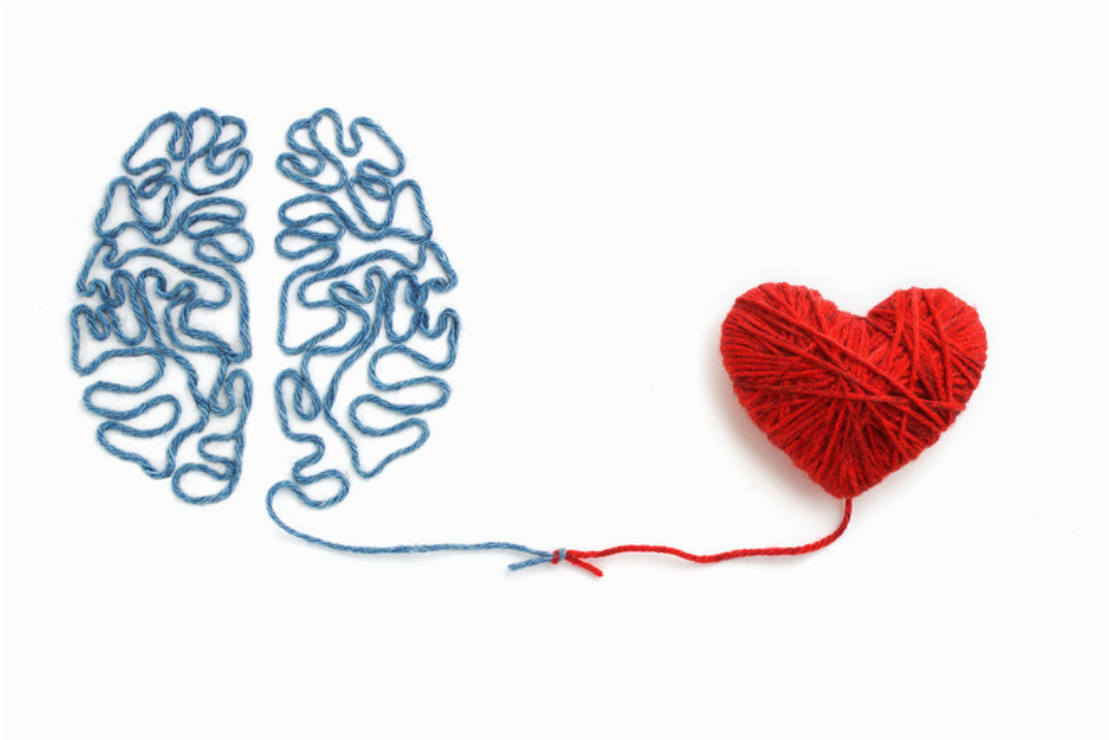


# TCC: Praticien Coach certifiée Thérapies Comportementales et Cognitives



Suivez la formation de praticien coach en thérapies brèves et recevez une **certification internationale agréé par l'IPHM**, l'un des plus grands comités d'accréditation indépendant reconnu et approuvé au niveau international pour les formations portant sur les thérapies et les médecines naturelles dans le monde entier.

# PRATICIEN COACH EN TCC THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES

l'institut Up to Care atteste que

## Nom et Prénom

a suivi avec succès la formation complète pour utiliser les TCC dans sa  
pratique thérapeutique.

*Sonia Maarek*

**Sonia Maarek**

INSTITUT DIRECTOR  
LE 05/05/2020



**IPHM**

APPROVED TRAINING PROVIDER

ID340858448

**Up to Care**

INSTITUT DE FORMATION

**Rejoignez le programme complet pour devenir un thérapeute  
accompli en thérapie comportementale et cognitive TTC**

## Qu'est-ce que vous allez apprendre dans cette formation?

### Introduction:

Commencer par introduire certaines notions essentielles dans l'accompagnement au changement des personnes.

C'est pour cela que vous allez apprendre:

Comment faire une anamnèse et formuler un objectif

- Comment structurer l'énoncé d'objectif en 7 points clés
- Élément déclencheur, l'objectif émotionnel, l'objectif

comportemental

- La motivation de votre patient à changer de comportement
- Les techniques de l'entretien de motivation.
- Retrouver l'estime de soi
- Apprécier les principes de l'acceptation de soi

### 👉 **Module 1**

Dans ce premier module, vous allez faire connaissance avec le champs des thérapies brèves. Vous allez poser les fondations de vos futurs compétences professionnelles. Vous découvrirez comment associer les thérapies comportementales et cognitives à votre pratique pour devenir un thérapeute accompli.

### **Dans ce module vous allez étudier :**

L'évolution des différentes étapes de la psychologie jusqu'aux nouvelles découvertes avec les thérapies de troisième vague comme les méditations en pleine conscience, les thérapies MBCT, MBSR, ACT.

Les merveilleux outils thérapeutiques qui sont employés aujourd'hui

pour réduire le stress, l'anxiété et guérir la dépression. Comment accompagner les personnes vers un changement positif et durable.

- Les grands courants de la psychologie de l'idéalisme au comportementalisme
- L'histoire des trois vagues des TCC
- Qu'est-ce que les thérapies comportementales et cognitives?
- Comment les TTC peuvent aider dans la plupart des troubles psychologiques courant.
- Pourquoi les TCC sont scientifiquement plus efficaces que les autres thérapies?
- Les principes de bases des TCC et leurs applications
- Le vocabulaire utilisé en TCC et leurs définitions
- La définition des termes événement, pensée, émotion et comportement.
- Les trois cerveaux: Quel sont leurs rôles dans le traitement de l'information.

