



# Thérapie comportementale dialectique (TCD), niveau 2

*Entraînement aux compétences  
(skills training) en intervention de groupe*

Formation au format présentiel / distanciel

Programme des 3 jours  
21 heures



# T

## hérapie comportementale dialectique, niveau 2

Réf. : TCC 014

### Entraînement aux compétences (skills training) en intervention de groupe

#### PRESENTATION

L'originalité de la TCD est entre autres l'entraînement aux compétences. Les thérapeutes TCD pensent que la grande majorité des personnes ayant des troubles psychologiques manquent de compétences dans beaucoup de domaines pour vivre une vie épanouie, notamment dans le domaine de la gestion de leurs symptômes, et que ces compétences peuvent s'apprendre.

La TCD comporte donc des modules d'apprentissage de compétences pour apprendre comment modifier les comportements, les émotions et les pensées qui sont associés aux problèmes de la vie qui causent détresse et souffrance.

Comportements à diminuer	Compétences à augmenter
<p>L'absence de conscience ; le sentiment de vide ; le manque de connexion avec soi et avec les autres ; le jugement.</p> <p>Le stress et les conflits interpersonnels ; la solitude.</p> <p>Le manque de flexibilité ; les difficultés avec le changement.</p> <p>Les hauts et bas et les émotions extrêmes ; les comportements dépendant de l'humeur ; les difficultés à réguler les émotions.</p> <p>Les comportements impulsifs ; les actions irréfléchies ; les difficultés à accepter la réalité telle qu'elle est ; l'obstination ; l'addiction.</p>	<p><b>Les compétences de pleine conscience :</b> apprentissage des compétences nécessaires pour centrer son attention sur le moment présent, sans jugement.</p> <p><b>Les compétences d'efficacité interpersonnelle :</b> apprentissage de compétences essentielles pour s'affirmer tout en préservant les relations importantes.</p> <p><b>Les compétences de régulation des émotions :</b> apprentissage des compétences permettant de prendre conscience, de comprendre et de développer un sens de contrôle sur les émotions vécues.</p> <p><b>Les compétences de tolérance à la détresse :</b> apprentissage des compétences utiles afin de gérer les états de crise sans avoir recours aux gestes suicidaires ou comportements impulsifs.</p>

A travers l'utilisation de nouvelles compétences, les patients peuvent changer leurs processus cognitifs, émotionnels et comportementaux de façon à ne plus avoir recours à des comportements dysfonctionnels qui aggravent à la fois leur souffrance et leurs difficultés d'adaptation aux exigences de la vie.

Cet entraînement intensif aux compétences est thérapeutique et rapidement efficace. Il peut se faire à travers des séances individuelles, mais il est surtout conseillé comme une intervention pour des groupes de patients ayant des troubles complexes, car l'échange avec d'autres patients stimule et constitue une émulation saine pour surmonter les difficultés liées à la pathologie.

Cette formation comporte

- un programme d'entraînement complet aux compétences tel qu'il a été conçu par Marsha Linehan

et enrichi de nouvelles pratiques avec :

- une présentation pour guider les interventions du ou des thérapeutes,
- un manuel avec des fiches patients,
- des exercices en séance et des devoirs quotidiens pour les patients à la maison.

Cette formation permet aux soignants d'apprendre à animer immédiatement un programme complet d'entraînement aux compétences avec un groupe de patients présentant des troubles différents.

Les professionnels de la santé mentale soucieux de proposer de l'entraînement aux compétences à leurs patients pourront s'inscrire à ce niveau d'approfondissement . Il est nécessaire d'avoir suivi au préalable la formation **Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 1** : *interventions et outils pratiques*.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS:

**Apprendre à animer un groupe de *skills training* en TCD (entraînement aux compétences) pour mettre à disposition des patients des outils d'auto-soins.**

- Savoir organiser et planifier un programme d'entraînement aux compétences (dispositif, posture des intervenants, règles...).
- Enseigner les 4 modules du *skillstraining* :
  - tolérance à la détresse,
  - régulation émotionnelle,
  - efficacité interpersonnelle,
  - dialectique et pleine conscience.
- Développer les compétences des patients pour :
  - tolérer des situations de détresse et arrêter les crises d'auto-agression,
  - mieux identifier les déclencheurs émotionnels et réguler les émotions intenses,
  - développer l'efficacité interpersonnelle et affirmation de soi,
  - augmenter la flexibilité cognitive, l'appréciation et la confiance en soi.
- Transmettre le manuel de présentation et des exercices à proposer au groupe.

## Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 2

### Entraînement aux compétences (skills training) en intervention de groupe

## SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée  
Intervenante  
Mode

**Apprendre à animer un groupe de skills training en TCD (entraînement aux compétences) pour mettre à disposition des patients des outils d'auto-soins**

3 jours, 21 heures

Sibylle VON DE FENN, Psychologue

Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

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 présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des intervenants et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Mettre en place un groupe de skillstraining	Mettre en place un groupe d'entraînement aux compétences : les <i>skill straining</i> . Les objectifs : comportements à diminuer, comportements à augmenter . Quels patients, quels intervenants, comment l'organiser...? . Les règles du groupe . Les rôles des animateurs . Les directives pour l'entraînement . Les postulats pour l'entraînement . L'orientation : présenter au groupe les membres et l'animateur, le format, les règles, les horaires, les séances du programme	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré  <b>Méthodes activo-experimentales:</b> - L'entretien d'évaluation - La séance d'information - Traiter les problèmes des participants pendant le stage
Déployer le module thérapeutique 1 : dialectique et pleine conscience	<b>Objectifs</b> . Réduire la souffrance et augmenter le bonheur . Augmenter le contrôle de votre esprit . Faire l'expérience de la réalité telle quelle est  <b>Définition</b> . Qu'est-ce que la pleine conscience . Quelle sont les compétences de pleine conscience . Qu'est-ce que la pratique de la pleine conscience  <b>Les Compétences centrales de Pleine Conscience</b> . L'Esprit Éclairé ; . Les compétences « quoi » : l'observation, la description et la participation ; . Les compétences « comment » : le non-jugement, la conscience d'une chose à la fois, et l'efficacité.  <b>Autres perspectives sur les compétences de Pleine Conscience</b> . Pratique de la Pleine Conscience dans une perspective spirituelle . Moyens Compétents : Équilibrer l'esprit qui fait et l'esprit qui est . Esprit Éclairé : emprunter la voie du milieu.	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré  <b>Méthodes activo-expérimentales</b> <i>Exercice 1 : apprendre à observer, décrire, participer</i> <i>Exercice 2 : les 3 esprits</i> <i>Exercice 3 : acceptation versus refus</i> <i>Exercices dialectiques</i> <i>Exercice 5 : le non-jugement</i> <i>Exercice 6 : la bienveillance pour soi</i> <i>Exercice 7 : les croyances émotionnelles bloquantes</i>  Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions  Questions / Réponses

