

Durée

26 jours / 182 heures

Format

12 J en E-learning (EL)

8 j en Réunion de groupe à distance (RAD)

6 jours en présentiel à Lyon

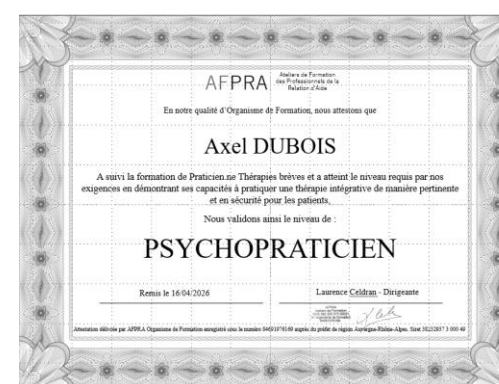
PSYCHOPRATICIEN

Tarif

3490 €

ou 10 x 349 €

La formation PSYCHOPRATICIEN vous permettra d'accompagner des personnes dans la résolution de problématiques psychologiques, émotionnelles ou relationnelles dans la durée, pour un travail approfondi visant à explorer les conflits inconscients, les schémas relationnels et les expériences passées.



Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

- Accompagner dans un cadre éthique et respectueux
- Conduire un entretien thérapeutique
- Considérer l'individu dans ses dimensions développementale, émotionnelle, cognitive, comportementale, relationnelle
- Comprendre les mécanismes de la construction psychique et de la dynamique relationnelle
- Réaliser des interventions appropriées pour aider l'individu dans la compréhension de ses problématiques et la réalisation de changements en profondeur pour en sortir.
- Connaître les grands concepts et théories de la psychologie et s'y référer dans votre pratique
- Connaître les principaux troubles psychiques et en repérer les symptômes et comportement associés

Public cible

- Tout public non professionnel
- Professionnel.les de la relation d'aide ou du développement personnel, professionnels des RH et de la communication interpersonnelle, coachs professionnels, coachs de vie, hypnothérapeutes, sophrologues, thérapeutes, personnes en reconversion dans la relation d'aide ou l'accompagnement.

Prérequis

Avoir déjà fait, être en cours ou commencer une psychothérapie pour soi pendant au moins 6 mois.

Modalités et délais d'accès

Pour suivre la formation : connexion à partir d'un ordinateur ou d'une tablette ; accès indispensable à un réseau internet et une boîte mail.

Accessible aux personnes en situation de handicap.

- personnes sourdes ou malentendantes avec logiciel de sous-titrage*
- personnes aveugles ou mal voyantes avec logiciel de lecture audio*

*équipements non fournis ; nous contacter pour plus d'informations

Formatrices

Laurence Celdran, Dirigeante d'AFPRA, psychopraticienne, praticienne en hypnose et en EMDR, Cycle supérieur en psychothérapie par l'analyse transactionnelle, Licence 2 en psychologie clinique. Contact : 06.31.27.79.46 ou afpra.formation@gmail.com

Caroline BENEFIGE, Coach en PNL, Praticienne en Hypnose, formée notamment à l'Analyse transactionnelle et à la Communication Assertive.

Contact : caroline@relationaile-coaching.com

Assistance

En cas de besoin d'assistance technique ou pédagogique, le stagiaire peut faire appel à la référente pédagogique de la formation Madame Laurence Celdran. Contact : 06.31.27.79.46 ou afpra.formation@gmail.com

Méthodes mobilisées

Modules à distance en e-learning : Le stagiaire reçoit par e-mail un lien vers un cours en ligne sous forme de présentation, qu'il peut parcourir autant de fois que nécessaire à sa compréhension et son assimilation.

Modules en réunions de groupe à distance via l'application zoom avec animation en direct par la formatrice

Support de présentation partagé et commenté

Sessions de questions-réponses

Ateliers pratiques d'entraînement en duo

Démonstrations et expérimentations

Modalités d'évaluation et attestation

Modules à distance en e-learning : Evaluation de module sous forme de QCM* en ligne, niveau validé à 60% de bonnes réponses.

*Questions à Choix Multiple

Modules en réunions de groupe à distance : Evaluation de module sous forme de QCM* en ligne, niveau validé à 60% de bonnes réponses.

Si validation de tous les modules : certificat de Psychopraticien,ne

Attestation de suivi de formation remise après réalisation de la dernière évaluation.

