

PROGRAMME DE FORMATION

Thérapie des schémas et ACT :
faire place aux schémas, se tourner vers l'avenir

1. CARACTERISTIQUES DE LA FORMATION

- 1.1. **Public cible** : Psychologues, thérapeutes, psychiatres, infirmiers.
- 1.2. **Nature** : Intra-entreprise, inter, particulier
- 1.3. **Format** : 2 jours de 7h de formation chacun
- 1.4. **Nombre de participants** : 20 personnes maximum
- 1.5. **Méthodes pédagogiques** : Apports théoriques, jeux de rôles, études de cas, vidéos, exercices, practicum sur son propre vécu lié à l'enfance, travail avec des outils (tests, cartes, figurines, ...)
- 1.6. **Moyens pédagogiques** : Salle équipée, vidéo projecteur, paperboard
- 1.7. **Support participant remis** : Un document est envoyé une semaine avant la formation avec deux vignettes par pages, les mémos, les pratiques (exercices à faire à deux ou trois), les tests psychotechniques

2. ORGANISATION ET MODALITES DE LA FORMATION

- 2.1. **Modalité et délais d'accès** : Inscription immédiate sur le site www.cefti.fr (pratique thérapie des schémas) avec possibilité de paiement en trois fois, facture envoyée de manière automatique.
- 2.2. **Lieu** : Coup de Théâtre, à Bègles
- 2.3. **Horaires** : 9h30 à 17h30 Jour 1, et 9h à 17h Jour 2, soit 14h de formation.
- 2.4. **Animation** : deux intervenants interviendront,
 - > **Béatrice PEREZ DANDIEU** :
Psychologue clinicienne
Psychothérapeute accréditée par l'ARS
Praticienne EMDR Europe, thérapeute familial, formée à la thérapie des schémas (Jean Cottraux, Bernard Pascal), aux IOS (Interventions Orientées Solutions) et ICV (Intégration du Cycle de Vie), Thérapie de la reconsolidation Alain Brunet...
Chargée de cours à l'université de Psychologie de Bordeaux. Intérêts de recherche pour l'EMDR, thérapie des schémas et addiction, ateliers de résilience assistée et protection de l'enfance...

> **Benoit MONCHOTTE :**

Psychopraticien et thérapeute communautaire
Formation et supervision en thérapie intégrative.
Spécialisé en adversités infantiles et traumatismes précoces.
Praticien IOS, Thérapie des schémas, Protocole AD-Ré et développement de la résilience, au CEFTI,
Perfectionnement à la thérapie des schémas avec Bernard Pascal,
Psychotraumatologie centrée compétence par le cercle de compétence avec Hélène Delucci, Thérapeute ACT par le CIPsy avec Christophe Deval.
Hypnothérapie par l'IFPEC de Lyon avec Catherine Bethenaud.

2.5. Tarif TTC (non soumis à la TVA) :

- > 280€ pour les 2 jours à titre individuel et FIFPL
- > 360€ pour les 2 jours au titre de la formation continue.

2.6. Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Interlocuteur, structure possible d'accueil, organisme ou référent à contacter, conditions d'accès ...
Modalités d'accueil, livret d'accueil PSH ...

3. MODALITÉS D'ÉVALUATION

3.1. Évaluation, suivi, bilan :

- > Évaluation préalable et finale des acquis (quiz)
- > Évaluation de satisfaction (Google Form le dernier jour)
- > Évaluation de l'intervention à froid à 6 mois.

3.2. Équivalences, passerelles possibles pour aller plus loin : Possibilité de se perfectionner avec la formation :

- > Thérapie des schémas, enfants et adolescents
- > Thérapie des schémas et lien avec le corps
- > Perfectionnement à Thérapie des schémas avec Bernard Pascal

