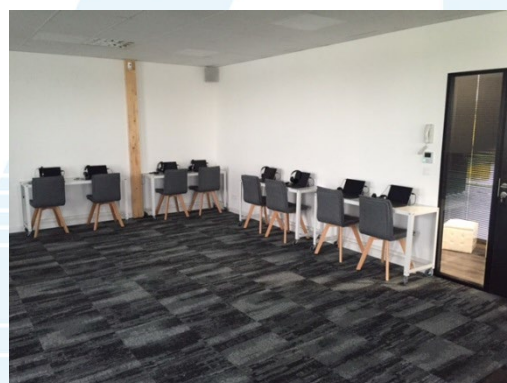
- Un plateau technique de formation de 240 m<sup>2</sup>, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiments passif éco-responsable  
Basse consommation énergie  
Structure bois permettant à la fois de créer  
une ambiance chaleureuse et de diminuer  
le bilan carbone



Espace de théorie équipé de :  
chaises tablette écritoire  
Vidéos projecteur plafond  
Enceintes  
Paper board



Espace de pratique équipé de :  
tablettes numériques SymbioCenter  
Tapis de sol + couvertures  
Briques de yoga



Espace de restauration équipé de :  
Réfrigérateur  
micro-ondes, cafetières, théières

## Reconnaissance de l'organisme

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPI et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



## Validation de la formation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

## Le Plus

### L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plate-forme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>



**SYMBIOCENTER** Accueil Solutions Usages Equipe Offres Formations Contact Espace patient Espace pro

**Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs**  
Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

Tester gratuitement

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
<b>57</b>	<b>6</b>	<b>86</b>	<b>2</b>
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

## Le service e-thérapie brève, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,  
en consultation et au  
domicile, avec des outils  
d'e-thérapie validés

pour combattre la  
tempête des  
symptômes  
physiques,  
psychologiques,  
et émotionnels

Solution pour  
les professionnels  
de l'accompagnement  
[www.symbiocenter.fr](http://www.symbiocenter.fr)

### Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

### Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

### Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...



### DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2<sup>ème</sup> deuxième position des dépenses de santé

### Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

# Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources

- 1 évaluations psychométriques
  - 2 monitoring physiologique
  - 3 programmes thérapeutiques
  - 4 téléconsultation
- avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



## L'espace professionnel de gestion

- Personnalisation et administration de votre espace professionnel dédié
- Individualisation des parcours non médicamenteux par patient
- Suivi de l'observance, des résultats et progrès
- Utilisation en séance présente ou distancielle, en thérapie individuelle ou de groupe



## L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, classées en 12 catégories, pour le repérage et l'évaluation
- e-captur, biofeedback et santé connectée pour de nouvelles stratégies interventionnelles
- Protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage et l'entraînement sur 8-12 semaines

## La réponse aux besoins du professionnel

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître la satisfaction patient
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présente
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



### L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

### La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

### La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.