

Durée
26 jours / 182 heures
Format
10 J en E-learning (EL)
16 j en Réunion de groupe à distance
(RAD)

PRATICIEN EN THERAPIES BREVES

Tarif
2990 €
ou 5 x 598 €

La formation PRATICIEN EN THERAPIES BREVES vous permettra d'accompagner des personnes dans la résolution de problématiques psychologiques, émotionnelles ou relationnelles en un nombre limité de séances, grâce à la pratique de plusieurs approches : Thérapie cognitivo-comportementale (TCC), Hypnose, PNL, Thérapie relationnelle.



Objectifs

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

- Accompagner dans un cadre éthique et respectueux
- Conduire un entretien thérapeutique
- Connaître les bases de la communication PNL et utiliser ses méthodes d'entrée en relation
- Connaître les mécanismes de l'hypnose et l'utiliser en thérapie
- Comprendre et pratiquer la Thérapie cognitivo-comportementale en utilisant ses principaux outils
- Connaître trois concepts clés de l'Analyse transactionnelle pour accompagner à la résolution de problématiques relationnelles
- Connaître les grands concepts et théories de la psychologie et vous 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, enseignant.e.s, infirmier.e.s, travailleur.s.e social, personnes en reconversion dans la relation d'aide ou l'accompagnement.

Prérequis

Aucun

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

Alice BERGERET, Maître Praticienne certifiée par la Fédération Française d'Hypnose et des thérapie brève, Coach, Fondatrice d'Hypnose 2.0. Contact : 06 12 17 65 33 (n° whatsapp)

Caroline BENEFICE, 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 praticien en thérapies brèves.

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

Durée
26 jours / 182 heures
Format
10 J en E-learning (EL)
16 j en Réunion de groupe à distance
(RAD)

PRATICIEN EN THERAPIES BREVES

Tarif
2990 €
ou 5 x 598 €

PROGRAMME DETAILLE

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
4- La théorie de l'attachement – Bolby, Answorth, Main
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 3 (EL) Psychopathologie

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 5 (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 7 (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 9 (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 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 4 (EL) Psychopathologie

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 6 (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 8 (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.

JOUR 10 (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.

Durée
26 jours / 182 heures
Format
10 J en E-learning (EL)
16 j en Réunion de groupe à distance
(RAD)

PRATICIEN EN THERAPIES BREVES

Tarif
2990 €
ou 5 x 598 €

PROGRAMME DETAILLE

JOUR 11 (RAD) L'entretien thérapeutique : être en relation 1/2

- 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 13 (RAD) Les fondamentaux de l'hypnose 1/2

- 1- HISTOIRE ET DEFINITION DE L'HYPNOSE
 - Hypnose clinique, hypnose de spectacle : différenciation
 - L'hypnose à travers les âges : des origines à nos jours
 - Définir l'hypnose : approche scientifique, approche thérapeutique
- 2- LES BASES NEUROPHYSIOLOGIQUES DE L'HYPNOSE
 - Fonctionnement du cerveau sous hypnose : neuroscience et hypnose
 - Les ondes cérébrales ; les différents états de conscience
- 3- LES APPROCHES ET COURANTS EN HYPNOSE
 - Hypnose Ericksonienne
 - Nouvelle hypnose, hypnose humaniste, hypnose spirituelle
 - Auto-hypnose : initiation guidée à l'auto-hypnose
- 4- HYPNOSE ET RELATION D'AIDE
 - Poser l'objectif et border l'intention
 - Accompagner et co-construire
 - Démonstrations avec un(e) participant(e) volontaire
 - Initiation à des techniques d'induction simples

JOUR 15 (RAD) La conduite d'entretien 1/2

- 1- TECHNIQUES DE QUESTIONNEMENT
 - Questions ouvertes vs. Fermées
 - Questionnement circulaire
 - Technique du "miroir"
- 2- GESTION DES ÉMOTIONS ET DES RÉSISTANCES
 - 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 17 (RAD) Les dynamiques relationnelles 1/2

- 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 19 (RAD) Hypnose thérapeutique 1/4

- 1- INDUCTIONS AVANCÉES
 - Induction par fixation oculaire (variantes).
 - Induction conversationnelle (langage Ericksonien approfondi).
 - Induction par confusion
- 2- GESTION DES RÉSISTANCES
 - Repérer et lever les blocages (peurs, méfiance).
 - Adapter le langage
- 3- PROTOCOLES TYPES
 - Gestion du stress
 - Renforcement de la confiance en soi