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Déployer le module thérapeutique 2 : efficacité interpersonnelle	<p><b>Objectifs des compétences d'Efficacité</b></p> <p><b>Facteurs et mythes interférant avec l'Efficacité</b></p> <p><b>Atteindre les objectifs de manière compétente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Clarifier les objectifs dans les situations interpersonnelles</li> <li>. Obtenir ce que vous voulez (DEAR MAN) et appliquer les compétences DEAR MAN lors d'une interaction difficile.</li> <li>. Rédiger et suivre des scénarios d'efficacité interpersonnelle</li> <li>. Maintenir la relation (GIVE).</li> <li>. Maintenir le respect de soi (FAST).</li> <li>. Évaluer les options : avec quelle intensité demander ou refuser ?</li> <li>. Identifier les problèmes : quand ce qui est fait ne fonctionne pas.</li> </ul> <p><b>Construire des relations et mettre un terme aux relations destructrices : le réseau social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Rencontrer des personnes et les amener à vous apprécier.</li> <li>. Identifier la Pleine Conscience des autres</li> <li>. Trouver et construire de nouvelles relations</li> <li>. Identifier comment mettre fin aux relations.</li> <li>. Identifier les relations : passif / agressif / affirmé</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <p>Exercice 1 : DEAR MAN jeu de rôle</p> <p>Exercice 2: GIVE jeu de rôle</p> <p>Exercice 3: FAST jeu de rôle</p> <p>Exercice 4: Je dessine mon réseau social (dessin)</p> <p>Exercice 5: Valider (jeu de rôle)</p> <p>Exercice 6: les sculptures jeu corporel</p> <p>Debriefing collectif des exercices.</p> <p>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p> <p>Questions / Réponses</p>
Déployer le module thérapeutique 3 : régulation émotionnelle	<p><b>Comprendre et nommer les émotions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Comprendre l'utilité des émotions et ce qu'elles font pour nous</li> <li>. Comprendre le lien entre les pensées-émotions-sensations-comportements et conséquences sur la personnalité</li> <li>. Journal des émotions</li> <li>. Facteurs qui rendent difficile la régulation / Mythes sur les émotions.</li> <li>. Manières de décrire les émotions</li> </ul> <p><b>L'analyse fonctionnelle et l'analyse en chaîne</b></p> <p><b>Modifier les réponses émotionnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Changer les réponses émotionnelles</li> <li>. Vérifier si les réactions émotionnelles correspondent aux faits</li> <li>. Agir à l'opposé et Résoudre le problème</li> </ul> <p><b>Réduire la vulnérabilité à l'esprit émotionnel - stratégie ABC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Accumuler les émotions positives</li> <li>. Bâtir une expertise et être Capable d'anticiper pour faire face</li> <li>. Journal des événements plaisants</li> <li>. Passer des valeurs aux actions spécifiques</li> <li>. Prendre soin de son esprit en prenant soin de son corps.</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exercice 1 : Je marche dans la rue</li> <li>▪ Exercice 2 : Je conscientise ce qui se passe dans mon corps (exercice corporel)</li> <li>▪ Exercice 3 : Pleine conscience de mes émotions</li> <li>▪ Exercice 4: Analyse fonctionnelle et analyse en chaîne à partir d'un cas d'étude</li> <li>▪ Exercice 5: Le protocole Veinnard</li> <li>▪ Exercice 6: les 10 ressources pour booster votre bien-être</li> </ul> <p>Debriefing collectif des exercices.</p> <p>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p> <p>Questions / Réponses</p>
Déployer le module thérapeutique 4 : tolérance à la détresse	<p><b>Survivre aux situations de crise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. La compétence STOP : <b>S'</b>arrêter, <b>T</b>emporiser, <b>O</b>bserver, et <b>P</b>oursuivre en pleine conscience</li> <li>. Changer la chimie corporelle par le TIP <i>Température (eau froide)</i>, exercice <i>Intense; respiration et relaxation musculaire vont de Pair</i></li> <li>. Se distraire : l'Esprit Éclairé ACCEPTS</li> <li>. S'apaiser avec les cinq sens</li> <li>. Améliorer le moment : IMPROVE</li> </ul> <p><b>Accepter la réalité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratiquer l'Acceptation radicale</li> <li>. Faire preuve de bonne volonté</li> <li>. Réorienter l'esprit.</li> <li>. Accepter la réalité avec le corps</li> <li>. Laisser libre court à l'esprit</li> </ul> <p><b>L'agenda hebdomadaire</b></p>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exercice 1 : Interpréter l'agenda hebdomadaire</li> <li>▪ Exercice 2: remplir le protocole de stress à partir d'un cas d'étude</li> <li>▪ Faire une trousse de secours avec la compétence « accepts »</li> <li>▪ Exercices physiques comportant différents objectifs</li> </ul> <p>Debriefing collectif des exercices.</p> <p>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p> <p>Questions / Réponses</p>
TCC 014 Faire le bilan de fin	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

## Intervenante

La formation sera animée par une intervenante reconnue, psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialistes des thérapies cognitives et comportementales et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics.

