



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Thérapie centrée sur les émotions (Emotionally Focused Therapy)

Bases théoriques et méthodologie pratique

Formation au format présentiel / distanciel

Programme des 3 jours
21 heures



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

T

hérapie centrée sur les émotions

Réf : TCC 016

Bases théoriques et méthodologie pratique

PRESENTATION



La thérapie centrée sur les émotions (**Emotionally Focused Therapy**) est une approche structurée brève, formulée dans les années 80 par Dr Susan Johnson et ses équipes et qui s'est développée en lien avec la science de l'attachement et la science des émotions.

La thérapie centrée sur les émotions (TCÉ) modifie en profondeur le champ de la psychothérapie en mettant en lumière et en pratique la puissance thérapeutique de la connexion émotionnelle. Surtout connue comme thérapie de couple dont l'efficacité est largement validée par la recherche, ce modèle innovateur développe également l'utilisation de la théorie de l'attachement dans la thérapie familiale et la thérapie individuelle.

La TCÉ, s'appuyant sur une base théorique solide, est une thérapie intégrative : humaniste, expérientielle (basée sur les émotions) et systémique (basée sur l'attachement et le processus relationnel). Elle donne aux thérapeutes des techniques efficaces pour le traitement des problèmes les plus fréquents en thérapie comme la détresse conjugale et familiale ainsi que l'anxiété, la dépression et les difficultés relationnelles en thérapie individuelle.

La TCÉ permet de créer un cadre où des émotions inavouées et même terrifiantes peuvent être accueillies et partagées en toute sécurité. Cette thérapie vise à aider les personnes accompagnées à devenir plus ouvertes et plus stables pour créer des relations sécurisantes avec les autres. Dans ses trois modalités, la thérapie centrée sur les émotions aide la personne à développer une vision d'elle-même comme étant compétente et capable de vivre la vie pleinement. En bref, ce modèle robuste et parcimonieux propose une même approche clinique pour tous les patients et tous les troubles avec un focus sur la croissance personnelle plutôt que sur la réduction des symptômes.

Cette formation de 3 jours a pour objectif de donner aux professionnels les bases théoriques et surtout la méthodologie expérientielle et pratique complète pour commencer immédiatement l'intégration dans sa vie professionnelle :

- comprendre les bases théoriques de la TCÉ
- apprendre les interventions de base du modèle,
- savoir faire une conceptualisation de cas dans les trois modalités de thérapie et mener les séances.

L'atelier combine des présentations, des exercices en petit groupe ou en dyade, des jeux de rôles, l'expérimentation des techniques sur soi ainsi que des démonstrations par la formatrice.

A l'issue de la formation, vous comprendrez mieux l'objectif principal de la TCÉ à savoir la croissance individuelle et relationnelle des personnes qui consultent et comment cette approche thérapeutique leur permet de passer des réactions défensives et rigides à une plus grande ouverture et à l'acceptation des états émotionnels forts.

Vous comprendrez comment :

- l'expérience en thérapie de nouvelles visions de soi et de sa vie relationnelle et de nouvelles façons d'entrer en relation avec soi et les autres;
- les expériences émotionnelles correctrices vécues en thérapie permettent personnes accompagnées d'explorer de nouvelles façons d'être en relation avec leur propre histoire, avec les autres et avec les inévitables dilemmes de la vie (*Johnson 2019*).

À la fin de ces 3 jours, vous serez à même d'employer des techniques et interventions de base en Thérapie centrée sur les émotions : repérage du processus intrapsychique et interrelationnel, assemblage et approfondissement de l'affect, création d'expériences émotionnelles correctrices en séance.

OBJECTIFS PRINCIPAUX

Comprendre les bases théoriques et appliquer la méthodologie expérientielle et pratique pour intégrer la Thérapie Centrée sur les Émotions dans sa vie professionnelle en thérapie de couple, familiale et individuelle.