JOUR 12 (RAD) L'entretien thérapeutique : entraînement au 1^{er} entretien 2/2

Jeux de rôles patients/thérapeutes en expérimentiel

JOUR 14 (RAD) Les fondamentaux de l'hypnose 2/2

- 5- TECHNIQUES D'INDUCTION ET DE SUGGESTIONS
 - Quelques techniques d'inductions rapides et lentes
 - La suggestion directe et indirecte
 - L'ancrage
 - Atelier pratique : Hypnose en duo
 - Apprendre à induire une transe
 - Ancrer un bon souvenir
- 6- HYPNOSE ERICKSONIENNE
 - Les bases du Milton Model
 - L'utilisation des métaphores
 - Atelier pratique : Hypnose en duo selon ce modèle
- 7- HYPNOSE HUMANISTE
 - Une conscience plus large et unifiée
 - Utiliser les symboles
 - Atelier pratique : Hypnose en duo selon ce modèle
- 8- HYPNOSE SPIRITUELLE
 - Démonstration d'une technique simple et éthique

JOUR 16 (RAD) La conduite d'entretien 2/2

- 4- ADAPTATION AUX POPULATIONS SPÉCIFIQUES
Entretiens avec enfants/adolescents. Personnes en crise ou en état de choc. Patients avec troubles psychiatriques (dépression, psychose, TOC).
- 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 18 (RAD) Les dynamiques relationnelles 2/2

- 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 20 (RAD) Hypnose thérapeutique 2/4

- 4- HYPNOSE CONVERSATIONNELLE
 - Intégrer des suggestions dans un dialogue naturel.
 - Techniques de langage flou et recadrage
- 5- MÉTAPHORES THÉRAPEUTIQUES
 - Construction de métaphores sur mesure
 - Utilisation des contes et histoire symboliques
- 6- TRAVAIL SUR LES ÉMOTIONS
 - Libération émotionnelle (technique de la "boîte à souvenirs").
 - Recadrage en 6 étapes (modèle de Robert Dilts)

Durée
26 jours / 182 heures
Format
10 J en E-learning (EL)
16 j en Réunion de groupe à distance
(RAD)

PRATICIEN EN THERAPIES BREVES

Tarif
2990 €
ou 5 x 598 €

PROGRAMME DETAILLE

JOUR 21 (RAD) Hypnose thérapeutique 3/4

- 7- GESTION DE LA DOULEUR
 - Protocole dissociation
 - Analgésie par suggestion directe/indirecte
- 8- TROUBLES DU SOMMEIL
 - Induction spécifique pour l'endormissement.
 - Auto-hypnose pour les réveils nocturnes
- 9- ADDICTIONS ET COMPORTEMENTS INDÉSIRABLES
 - Technique du "double moi"
 - Renforcement de la motivation

JOUR 22 (RAD) Hypnose thérapeutique 4/4

- 10- SIMULATIONS DE SÉANCES COMPLÈTES
 - Conduire une séance de 45 min
- 11- ÉTHIQUE ET DÉONTOLOGIE AVANCÉE
 - Limites de l'hypnose.
 - Cadre légal

JOUR 23 (RAD) Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) 1/4

- 1- INTRODUCTION AUX TCC
Histoire, courants (Beck, Ellis, Skinner), différences avec d'autres approches.
- 2-MODÈLE COGNITIF DE BECK
Schémas, pensées automatiques, distorsions cognitives.
- 3- INDICATIONS ET LIMITES DES TCC

JOUR 24 (RAD) Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) 2/4

- 4- ENTRETIEN CLINIQUE EN TCC
Techniques d'entretien
- 5- OUTILS D'ÉVALUATION
 - Échelles (BDI, BAI, PHQ-9)
 - Journaux de pensées
- 6- CONCEPTUALISATION DE CAS

JOUR 25 (RAD) Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) 3/4

- 7- RESTRUCTURATION COGNITIVE
 - Identification des distorsions
 - Techniques de questionnement
- 8- TECHNIQUES COMPORTEMENTALES
 - Activation comportementale
 - Exposition
- 9- GESTION DES RÉSISTANCES
Techniques pour surmonter les blocages

JOUR 26 (RAD) Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) 4/4

- 10- APPROCHE INTÉGRATIVE
Combinaison des outils TCC avec d'autres approches
- 11- ÉTHIQUE ET DÉONTOLOGIE
 - Secret professionnel, consentement
 - Limites des TCC
- 12- SIMULATION COMPLETE
Jeu de rôle d'une séance