

# Sensibilisation aux Thérapies cognitives et comportementales (TCC)

En un demi-siècle, des centaines de publications scientifiques concernant la Thérapie Comportementale et Cognitive sont apparues dans des revues prestigieuses de psychiatrie et de psychologie comme l'American Journal of Psychiatry, Archives of General Psychiatry, British Journal of Psychiatry... D'ailleurs, le rapport de l'Inserm de 2004 sur l'évaluation de trois approches thérapeutiques, dont la Thérapie Comportementale et Cognitive, cite fréquemment ces publications. Les rédacteurs de ce fameux rapport conclue que les **Thérapies Comportementales et Cognitives enregistrent le plus de résultats positifs comparés aux autres thérapies**. Plus précisément, les **preuves d'efficacité** des Thérapies Comportementales et Cognitives apparaissent importantes dans la plupart des troubles psychopathologiques chez l'adulte.

## Le saviez-vous ?

"Les spécialistes américains, se basant sur des études cliniques de l'année 2016, affirment que 6 à 8 séances de ce type de thérapie permettent de soigner ou, au moins, d'atténuer significativement les troubles du sommeil, et ce sans médicamentation."

## Objectifs

- Définir le concept dans sa globalité et le champ d'action des TCC
- Identifier les comportements et/ou émotions sur des patients en situation de soins
- Définir les principes méthodologiques et les outils de soins
- Développer des perspectives éthiques
- Mener une analyse fonctionnelle pour une meilleure compréhension des patients
- Analyser ses pratiques professionnelles
- Développer une culture collective de l'utilisation des thérapies comportementales cognitives
- Permettre aux participants de définir des actions à mettre en place entre les sessions et de les analyser en retour

## Le + de la formation

Formation aux multiples méthodes pédagogiques : entre apports théoriques, exercices pratiques, analyse de pratiques et applications terrain.

## Public concerné et Prérequis

Infirmiers, psychologues

Si non spécifié, pas de pré-requis

## Programme

### Jour 1 : Les fondamentaux

- Définition des TCC
- Articulation avec la psychopathologie
- Les théories de l'apprentissage
- Les indications et contre-indications
- Émotions, faits, sensations corporelles, comportements: les conséquences
- Les théories de l'attachement
- Introduction à l'approche cognitive: définition, épidémiologie..

### Jour 2 : Les grands principes

- Les théories cognitives: articulation, schéma, processus...
- L'estime de soi
- L'affirmation de soi
- Le cadre thérapeutique
- Les implications éthiques des TCC

### Jours 3 et 4 : Mise en application

- Retour travail intersession
- Débriefing
- L'analyse fonctionnelle
- Travail sur la mise en place d'un référentiel commun à la pratique
- Principes et technologies de changement
- Les outils TCC

## Votre intervenant

Formateur disposant d'un D.U de TCC

## Notre démarche pédagogique

La création d'une **dynamique de changement** pour chaque participant sera le fil conducteur de la démarche pédagogique. Elle est conçue pour garantir le développement des aptitudes individuelles dans une perspective d'**adaptation opératoire aux situations de travail**. Tout au

long de la formation les apprenants bénéficient d'un suivi personnalisé afin d'évaluer les progrès et d'identifier les besoins spécifiques cela à partir des exercices intersession (3).

Des exercices, études de cas, des vidéos et d'autres matériaux didactiques permettent aux apprenants d'améliorer leur pratique, couvrant toutes les étapes de la thérapie, de la collecte d'informations pour formuler le problème jusqu'à la restructuration cognitivo-comportementale et la fin de la thérapie.

## Moyens techniques

Pas de moyens techniques spécifiques

### Livrables

Un livret pédagogique remis à chaque participant

### Evaluation

#### 1. Au démarrage de la formation :

- Contextualisation : appréciation des besoins / attentes des participants et des environnements de travail + formulation du contrat pédagogique
- Évaluation des savoirs et représentations d'entrée : TEST de positionnement PRE/POST

#### 2. Pendant la formation :

- Évaluation de la satisfaction en fin de journée
- Le cas échéant retour transférabilité en post-intersession

#### 3. En fin de formation, une évaluation sur 3 des niveaux du modèle Kirk Patrick :

- Évaluation des acquis (test pré-post)
- Évaluation de la transférabilité au terrain (formulation d'axes de progrès)
- Évaluation de la satisfaction
- L'évaluation des effets (niveau 4 du modèle Kirkpatrick) est confiée à l'établissement-client (appuyée sur la mise en œuvre du plan personnel d'application)

## Demande de devis

Email

Ce champ n'est utilisé qu'à des fins de validation et devrait rester inchangé.

Civilité

Mme 

Nom(Nécessaire)

Prénom(Nécessaire)

Nom de l'établissement / structure(Nécessaire)

Téléphone(Nécessaire)

E-mail(Nécessaire)

Fonction(Nécessaire)

Adresse

Code postal(Nécessaire)

Ville

Objet

Formation en inter-établissements 

Nombre de personnes à former

Période souhaitée

Commentaire(Nécessaire)

Je souhaiterais avoir de plus amples informations.

Pourriez-vous me recontacter s'il vous plaît ?

Je souhaite être rappelé(e)

Je souhaite être rappelé(e)

Conformément au Règlement Européen 2016/679 du 27 avril 2016 sur la protection des données personnelles, les informations vous concernant sont destinées à Infor Santé, responsables du traitement. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et de suppression des données qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer en adressant un e-mail à l'adresse électronique suivante : rgpd@avenirsanteformation.fr. (Merci de ne pas ajouter d'informations personnelles ou sensibles) En savoir plus ici

## **Inter**

**Durée : 28h Jours : 4**

**Tarif : 1150,00€ - Déjeuner offert**

## **PARIS**

**Date(s) :**

- Les 9, 10, 11 et 12 Mars 2026
- Les 28, 29, 30 Septembre et 1er Octobre 2026

## **Intra**

**Durée : Adaptable selon vos besoins**

**Tarif : Devis personnalisé sur demande**

Demande de contact

[Pré inscription](#)

[Demande de devis](#)

Dernière modification le 6 novembre 2025 à 16h46

---

INFORSANTE  
50 rue Tudelle - 45100 ORLEANS  
02 38 84 67 67  
[contact@formasante.fr](mailto:contact@formasante.fr)