Durée

26 jours / 182 heures

Format

12 J en E-learning (EL)

8 j en Réunion de groupe à distance (RAD)

6 jours en présentiel à Lyon

Tarif

3490 €

ou 10 x 349 €

PSYCHOPRATICIEN

PROGRAMME DETAILLE

- Les numéros de jours indiquent la répartition du programme, mais ne correspondent pas forcément au calendrier d'apprentissage
- Certains contenus pourront faire l'objet de légères modifications

JOUR 1 (EL)
Les grands courants de la psychologie

LE COURANT PSYCHODYNAMIQUE
I- LES ETAPES DU DEVELOPPEMENT
1- La théorie du développement infantile – S.Freud
Les stades libidinaux
Le complexe d'oedipe
2- Les étapes du développement – J.Piajet
3- La relation mère-enfant – D.W. Winnicot
II – LE CONCEPT D'INCONSCIENT ET LES MECANISMES DE DEFENSE
1- L'inconscient
2- Le conflit intrapsychique
3- Les mécanismes de défense
4- Les notions de transfert et contre-transfert
5- La cure psychanalytique

JOUR 2 (EL)
Les grands courants de la psychologie

LE COURANT COMPORTEMENTALISTE
1- Les sciences du comportement ou behaviorisme
2- Les psychothérapies comportementalistes
LE COURANT COGNITIVISTE
1- La triade cognitive (Beck)
2- Les distorsions cognitives
4- La thérapie cognitive
LE COURANT SYSTEMIQUE
Linéarité / Circularité
Localité / Globalité
Hiérarchie / Anarchie
Ouverture / Fermeture
Les thérapies systémiques

JOUR 3 (EL)
Développement psycho-affectif et attachement

1- INTRODUCTION AU DÉVELOPPEMENT AFFECTIF
• Définitions
• Bases neurobiologiques de l'attachement
• La base sécurisante

2- LES THÉORIES DE L'ATTACHEMENT
• John Bowlby et Mary Ainsworth
• Les 4 styles d'attachement
• Traumatisme précoce et attachement désorganisé

JOUR 4 (EL)
Développement psycho-affectif et attachement

3- DÉVELOPPEMENT AFFECTIF PAR TRANCHE D'ÂGE
• Les besoins affectifs par âge
• L'attachement à l'ère du numérique

4- FAVORISER UN ATTACHEMENT SÉCURE
• Parents
• Professionnels
• Attachement et handicap

JOUR 5 (EL)
Inventaire des troubles psychiques

LES TROUBLES ANXIEUX
• L'anxiété de séparation
• La phobie spécifique
• L'anxiété sociale (phobie sociale)
• Le trouble panique
• L'agoraphobie
• L'anxiété généralisée
LES TROUBLES DE L'HUMEUR
• L'épisode dépressif caractérisé
• Les troubles bipolaires
SCHYZOPHRENIE ET AUTRES TROUBLES PSYCHOTIQUES
• Les différents types de symptômes définissant les troubles psychotiques
• La schizophrénie
• Autres troubles : délirant, psychotique bref, schizophréniforme, schizoaffectif

JOUR 6 (EL)
Inventaire des troubles psychiques

LES TROUBLES ADDICTIFS
• Troubles liés à l'alcool
• Troubles liés au cannabis
LES TCA (Troubles du Comportement Alimentaire)
• Pica
• Mérycisme
• Anorexie mentale
• Boulimie
• Accès hyperphagiques
LES TROUBLES DE LA PERSONNALITE
• La personnalité paranoïaque • La personnalité schizoïde • La personnalité schizotypique • La personnalité antisociale • La personnalité borderline • La personnalité histrionique • La personnalité narcissique • La personnalité évitante • La personnalité dépendante • La personnalité obsessionnelle-compulsive

JOUR 7 (EL)
Perceptions et adaptations

1- LES ÉMOTIONS – MÉCANISMES ET GESTION
• Comprendre le rôle des émotions dans la prise de décision et les relations.
• Identifier ses propres schémas émotionnels.
2- LES PERCEPTIONS – FILTRES ET BIAIS
• Prendre conscience des biais cognitifs dans la perception.
• Comprendre comment les perceptions façonnent les croyances.
3- LES CROYANCES – ORIGINES ET TRANSFORMATION
• Distinguer croyances limitantes et aidantes.
• Apprendre à remodeler ses croyances.

