

FORMATION

APPROCHES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES

DE L'ACCOMPAGNEMENT ET DE LA RELATION D'AIDE

(ACC/ICC)

Comprendre et restructurer
les mécanismes cognitifs et
comportementaux pour des relations
d'aide plus efficaces.

3 jours
19,5 heures

18 personnes maximum

Aucun prérequis



En dehors des réflexes moteurs, les comportements sont déclenchés par de multiples facteurs cognitifs, c'est-à-dire reposant sur un **traitement de l'information**. Accompagner une personne dans un changement comportemental suppose donc, directement ou indirectement, de **faire évoluer certains mécanismes cognitifs**. Par exemple, lorsqu'une personne s'énerve dans la rue et s'en prend verbalement ou physiquement une autre personne qui l'a « regardée de travers », cette situation fait appel à une chaîne de traitement de l'information au cours de laquelle de multiples dysfonctionnements peuvent intervenir pour expliquer le comportement agressif. La perception est-elle juste? La personne croisée regardait-elle vraiment l'agresseur? Si oui, ce regard était-il réellement hostile? L'émotion de colère était-elle appropriée ou d'une intensité adaptée à la situation? La « décision » de réagir verbalement ou physiquement était-elle nécessaire ou efficace? C'est à ce questionnement et à bien d'autres que les approches comportementales et cognitives vont s'intéresser pour faire évoluer les comportements problématiques. **L'objectif est d'aider les personnes à modifier leurs mécanismes de traitement de l'information (« restructuration cognitive ») pour favoriser des comportements plus adaptés aux situations rencontrées.**

Pour atteindre cet objectif, différentes techniques de communication sont utilisées et sont l'objet de cette formation. Cet abord de la relation d'aide s'appuie sur les approches cognitives et comportementales qui ont émergé au cours du 20^{ème} siècle et qui ont constitué une évolution importante de la psychologie. La médecine comme la psychologie s'appuie dorénavant sur l'expérimentation et les travaux de recherche pour définir les pratiques les plus adaptées à la prise en charge des patients. C'est au sein de cette psychologie fondées sur les faits (*Evidence-Based Psychology*) que se sont développées des interventions basées sur la compréhension des mécanismes de traitement de l'information à l'œuvre dans les comportements humains. Au-delà de leur intérêt thérapeutique en psychiatrie et en psychologie, l'utilisation de ces formes d'intervention se sont diffusés auprès des intervenants chargés de favoriser des évolutions de comportement chez les personnes, par exemple, en milieu éducatif ou pénitentiaire (avec la notion de pratiques correctionnelles fondamentales).

COMPORTEMENT ET COGNITION

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- ✓ Connaître les principes de base des ACC et leur fonctionnement
- ✓ Mettre en œuvre et intégrer les outils des ACC dans l'accompagnement des personnes



Cette formation ne vise pas à former des psychothérapeutes, mais à aider les intervenant·es confronté·es à la question du changement des personnes accompagnées et aux difficultés de sa mise en œuvre en leur permettant d'intégrer dans leur pratique des outils issus des ACC. Une démarche qui se diffuse auprès des acteur·rices chargé·es de favoriser des évolutions de comportement, en milieu médical, éducatif ou pénitentiaire (avec la notion de pratiques correctionnelles fondamentales). Ainsi, par exemple, les conseiller·ères pénitentiaires d'insertion et de probation (CPIP) se forment à l'utilisation de ces outils dans l'accompagnement des personnes placées sous main de justice (PPSMJ).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

SAVOIR

- ✓ Connaître et comprendre les principes de base de l'approche cognitivo-comportementale et des interventions reposant sur elle
- ✓ Connaître les théories de base de l'apprentissage et leurs rôles dans les comportements
- ✓ Connaître les schémas de personnalité (notamment ceux rencontrés fréquemment chez les PPSMJ)

SAVOIR FAIRE

- ✓ Identifier et faire identifier par les personnes aidées la « chaîne comportementale » conduisant au passage à l'acte
- ✓ Identifier les différents types de pensées
- ✓ Utiliser des stratégies et techniques visant à faire évoluer les pensées et les représentations des personnes accompagnées

PUBLICS

Professionnel·les de la relation d'aide, dans le soin, la prévention, le conseil, l'action sociale ou éducative ou pénitentiaire

Le programme est construit de telle manière à ce que ces objectifs soient atteints.

