



Ruminations mentales et inquiétudes

Agir sur les pensées répétitives
négatives par les outils TCCÉ

Formation au format présentiel / distanciel

Programme des 2 jours
14 heures



Ruminations mentales et inquiétudes

Réf : TCC 003

Agir sur les pensées répétitives négatives par les outils TCCÉ

PRESENTATION

Parce que les ruminations mentales et les inquiétudes sont des stratégies de gestion des émotions utilisées par tout un chacun face aux épreuves et aux situations anxiogènes, elles sont devenues centrales pour tout professionnel et tout aidant s'intéressant aux stratégies interventionnelles sur les pensées répétitives négatives.

Ces stratégies cognitives visent à donner du sens à notre vécu, à anticiper et/ou résoudre des problèmes hypothétiques aux conséquences évaluées comme potentiellement négatives. Si dans certains cas précis, elles sont utiles et peuvent aboutir à des conséquences positives, comme la résolution de problèmes, elles sortent malheureusement souvent du contrôle des individus qui se plaignent de leurs conséquences émotionnellement douloureuses.

Ces deux jours de formation permettront de présenter les conceptions théoriques récentes qui entourent **les pensées répétitives négatives**.

Nous aborderons l'évaluation, le repérage des ruminations et la personnalisation du plan d'action.

Surtout, nous nous concentrerons sur les exercices pratiques visant la réduction des évitements cognitifs et l'entraînement au mode de pensée concret, élément central et novateur des travaux récents sur la rumination.

Initialement développée dans le cadre de la dépression par l'équipe du Professeur Watkins (2016), la prise en charge comportementale et cognitive des ruminations est désormais au centre des travaux scientifiques sur l'approche processuelle ou transdiagnostique.

La prise en charge comportementale et cognitive des ruminations apparaît alors comme essentielle dans l'intervention sur de nombreuses pathologies mentales (dépression, troubles anxieux, dépendances, troubles du comportement alimentaire, etc) mais aussi dans la population générale puisque très fréquentes chez les personnes perfectionnistes, hypersensibles, qui ont de la difficulté à lâcher prise, souffrant de douleurs chroniques ou encore présentant un déficit d'estime de soi.

Cette approche, aussi utile dans le cadre de la prévention que de la prise en charge, présente deux aspects majeurs.

Elle vise d'abord à identifier la fonction des ruminations mentales. Généralement utilisées comme une stratégie d'évitement cognitif, les pensées répétitives seront remises au centre de l'analyse fonctionnelle. Comme le préconisent les programmes récents d'activation comportementale, la prise en charge fonctionnelle de la rumination visera à la remplacer par des stratégies plus efficaces.

Ensuite, l'approche processuelle permet de distinguer les caractéristiques propres aux pensées répétitives négatives entraînant des conséquences négatives. Les outils processuels visent à modifier le style de rumination abstrait et inadapté en le remplaçant par un style plus concret aux conséquences positives.

Au cours de la formation, les cas concrets et les exercices de mise en pratique permettront aux participants d'expérimenter les outils dans le contexte de leurs situations personnelles s'ils le souhaitent, et surtout de s'enrichir de nouvelles techniques pour accompagner la patientèle / clientèle dans la gestion des ruminations, des inquiétudes et des pensées répétitives négatives.

Cette formation s'associera qualitativement avec le module de 2 jours : **Activation comportementale en TCCÉ** : *changer le fonctionnement anxieux-dépressif par l'action et les renforcements positifs.*

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Comprendre la conceptualisation processuelle des pensées répétitives négatives et savoir appliquer les outils des TCCÉ dans la prise en charge des ruminations mentales et des inquiétudes

- Comprendre l'approche processuelle, la conceptualisation comportementale des pensées répétitives négatives et savoir expliquer les modèles théoriques sous-jacents.
- Comprendre les deux modes de pensées et leurs conséquences positives vs négatives.
- Savoir repérer et évaluer la rumination mentale et les inquiétudes.
- Savoir définir et expliquer la fonction de la rumination mentale et des inquiétudes.
- Savoir personnaliser le plan de prise en charge.
- Savoir reprendre du contrôle sur la rumination mentale et les inquiétudes à travers des stratégies concrètes et pratiques.
- Savoir pratiquer l'entraînement à la concrétude.
- Expérimenter soi-même les outils et savoir les appliquer aux situations personnelles comme à celles des autres dans une démarche personnelle ou professionnelle.