4. PERSONNE À CONTACTER

Contact sous 72 heures

Béatrice PEREZ DANDIEU : 0685026933- beatrice.dandieu@gmail.com

Via site internet : <https://www.cefti.fr>

Administratif : cefti.admi@gmail.com

5. PROGRAMME DÉTAILLÉ

- 5.1. **Objectifs principaux** : pouvoir utiliser les bénéfices de la thérapie ACT dans le cadre d'une schémathérapie. Connaître les 6 principes de la thérapie ACT, en exploitant le modèle du Triflexe et des Méta-compétences cognitives.
- 5.2. **Prerequis** : public sensibilisé à la thérapie des schémas et/ou aux travaux de JEFFREY E. YOUNG. Être à l'aise avec les concepts de psychologie cognitive et de traitement de l'information (Shanon et Weather). Lectures recommandées : Harris, R., & Aisbett, B. (2014). Le piège du bonheur ; Pascal, B. (2018). La thérapie des schémas : Principes et outils pratiques.

5.3. JOUR 1 : INTRODUCTION

> Module 1 : introduction à la thérapie des schémas

Intervenant·e : Béatrice Perez Dandieu

5.3..1. **Objectif** : donner le cadre de développement des schémas précoces inadaptés, tout en comprenant les enjeux de la relation humaine, à travers le regard de l'attachement et des systèmes de Panksepp.

5.3..2. **Durée** : 3,5 heures – De 9h30 à 13h00

5.3..3. **Détail du module** :

- De la théorie de l'attachement au système de l'attachement, un terreau fertile pour les schémas
- Les ACE (Adverse Childhood Experiences), comme vecteurs de traumatismes et catalyseurs des schémas.
- Focus sur le domaine « Séparation/Rejet » comme qualité du lien d'attachement.
- La construction des schémas précoces inadaptés.

> Module 2 : introduction à la thérapie ACT

Intervenant·e : Benoit Monchotte

5.3..1. **Objectif** : initier à la thérapie ACT les stagiaires. Proposer une approche expérientielle du changement de paradigme de travail.

5.3..2. **Durée** : 3,5 heures – De 14h00 à 17h30

5.3..3. **Détail du module** :

- Les postulats de ACT : un paradigme scientifique ingénieux
- La théorie des cadres relationnels : Les pensées ne sont que des pensées...
- Les 3 Piliers de ACT : le triflexe comme cadre de travail spécifique pour une thérapie intégrative.
- Exercices pratiques et expérientiels.

5.4. JOUR 2 : MODELE DES META-COMPETENCES

> Module 3 : métacompétence 1, pleine conscience

Intervenant·e : Benoit Monchotte

5.4..1. **Objectif** : simplifier et condenser l'approche ACT pour permettre une meilleure flexibilité thérapeutique. Permettre aux patient·e·s de développer une flexibilité au moment présent.

5.4..2. **Durée** : 3,5 heures – De 9h00 à 12h30

5.4..3. **Détail du module** :

- Introduction au modèle des méta-compétences
- Méta-compétence 1 : Pleine conscience :
 - Défusion : se décoller des pensées
 - Acceptation : faire la place à ce qui vit en nous
 - Moment présent : le corps ici et maintenant, les deux pieds dans le présent.
 - Soi Observateur : quand l'adulte sain prend place.
- Exercices pratiques et expérientiels, démonstration.

> Module 4 : métacompétence 2, engagement vers le changement

Intervenant·e : Benoit Monchotte

5.4..1. **Objectif** : simplifier et condenser l'approche ACT pour permettre une meilleure flexibilité thérapeutique. Engager les patient·e·s vers leurs valeurs et l'avenir.

5.4..2. **Durée** : 3,5 heures – De 13h30 à 17h00

5.4..3. **Détail du module** :

- Méta-compétence 2 : Engagement vers le changement :
 - Moment présent : le corps ici et maintenant, les deux pieds dans le présent.
 - Soi Observateur : quand l'adulte sain prend place.
 - Les Valeurs : le prix des choix
 - Action engagée : vers une vie qui vaut la peine d'être vécue.
- Exercices pratiques et expérientiels, démonstration.
- Vue d'ensemble sur le rapport aux schémas et la flexibilité mentale vers la résilience

Les + de cette formation : Acquérir des outils et protocoles efficaces pour travailler sur les schémas précoces du noyau de personnalité, pour offrir de nouveaux choix dans la vie des patient.e.s.