- Comprendre les origines et fondements théoriques de la TCÉ : philosophie, genèse, validations scientifiques. Comprendre les différences entre la thérapie centrée sur les émotions de Sue Johnson et celle de Leslie Greenberg.
- Comprendre comment les troubles psychologiques et relationnels se développent se maintiennent mutuellement dans une boucle de feedback.
- Intégrer les trois modalités de la TCÉ : thérapie de couple, thérapie familiale et thérapie individuelle.
- S'approprier les ingrédients de la posture thérapeutique TCÉ : humaniste/expérientielle, consultant processus, chorégraphe des expériences émotionnelles correctrices en séance.
- Connaître les stades et les étapes du traitement TCÉ.
- Comprendre les bases de l'évaluation et de la conceptualisation des cas et identifier les pistes thérapeutiques dans les trois modalités.
- Apprendre et utiliser les interventions de base en TCÉ : Tango TCÉ, reflets, recadrages en termes d'attachement, conjectures, assemblage et amplification de l'affect, chorégraphie des expériences émotionnelles correctrices.

Thérapie centrée sur les émotions (Emotionally Focused Therapy) Bases théoriques et méthodologie pratique SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenant
Mode**

Comprendre les bases théoriques et appliquer la méthodologie expérimentale et pratique pour intégrer la Thérapie Centrée sur les Émotions dans sa vie professionnelle en thérapie de couple, familiale et individuelle.

3 jours, 21 heures

Anne BELGRAM PERKINS, Psychologue clinicienne
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'appropriier 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	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants ainsi que des objectifs Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table individualisé Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Découvrir les origines et la théorie de la TCÉ	La philosophie de la TCÉ <ul style="list-style-type: none"> • Origines du modèle : Greenberg et Johnson, années 1980 • Un modèle fondé sur : l'approche humaniste/expérientielle, la théorie systémique, la théorie de l'attachement, la science des émotions • Conceptualisation de la maladie et de la santé selon la TCÉ : une thérapie centrée sur l'attachement et les émotions liées à l'attachement • Le rôle essentiel du développement de la thérapie de couple centrée sur les émotions 	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Exercice expérientielle, vidéo Echanges entre participants Questions / Réponses
Comprendre le modèle TCÉ et la posture du thérapeute TCÉ	Le modèle TCÉ et ses trois modalités <ul style="list-style-type: none"> • Le modèle du changement en TCE • Les 3 modalités de thérapie avec focus sur la thérapie de couple • Les stades et les étapes de la thérapie • Les tâches thérapeutiques La posture du thérapeute : une façon d'être qui guérit <ul style="list-style-type: none"> • Le thérapeute comme consultant processus • La posture humaniste • La thérapie comme un processus d'amour • L'empathie du thérapeute, son outil principal 	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Echanges entre participants Questions / Réponses Exercices expérientiels sur l'empathie en solo et en dyade ou petit groupe
Connaître la théorie de l'attachement	Pertinence de la théorie de l'attachement pour la psychothérapie <ul style="list-style-type: none"> • Définition de l'amour selon la TCÉ • L'attachement selon Bowlby et ses successeurs • Le paradoxe de la dépendance • Attachement et régulation émotionnelle : introduction • Attachement et amour adulte 	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Echanges entre participants Questions / Réponses Synthèse de groupe et débriefing
Repérer les émotions et comportements liés à l'attachement	Posture et raisonnement clinique <ul style="list-style-type: none"> • A partir de vignettes cliniques -support vidéo ou écrit- • Repérage des émotions et des comportements liés à l'attachement 	Méthode activo-expérientielle par études de cas - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe et débriefing.