JOUR 8 (EL)
Perceptions et adaptations

4- LES MÉCANISMES D'ADAPTATION
• Identifier les stratégies d'adaptation saines vs. dysfonctionnelles.
• Développer un répertoire de coping adaptatif.
5- LES MÉCANISMES DE DÉFENSE
• Reconnaître les mécanismes de défense chez soi et chez les autres.
• Comprendre leur utilité et leurs limites.
6- INTERCONNEXIONS – ÉMOTIONS, CROYANCES ET DÉFENSES
• Comprendre comment émotions, croyances et mécanismes de défense interagissent.
• Appliquer une approche systémique à des situations réelles.

JOUR 9 (EL)
Psychotraumatisme et trouble anxieux

1- QU'EST-CE QUE LE PSYCHOTRAUMATISME
• Définition, historique
• Types de traumatismes : aigu, chronique, complexe (C-PTSD)
2- MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES ET PSYCHOLOGIQUES
3- SYMPTÔMES ET DIAGNOSTIC DE L'ESPT
4- PRISE EN CHARGE DU PSYCHOTRAUMATISME
• Thérapies validées : EMDR, TCC adaptées (exposition prolongée), thérapies corporelles
• Médicaments : ISRS, bêta-bloquants

JOUR 10 (EL)
Psychotraumatisme et trouble anxieux

5- TROUBLES ANXIEUX
• Définition, différences avec le stress normal
• Panorama : TAG, trouble panique, phobies, TOC, anxiété sociale.
6- OUTILS PRATIQUES POUR LES TROUBLES ANXIEUX
• Techniques de stabilisation
7- ACCOMPAGNER UNE PERSONNE EN SOUFFRANCE
• Postures professionnelles
• Cas complexes : Trauma chez l'enfant, violences conjugales.

Durée

26 jours / 182 heures

Format

12 J en E-learning (EL)

8 j en Réunion de groupe à distance (RAD)

6 jours en présentiel à Lyon

Tarif

3490 €

ou 10 x 349 €

PSYCHOPRATICIEN

PROGRAMME DETAILLE (suite)

JOUR 11 (EL)

Comprendre et accompagner la dépression

- 1- QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ?
 - Définition
 - Chiffres clés (OMS, Santé Publique France)
 - Mythes et réalités.
- 2- SYMPTÔMES ET DIAGNOSTIC
 - Signes cliniques (DSM-5, CIM-11)
 - Outils d'évaluation (échelle de Hamilton, PHQ-9)
- 3- CAUSES ET FACTEURS DE RISQUE
 - Facteurs biologiques, psychologiques, sociaux.
- 4- DÉPRESSION ET TROUBLES ASSOCIÉS
 - Différences avec l'anxiété, le burn-out, la bipolarité.

JOUR 12 (EL)

Comprendre et accompagner la dépression

- 5- LES TRAITEMENTS DE LA DÉPRESSION
 - Médicaments
 - Psychothérapies
 - Approches alternatives
- 6- ACCOMPAGNER UN PATIENT DÉPRESSIF
 - Postures à adopter/éviter
 - Communication non violente (CNV)
 - Ecoute active
- 7- PRÉVENTION ET RÉSILIENCE
 - Outils : pleine conscience, gestion du stress, hygiène de vie.

JOUR 13 (RAD)

L'entretien thérapeutique : être en relation

- 1- PRINCIPES DE LA RELATION D'AIDE ET ATTITUDES FONDAMENTALES
 - Comprendre la relation d'aide selon Karl Rogers
 - Adopter la posture de l'accompagnant
- 2- COMPRENDRE LA PLAINTÉ ET SES FONDEMENTS
 - Prendre en compte les registres du besoin, de la demande et du désir
 - Identifier la place des émotions, du symptôme, des mécanismes de défense et d'adaptation.
- 3- SAVOIR SE PROTÉGER
 - Réguler ses propres émotions
 - Perdre la position "méta" avec des phénomènes de résonance émotionnelle, identification, projection, transfert et contre-transfert

JOUR 14 (RAD)