Ruminations mentales et inquiétudes Agir sur les pensées répétitives négatives par les outils des TCCÉ SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenante
Mode**

Comprendre la conceptualisation processuelle des pensées répétitives négatives et savoir appliquer les outils des TCCÉ dans la prise en charge des ruminations mentales et des inquiétudes

2 jours, 14 heures

Faustine DEVYNCK, Docteure en psychologie et psychothérapeute
Formation ouverte en présentiel ou en distanciel visio-live

Jour 1 : Théorie, modèles et définitions

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	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 présenteielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants ainsi que des objectifs, point organisationnel Evaluation individuelle des acquis de début de formation Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques vis-à-vis de la formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Comprendre l'approche processuelle, la conceptualisation comportementale des pensées répétitives négatives et les modèles théoriques	Qu'est-ce que l'approche processuelle ou traansdiagnostique ? . <i>Modèle de Kinderman (2005, 2007, 2009)</i> . <i>Les pensées répétitives négatives dans le cadre de l'approche processuelle</i> Qu'est-ce que sont les pensées répétitives négatives (PRN) . <i>Les ruminations (Théorie du style de réponse, Nolen-Hoeksema, 1991)</i> . <i>Les inquiétudes (Théorie de la concrétude réduite, Borkovec et al., 1998)</i> . <i>Les différences, les similitudes</i> Pourquoi utilisons-nous les pensées répétitives négatives ? . <i>La théorie de l'écart des buts</i> L'utilisation des PRN comme une mauvaise habitude à travers les modèles de conditionnement. Le développement des croyances métacognitives	Apports théoriques : Diaporama Échanges avec le groupe Exemples cliniques Exercices : - Brainstorming autour des avantages et inconvénients de l'approche processuelle vs l'approche nosographique. - Brainstorming sur la définition des pensées répétitives négatives
Intégrer les deux modes de pensées les grands principes de la prise en charge	Présentation des deux modes de pensées, leur fonction, leurs conséquences. . Mode abstrait – analytique inadapté : Pourquoi ? Et si ? . Mode concret – expérientiel adapté : Comment ? Présentation des principes de la prise en charge processuelle des PRN et travaux princeps Présentation d'un cas <i>fil rouge</i> pendant la formation	Apports théoriques par Diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques Exercice expérientiel des deux modes de pensées avec l'exemple du moyen de transport en panne. Debriefing collectif
Évaluer les PRN et mesurer la ligne de base	Les outils nécessaires à l'évaluation des PRN et à l'établissement de la ligne de base : . Entretiens cliniques . Questionnaires auto-rapportés . Colonnes d'auto-observation . Relevé d'activités quotidiennes Présentation, passation, cotation, diverses utilisations adaptées à des cas pratiques	Apports théoriques par Diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques Exercices : - Exemple de cas rencontré par les stagiaires (perso ou dans leurs consultations)

Mettre en œuvre l'analyse fonctionnelle	<p>Analyse fonctionnelle ABC <i>. Identifier les antécédents et les conséquences de la rumination, la cible de la rumination, et la fonction de la rumination</i></p> <p>Analyse fonctionnelle CUDOS <i>. Contexte – Utilité – Développement – Options</i></p> <p>Présentation d'un exemple d'analyse fonctionnelle avec le cas de Lola</p>	<p>Apports théoriques par Diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p> <p>Mise en pratique via un jeu de rôle dans lequel la formatrice joue le rôle de la thérapeute puis réalisation collective de l'analyse fonctionnelle (=modeling)</p>
--	---	--

Jour 2 : Prise en charge

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Mettre en œuvre l'analyse fonctionnelle	Retour sur l'analyse fonctionnelle	Jeux de rôle par groupes de trois (thérapeute/patient/observateur) pour réaliser ensemble l'analyse fonctionnelle (ABC et CUDOS)
Modifier les pensées répétitives négatives et les réponses aux PRN	<p>Modifier les réponses aux PRN <i>. Identifier les élément déclencheurs</i> <i>. Pratiquer les différentes réponses alternatives aux pensées répétitives négatives en fonction du contexte.</i> <i>. Pratiquer la résolution de problèmes en 7 étapes</i> <i>. Utiliser les implémentations d'intentions</i></p> <p>Modifier les PRN par l'entraînement à la concrétude <i>. L'invitation du patient à identifier les conséquences de la rumination abstraite-analytique.</i> <i>. L'entraînement à réfléchir avec un style concret.</i> <i>. La réévaluation avec lui des conséquences de ce mode de pensées concret et expérientiel.</i></p> <p>Modifier les contingences <i>. Identifier les signaux d'alarme et les éléments déclencheurs.</i> <i>. Déterminer quels éléments sont à l'origine de la situation</i> <i>. Utiliser l'activation comportementale pour modifier les contingences</i> <i>. Développer les expériences absorbantes</i></p>	<p>Apports théoriques par diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p> <p>Jeux de rôle 1 : la formatrice joue le rôle de la thérapeute pour modifier les réponses à ses PRN (selon que l'objet des ruminations est contrôlable ou non)</p> <p>Jeux de rôle 2 : par groupes de 3 (thérapeute/patient/observateur)</p> <p>Jeux de rôle par groupes de trois (thérapeute/patient/observateur) pour transformer le mode de pensée abstrait du patient en mode de pensées concret</p> <p>Mise en pratique sur le cas de Lola avec pour objectif de la faire progresser en dessin</p>
Restructurer les croyances métacognitives et développer l'auto-compassion	<p>Comprendre les principes de la restructuration cognitive appliquée aux croyances métacognitives responsables du maintien des PRN <i>. Remplacer les croyances métacognitives par des pensées alternatives plus factuelles</i> <i>. Balance décisionnelle</i></p> <p>Comprendre les différents outils pour développer l'auto-compassion <i>. Réduire les ruminations auto-critiques et l'auto-punition</i> <i>. Exposer en imaginaire le patient à ressentir de l'auto-compassion</i></p>	<p>Apports théoriques par diaporama, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p> <p>Exemple de Bob qui subit une situation de harcèlement au travail.</p> <p>Jeux de rôle collectif : améliorer l'auto-compassion d'un patient qui évoque un mal-être et des pensées auto-critiques</p>
Faire le bilan de fin	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Intervenante