JOURNÉE 1

MATIN Principes et généralités des ACC

- ✓ Psychologie scientifique
- ✓ Les trois dimensions: comportementale, cognitive et émotionnelle
- ✓ Notions de base des ACC théories de l'apprentissage (classique, opérant, social)
- ✓ Articulation entre le biologique, le social et la psychologie
- ✓ (Intérêt des ACC pour la probation: rôle et limites de l'intervention des CPIP)

APRÈS-MIDI ACC des comportements et des passages à l'acte : rôle des émotions

- ✓ Analyse des situations: colonnes de Beck
- ✓ Définition et fonction des émotions

JOURNÉE 2

MATIN ACC des comportements et des passages à l'acte : cognitions et comportements

- ✓ Traitement de l'information: les pensées dysfonctionnelles, les distorsions cognitives, les croyances et schémas de pensée

APRÈS-MIDI Abord de différentes techniques de restructuration cognitive et de changement comportemental — TEMPS 1

- ✓ Généralités
- ✓ Questionnement socratique, la découverte guidée
- ✓ Prise d'information psychoéducation
- ✓ Résolution de problèmes
- ✓ Explorer les conséquences des comportements
- ✓ Identification des situations à risque
- ✓ Pensées alternatives et comportements alternatifs

JOURNÉE 3

MATIN Retour d'expériences

- ✓ Retour d'expérience et attitude à mettre en œuvres
- ✓ Évaluation des acquis et de l'intégration des compétences

APRÈS-MIDI Abord de différentes techniques de restructuration cognitive et de changement comportemental — TEMPS 2

- ✓ Mise à niveau d'après-évaluation des connaissances
- ✓ Construire une alliance avec la personne
- ✓ Authenticité, modelage et limites, clarification des rôles
- ✓ Principes de motivation
- ✓ De la motivation externe à la motivation interne



EMERIC LANGUÉRAND

Formateur

L'équipe pédagogique est animée par Emeric Languérand, Psychologue et Psychothérapeute, Président de l'IPCCÉ depuis 2022.

Spécialiste des thérapies comportementales et cognitives, il intervient auprès de personnes présentant des troubles anxieux, phobiques et de la personnalité. Il est également attaché à la consultation du Service Hospitalo-Universitaire (SHU) de l'Hôpital psychiatrique Sainte-Anne (GHU Psychiatrie & Neurosciences) à Paris où il reçoit des personnes présentant des troubles schizophréniques et où il anime un programme d'Éducation thérapeutique du patient (ETP).

En complément de ses activités de consultation à l'hôpital et en libéral, il enseigne et forme les professionnel·les de santé, du champ social et du milieu pénitentiaire aux Approches et thérapies comportementales et cognitives, à l'Entretien motivationnel et à la Prise en compte des troubles de santé mentale dans l'accompagnement des personnes à l'Université Côte d'Azur (Nice), à l'Université de Paris-Descartes, à l'AFTCC (Association Française de Thérapies Comportementales et Cognitives) et à l'IPCCÉ.

Membre fondateur de l'AFREBT (Association francophone de thérapie comportementale émotive rationnelle), il forme les psychiatres et psychologues à la REBT.

Ancien président et président d'honneur de l'AFDEM, il est formateur et superviseur en Entretien motivationnel et est membre du Motivational Interviewing Network of Trainers (MINT).

Ses ouvrages sont publiés aux éditions Dunod.

PÉDAGOGIE

La formation ACC est centrée sur l'accompagnement individuel de la personne aidée, néanmoins les outils et stratégies présentés peuvent être utilisés lors de session de groupe.

À l'inverse et afin d'enrichir les modalités d'intervention des professionnel·les de la relation d'aide, la formation sur la Gestion des émotions (disponible pour les personnes ayant suivi cette formation aux ACC) propose un modèle d'intervention en groupe, même si les outils et techniques présentés peuvent être utilisés lors d'intervention individuelle.

SUPPORT

L'animation de la formation s'appuie sur des diapositives présentant les contenus théoriques, les consignes d'exercice et servant au recueil des savoirs co-construits avec les stagiaires. Un fascicule de type PDF est transmis aux participant·e·s à l'issue de chaque session de formation et comporte une synthèse des diapositives utilisées et les contributions collectives.

CENTRE DE RESSOURCES

En complément du support de la formation, un centre de ressources en ligne dédié aux *Approches Comportementales et Cognitives* est consultable de façon illimitée. Il est régulièrement mis à jour avec des :

- ✓ Outils pratiques
- ✓ Grilles d'analyse
- ✓ Fiche explicative

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Un exercice initial permet de voir quel est le niveau de chacun pour adapter et moduler la formation.

EFFECTIF

Pour préserver la qualité pédagogique de la formation, l'effectif recommandé est de 5 à 18 personnes maximum.

Seul-es les participant-es ayant suivi l'intégralité de la formation pourront bénéficier d'un certificat de réalisation.