Démarche diagnostique et plan de traitement

- 1- FONDAMENTAUX THÉORIQUES
- 2- LA DÉMARCHE DIAGNOSTIQUE
 - Étapes clés du diagnostic : Anamnèse
 - Observation des interactions (transactions, jeux, scénarios en AT)
 - Analyse des dynamiques inconscientes (conflits, transfert, mécanismes de défense en psychodynamique)
- 3- CONSTRUCTION DU PLAN DE TRAITEMENT
 - Principe du plan de traitement : Objectifs thérapeutiques et stratégies spécifiques
- 4 : APPROFONDISSEMENT ET SUPERVISION

JOUR 15 (RAD)

La conduite d'entretien

- 1- TECHNIQUES DE QUESTIONNEMENT
 - Ecoute active
 - Questions ouvertes vs. Fermées
 - Questionnement circulaire
 - Technique du "miroir"
- 2- GESTION DES ÉMOTIONS ET DES RÉSTANCES
 - Accueillir la colère, la tristesse, l'anxiété
 - Techniques de désamorçage (validation, normalisation)
 - Travailler avec les silences et les blocages
- 3- OUTILS SPÉCIFIQUES
 - La reformulation
 - La métaphore et le langage symbolique
 - Utilisation de supports (dessins, objets transitionnels).

JOUR 16 (RAD)

La conduite d'entretien

- 4- ADAPTATION AUX POPULATIONS SPÉCIFIQUES
- 5- SUPERVISION ET AUTO-ÉVALUATION
 - Comment analyser sa propre pratique ?
 - Grilles d'auto-évaluation
- 6- ATELIER PRATIQUE – SIMULATION COMPLÈTE
 - Chaque participant mène un entretien de 20 min avec feedbacks.

JOUR 17 (RAD)

Les dynamiques relationnelles

- 1- INTRODUCTION À L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE
 - Origines, principes clés.
 - Les transactions
- Le scénario de vie
- 2- LES ÉTATS DU MOI (PARENT, ADULTE, ENFANT)
 - Définitions et caractéristiques de chaque état.
 - Modèle PAC : Comment les états interagissent.
- 3- APPLICATIONS
 - Comment utiliser les états du Moi pour gérer ses émotions, sortir des conflits, être en relation

JOUR 18 (RAD)

Les dynamiques relationnelles

- 4- LE TRIANGLE DRAMATIQUE DE KARPMAN
 - Les 3 rôles (Victime, Persécuteur, Sauveur) : définitions, exemples.
 - Comment on bascule d'un rôle à l'autre.
 - Conséquences : épuisement, conflits, dépendance
 - Sortir du triangle
- 5- LES JEUX PSYCHOLOGIQUES
 - Définition : Qu'est-ce qu'un jeu
 - Structure : Stimulus, réaction, bénéfice caché.
 - Exemples concrets : Jeux courants en entreprise/famille
 - Désamorcer les jeux

JOUR 19 (RAD)

Thérapie psychodynamique

- 1- INTRODUCTION À LA PSYCHODYNAMIQUE
 - Histoire de la psychodynamique (Freud, Jung)
 - Concepts fondamentaux
 - Relation d'objet
- 2- LE FONCTIONNEMENT PSYCHIQUE – ÇA, MOI, SURMOI
 - Visualisation de la structure de la personnalité selon Freud
- 3- LES MÉCANISMES DE DÉFENSE – Comment l'Inconscient se Protège
 - Définition et fonction protectrice des mécanismes de défense
- 4- LE CADRE THÉRAPEUTIQUE
 - Importance du cadre en thérapie psychodynamique
 - Les 4 piliers

JOUR 20 (RAD)

Thérapie psychodynamique

- 5- LE TRANSFERT ET LE CONTRE-TRANSFERT – LA RELATION THÉRAPEUTIQUE
 - Définition du transfert (positif et négatif) et du contre-transfert
 - Comment les repérer en séance ?
- 6- TECHNIQUES DE BASE EN SÉANCE INDIVIDUELLE
 - Écoute active : reformulation, silence, accueil des émotions
 - Les questions ouvertes vs fermées
 - L'association libre : définition et exercices
 - L'interprétation (niveau débutant)
- 7- ÉTUDES DE CAS ET SUPERVISION
- 8- ÉTHIQUE, LIMITES ET RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

JOURS 21 à 26
En présentiel à Lyon

Expérimentation de la psychodynamique de la relation
Intentions psychothérapeutiques et procédures d'intervention
Entraînement à la pratique