## 👉 **Module 2:**

Dans ce module vous allez apprendre à explorer le monde émotionnel. A mieux identifier et nommer les émotions. Découvrir le pouvoir extraordinaire de notre cerveau, véritable « tour de contrôle » de notre corps.

### **Dans ce module, vous allez apprendre**

Comment fonctionne le système nerveux

- Les trois cerveaux:

- Le cerveau archaïque
- Le cerveau émotionnel
- Le néo-cortex
- Le fonctionnement des trois cerveaux dans la gestion des émotions.
- Le circuit des émotions
- Le respect du fonctionnement psychique de la personne.
- Le psychisme
- Le conscient
- L'inconscient
- L'émotion au coeur du fonctionnement psychique
- Les quatre grandes familles d'émotions
- A la découverte de soi et de ses émotions
- Comprendre de quoi sont faites vos émotions
- Nommer l'émotion, le sentiment
- Prise de conscience des comportements associés aux émotions
- Les émotions et la focalisation de l'attention
- Test de focalisation de l'attention
- Les émotions et les sensations physiques: les symptômes de perturbations
- Comment évaluer le trouble émotionnel?

### 👉 **Module 3**

Dans ce module, vous allez apprendre comment la peur vécue trop intensément et de façon traumatisante risque d'être à l'origine de complexes difficiles à déloger. Comprendre qu'un travail de

connaissance de soi est essentiel pour mieux apprivoiser le fonctionnement intérieur.

### **Vous allez étudier**

La formation d'un **complexe** et **les mécanismes de défenses** amènent la personne à répéter des comportements qui le font souffrir.

- Le complexe d'abandon
- Le complexe de rivalité fraternelle
- Le complexe d'insécurité
- Le complexe de castration
- Le complexe de culpabilité
- Le complexe d'infériorité

**Le mécanismes de défenses** pour se protéger contre la présence des émotions désagréables.

- Le refoulement
- Introjection
- Fuite et évitement
- Rationalisation
- Confluence
- Autopunition

### **👉 Module 4**

Dans ce module vous allez entrer au coeur de la TCC pour guider le patient vers le processus de changement depuis l'analyse de ses pensées dysfonctionnelles jusqu'à la restructuration cognitive.

## **Vous allez étudier**

Les schémas de pensées catastrophes . Les erreurs de pensées les plus courantes. Le lien entre les pensées négatives et le ressenti.

- Prise de conscience de vos pensées négatives
- Jouer aux détectives pour chasser les pensées parasites.
- Rassemblez les faits pour en connaître davantage sur vos pensées, vos suppositions.
- Enquêtez et recueillez des observations.
- Consignez vos résultats dans le tableau d'enregistrement des pensées:  
Le TEP
- Procéder à la restructuration avec le tableau d'enregistrement des pensées: Le TEP
- Introduction à la thérapie introspective.
- Comment identifier et modifier les croyances dysfonctionnelles
- Etablir un TEP plus élaboré

## **👉 Module 5**

### **Le thérapie des schémas \***

Dans ce module, nous allons présenter l'approche de la thérapie des schémas développée par Dr Jeffrey Young dans le but d'étendre la thérapie cognitive aux personnes présentant des problèmes plus difficiles et présents sur du long terme.

**Vous allez étudier** qu'est-ce qu'un schéma? Combien peut-on répertorier de schémas spécifiques? Le fonctionnement des schémas

- Introduction
- Origine du concept de schéma
- Origine de la thérapie des schémas
- La thérapie cognitive à court terme
- Définition d'un schéma?
  - Carence affective
  - Abandon
  - Méfiance/ abus
  - Exclusion sociale
  - imperfection /honte
  - Échec
  - Dépendance/ incompétence
  - vulnérabilité au danger
  - Fusion
  - Assujettissement
  - Abnégation
  - Inhibition émotionnelle
  - Exigences élevées
  - Droits personnels exagérés
  - Contrôle de soi
  - Recherche d'approbation
  - Négativisme/ pessimisme
  - Punition
- Le fonctionnement des schémas



- Le travail avec les modes
- Les étapes de la thérapie des schémas
- Le processus de guérison des schémas

\* *David C. Briker, Ph.D et Jeffrey E Young, Ph D schema therapy institute, guide du patient TCC*  
*Montreal*

## 👉 **Module 6**

### **La pleine Conscience avec la réalité virtuelle ( Mindfulness)**

Pourquoi associer la pleine conscience avec les TCC ?

Dans ce module, vous allez apprendre comment la pleine conscience peut aider la personne à s'ancrer dans l'instant présent, pour procurer du calme et de la sécurité.

Vous allez pouvoir mettre différentes pratiques de pleine conscience avec les différents environnements virtuels.

- Les entraves à la pleine conscience
- La découverte des environnements de pleine conscience en RV
- Les applications thérapeutiques pour les enfants et les adultes
- Rééquilibrage émotionnelle
- Vivre l'instant présent
- Le souffle, la respiration en cohérence cardiaque
- La pratique du body Scan pour se connecter à soi
- La marche consciente pour mieux gérer ses émotions et ses pensées parasites
- Etudes de plusieurs cas cliniques appliquées à la RV



## Évaluation finale

Nous vous proposons une évaluation interactif sous forme d'échange avec votre patient.

A chaque étape de la thérapie, des questions vous seront proposées sous forme de Quiz qui valideront la bonne compréhension et l'apprentissage de l'intégralité de la formation par exposition à la réalité virtuelle.

Pour réussir cet examen final, vous devrez obtenir **un score de 80 %** de bonnes réponses. si vous atteignez ce résultat, vous recevrez votre certificat de praticien coach en thérapie comportementale et cognitive TCC email dans les 48 heures.