Notre intervenant a par ailleurs été formée et supervisée à la Thérapie Dialectique Comportementale en Allemagne par le Dr Bohus et Marsha Linehan

L'intervenante prévue est **Madame Sibylle VON DE FENN**

- Psychologue clinicienne diplômée de l'université Paris Diderot
- Psychothérapeute agréée ARS
- Membre thérapeute praticien de l'AFTCC
- Formée et supervisée à la Thérapie Dialectique Comportementale en Allemagne par le Dr Bohus et Marsha Linehan
- Intervenante pour Symbiofi auprès de nombreuses équipes comme celles des Centres Hospitaliers (Hénin Beaumont, Strasbourg, le CH Neuro-Psychiatrique au Luxembourg), les instituts privés (la Clinique du Ryonval, la fondation Boissel).
- Formée et supervisée à la Pleine Conscience par Pierre Philippot professeur de psychologie à l'Université de Louvain.
- Membre de l'ADM ( Association pour le Développement de la Mindfulness)



## Prérequis

La formation est un module de perfectionnement.

Il est donc nécessaire d'avoir au préalable suivi le module introductif **Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 1 : interventions et outils pratiques**

Une tarification spécifique DUO est proposée en associant les 2 niveaux de formation.

## Pour qui

La formation concerne tous les soignants intéressés par les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague et souhaitant s'armer de nouveaux outils pour accompagner les patients présentant différents troubles mentaux complexes et difficiles à traiter et en particulier un trouble de la personnalité borderline.

### SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies :  
*Psychiatres*  
*Psychologues*  
*Psychothérapeutes*
- Professionnels de santé :  
*Médecins*  
*Infirmier(e)s*  
*Paramédicaux de l'équipe pluridisciplinaire*
- Éducateurs.

## Et aussi

### EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

Notre formation est :

- conçue et animée par Sibylle von de Fenn, psychologue et psychothérapeute, spécialistes des thérapies cognitives et comportementales 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

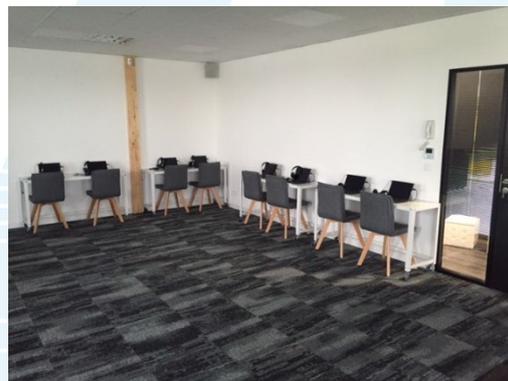
- Un plateau technique de formation de 240 m<sup>2</sup>, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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 écriture  
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-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 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

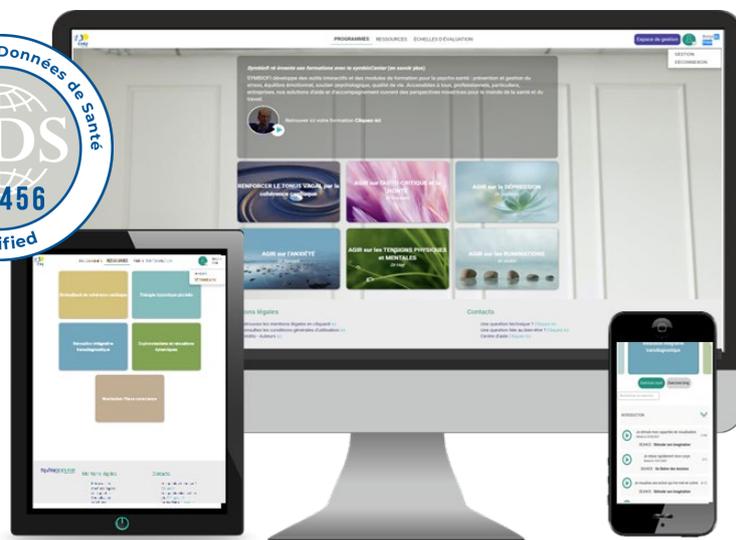
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

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.