ÉVALUATIONS

Des évaluations sont réalisées afin de mesurer l'atteinte des objectifs à l'issue de la formation. Elles couvrent l'acquisition de connaissances, le développement de compétences et la satisfaction des participant-es. Elles permettent de faire évoluer les contenus afin de favoriser une amélioration continue des formations.

Taux d'utilité : 98%

Taux de satisfaction : 98%

Résultats 2024 pour la formation aux Approches Comportementales et Cognitives (97% de réponses aux questionnaires).

APRÈS LA FORMATION

Après un temps de mise en pratique des approches comportementales et cognitives, une formation à la *Gestion des Émotions* permet au stagiaires d'apprendre comment accompagner les personnes suivies à réduire leur débordement émotionnel, à diminuer les comportements inadaptés et à les remplacer par attitudes alternatives plus adaptées.

Ensuite une formation à la *Pratique aux habiletés sociales* aidera les stagiaires à favoriser l'intégration sociale adaptée et le développement de compétences relationnelles prosociales chez les personnes accompagnées.

Enfin des formations à la prise en compte dans les interventions de certains troubles en santé mentale (*Troubles Schizophréniques, Troubles de la personnalité, Psychotraumatismes, etc.*) favoriseront un accompagnement plus personnalisé, plus efficace et en adéquation avec la personne suivie.



FORMAT DE LA FORMATION

Les deux premiers jours sont consécutifs, le troisième est à distance (de 1 à 2 mois) afin de permettre un retour sur l'expérience des stagiaires et de poursuivre avec un approfondissement des stratégies et techniques enseignées.

Les sessions peuvent être réalisées **en présentiel ou en distanciel**, dans les deux cas l'approche pédagogique reste la même en faisant appel à la mise en pratique et à l'expérience. Les outils actuels de vidéoconférence et d'e-learning offrant des possibilités pédagogiques équivalents à celles utilisées lors de la présence physique des participant·es.

ACCESSIBILITÉ AUX PSH

L'IPCCÉ est doté d'une **référente handicap** qui peut étudier avec vous les différents aménagements de votre projet de formation. Elle s'appuie sur l'AGEFIPH, le FIPHFP, leurs partenaires et leurs prestataires externes afin de favoriser l'accès des formations proposées aux personnes en situation de handicap.

TRANSPORT, HÉBERGEMENT, RESTAURATION, ETC.

Les transports, hébergement, restauration et autres frais annexes ne sont pas pris en charge par l'IPCCÉ. Les stagiaires doivent se rapprocher de l'employeur afin de connaître l'éventuelle prise en charge des ces prestations.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Aucune formation avec inscription individuelle n'est dispensée.

Toute structure souhaitant inscrire ses équipes à une formation doit en faire la demande via notre site ipcce.org ou par e-mail à secretariat@ipcce.org. Un devis sera établi suite à un entretien avec le demandeur en fonction ses attentes et besoins.

TARIFS

Politique de prix: **uniquement sur devis.** (Le devis est établi sous 15 jours ouvrés après réception des informations nécessaires à son établissement.)

Les tarifs des formations sont communiqués sous la forme d'une convention-devis remis à la structure demandeuse. Celle-ci prend en compte les objectifs pédagogiques et le programme qui en découle, le nombre de participant·es, la localisation de la formation, les coûts de déplacement et d'hébergement de le-la formateur·rice.

Le montant forfaitaire de l'ensemble de nos formations est établi sur la base ci-dessous:

Forfait groupe: jusqu'à 18 stagiaires.

Montant par jour: 1 300 euros TTC* ** (mille trois cents euros)

* Hors frais de déplacement et d'hébergement de le-la formateur·rice en cas de formation hors Île-de-France, de frais administratifs, de frais pédagogiques et de frais liés à l'achat ou à la location de matériel spécifique sur présentation de justificatifs.

** TVA non applicable, article 293 B du Code général des impôts.

Les autres modalités financières sont décrites à l'article 4 de nos conditions générales de vente.

DÉLAIS

La formation pourra être effectuée à partir de 2 mois après la signature de la convention en fonction de la disponibilité des équipes et de la pertinence pédagogique.

LIEUX

L'IPCCÉ propose aux institutions, associations et entreprises des actions de formation:

- ✓ en présentiel dans leurs locaux
- ✓ à distance via Zoom

DES QUESTIONS ?

Pour toute demande d'informations commerciales, pédagogiques, d'accessibilité de financement ou de devis, vous pouvez nous contacter sur notre site internet ou à secretariat@ipcce.org.



13 bis avenue de La Motte-Picquet 75007 Paris – 01 89 16 54 44 – secretariat@ipcce.org

N° Siret : 491 028 890 00037 — N° QUALIOP1 : RNQ 5660

Organisme de formation enregistré n° 11 75 54897 75 auprès du Préfet de Région Ile-de-France