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

Notre intervenante est experte sur le sujet et auteure de la thèse *L'impact des pensées répétitives négatives sur la consommation d'alcool*

L'intervenante prévue est **Madame Faustine DEVYNCK**

- Docteure en psychologie et psychothérapeute, spécialisée en thérapie comportementale et cognitive.
- Co-fondatrice du cabinet PsychoTECC.
- Enseignante en master *Thérapie Comportementale et Cognitive*, en master *Interventions Éducatives et Sociales* et en master *Psychologie et Justice* de l'Université de Lille.
- Membre associée au laboratoire de recherche PSITEC, Université de Lille.
- Formatrice ponctuelle dans des organismes de formation professionnelle (AFTCC, IFPEC, APTCCB).

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 d'affirmation de soi en gestion du stress et des émotions, ainsi que leurs applications. Sont concernés :

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, kinésiologues, 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.

SPORT

- Médecins du sport.
- Préparateurs sportifs, physiques, mentaux.
- Professeurs d'éducation physique et sportive.

RECONVERSION

- Pour 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 ...

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue par Faustine Devynck, psychologue, comptant parmi les meilleures spécialistes des pensées répétitives négatives et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics, en France et à l'étranger ;
- centrée 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 ;
- 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 ;
- délivrée à des groupes **restreints à 18 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

POSSIBILITE D'ETRE FORME(E) EN MODE DISTANCIEL

Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme *visio-live*, selon les conditions détaillées dans la fiche d'inscription.

Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, prise de son intervenant, écran TV géant en fonds de salle pour avoir le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous- groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc)

SUPPORTS

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

PLATEAU TECHNIQUE

■ Un plateau technique de formation de 240 m², 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 :
ablettes 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 plateforme 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
57	6	86	2
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

Symptômes physiques

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

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressifs, 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 2ème 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

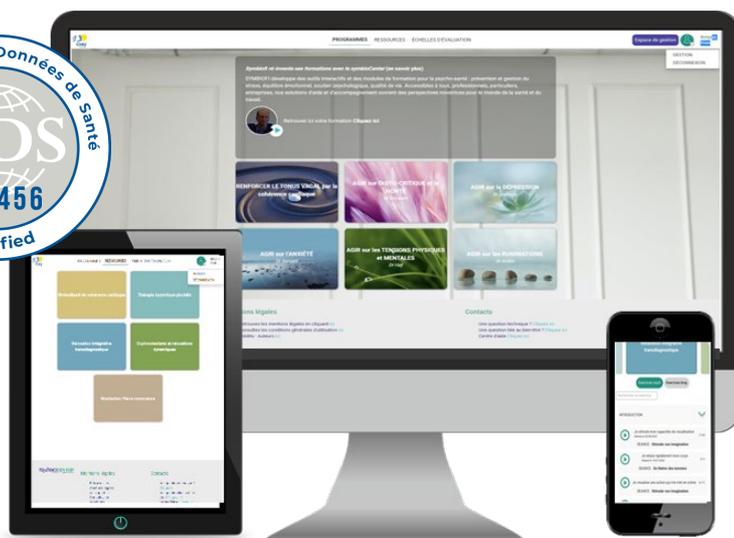
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

- Individualiser et superviser les parcours non médicamenteux par patient
- Suivre l'observance, les résultats et les progrès
- Pratiquer en séance présenteielle avec le patient ou ouvrir des droits d'accès distanciels en inter-séance
- Communiquer de façon avancée avec le patient : téléconsultation, chat synchrone / asynchrone, forum



L'espace d'activités thérapeutiques

- 2 bilans *flash* et 60 échelles psychométriques pour repérer et évaluer
- 6 protocoles cliniques cadencés sur 8 à 12 semaines et + de 100 thérapies guidées pour s'entraîner
- e-capteur et biofeedback - avec brevets CHU de Lille - pour activer et renforcer le tonus du nerf vague

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 présenteielle
- 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.