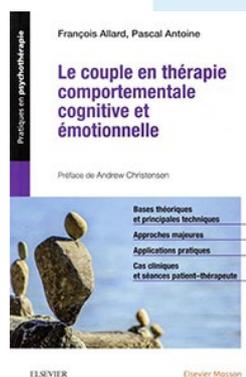
Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Appréhender la TCÉ en thérapie de couple	<p>Objectifs de la thérapie de couple</p> <p>Le cycle négatif du couple</p> <ul style="list-style-type: none"> Genèse du cycle interactif négatif Positionnement des partenaires dans le cycle : poursuiveur/poursuivi Le rôle des émotions : attachement et régulation émotionnelle (approfondissement) ; émotion primaire et émotion secondaire Conceptualisation de cas : la boucle de l'infini, les besoins et les peurs d'attachement, stades et étapes 	<p>Méthode affirmative par Apports théoriques, diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale par exercices pratiques et expérientiels</p> <p>Echanges participants, Questions / Réponses, Synthèse et débriefing.</p>
Découvrir les interventions de la TCÉ : théorie et pratique	<p>Les interventions de la TCÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> Le méta-cadre de la séance : le Tango TCÉ Les interventions systémiques Les interventions expérientielles (sur les émotions) 	<p>Méthode affirmative par apports théoriques, diaporama illustré</p> <p>Méthode activo-expérimentale :</p> <ul style="list-style-type: none"> jeu de rôle thérapeute et couple exercices expérientiels en solo et dyade <p>Echanges participants, Questions / Réponses, Synthèse et débriefing.</p>
Approfondir les autres modalités de la TCÉ en thérapie familiale et en thérapie individuelle	<p>La thérapie individuelle</p> <ul style="list-style-type: none"> Les objectifs Stades et étapes Exemple clinique Différence clinique/pratique avec la thérapie centrée sur les émotions de Leslie Greenberg Extrait vidéo de séance et jeu de rôle <p>La thérapie familiale</p> <ul style="list-style-type: none"> Objectifs Stades et étapes Exemple clinique Extrait vidéo de séance 	<p>Méthode affirmative par apports théoriques, diaporama illustré</p> <p>Méthodes activo-expérimentales : par exercices pratiques : jeux de rôles, exercices expérientiels</p> <p>Echanges participants, Questions / Réponses, synthèse et débriefing.</p>
Maîtriser la pratique de la TCÉ par des exercices et séances	<p>Conduite des séances</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluation dans les différentes modalités Anamnèse <p>Mises en pratique des interventions à travers des jeux de rôles et exercices en dyade ou petit groupe</p>	<p>Démonstrations par l'intervenant</p> <p>Méthode activo-expérimentale :</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeux de rôle d'application <p>Echanges participants, Questions / Réponses, synthèse et débriefing.</p>
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>

Intervenant

La formation sera animée par une intervenante connue et reconnue, psychologue clinicienne, une des meilleures spécialistes francophones de la TCÉ et représentante de l'approche de Susan Johnson en France.

L'intervenante prévue est **Madame Anne BELGRAM-PERKINS**

- Psychologue clinicienne diplômée de Paris 8
- Thérapeute, superviseur et formatrice certifiée de l'ICEEFT (*International Center for Excellence in Emotionally Focused Therapy*) du Dr Susan Johnson.
- Thérapeute systémique certifiée (CECCOF).
- Formée aux deux modèles de la TCÉ : celui de Susan Johnson, sa référence et outil clinique principal, et celui de Leslie Greenberg.
- Co-auteur de :
La thérapie de couple axée sur l'émotion (2018). Dans F. Allard et P. Antoine (dirs.) Le couple en thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle (pp. 109-134). Elsevier Masson



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 exerçant une activité professionnelle dans l'aide et l'accompagnement qui souhaitent découvrir et employer des techniques et interventions de base en Thérapie centrée sur les émotions.

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 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

Notre formation est :



- issue des programmes de l'ICEFT (The International Center for Excellence in Emotionnaly Focused Therapy) .
- conçue par Anne Belgram-Perkins, psychologue clinicienne, comptant parmi les meilleurs spécialistes francophones sur la TCÉ.
- 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 stagiaire 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 :
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
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 2^{ème} 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

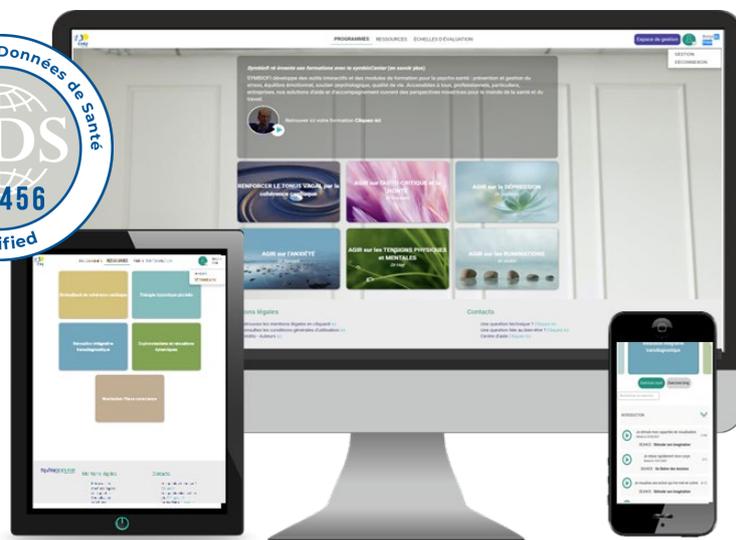
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

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.