

Utilisez efficacement l'exposition dans le traitement des troubles d'anxiété et phobiques

Durée : 3h30

Nature : Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

Lieu : Formation en ligne.

Tarif unique : 190€

Objectifs de la formation et compétences visées à l'issue de la session

Au terme de cette formation, les participants seront en mesure de :

1. Évaluer la portée des résultats des études empiriques sur l'exposition dans le traitement des troubles d'anxiété et des phobies.
2. Identifier les ingrédients clés impliqués dans l'exposition.
3. Intégrer l'exposition dans la psychothérapie cognitive-comportementale des phobies, du trouble panique, de l'anxiété sociale, du TAG, du TOC et du TSPT.

Supports et moyens pédagogiques

Un cours théorique illustré par des exemples cliniques composé de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le power-point de la formation est téléchargeable.

Public

Cette formation s'adresse aux psychologues et aux psychothérapeutes.

Formateur

Prof. Stéphane Bouchard détient la Chaire de recherche du Canada en cyberpsychologie clinique et enseigne la psychothérapie à l'Université du Québec en Outaouais. En tant que praticien scientifique, ses réalisations témoignent d'une grande préoccupation pour développer des applications thérapeutiques cliniquement utiles et mener des études rigoureuses sur le traitement des troubles d'anxiété et des autres maladies mentales. Ses projets de recherche portent sur le développement d'environnements de réalité virtuelle pour traiter les troubles d'anxiété complexes et le jeu pathologique, la réalisation d'essais cliniques sur l'efficacité de l'exposition in virtuo pour

les troubles d'anxiété, et mener des études expérimentales pour comprendre pourquoi la réalité virtuelle est un outil thérapeutique efficace. La télépsychothérapie représente un autre champ de recherche où il est prolifique. Il a reçu plusieurs prix et distinctions, incluant le prix Adrien Pinard en 2014 pour sa contribution au domaine de la psychologie.

Programme général

1. Présentation

Facteurs clés dans l'étiologie et le maintien des troubles d'anxiété

2. Introduction

3. Le modèle biopsychosocial

4. L'équation de l'anxiété

5. Le piège de l'évitement

6. Le support biologique de l'anxiété

7. Modèle simplifié et transdiagnostic

8 Vocabulaire : évitement, neutralisation ou recherche de sécurité ?

Efficacité de l'exposition selon les études empiriques et intégration aux autres stratégies

9. La TCC et les troubles anxieux

10. Les mythes de l'exposition

11. Les stratégies d'intervention en TCC

Évolution de l'exposition et de ses modalités d'applications

12. Qu'est ce que l'exposition ?

13. Les formes de l'exposition

14. Les effets de l'exposition

Explication contemporaine des mécanismes sous-jacents à l'expositions

15. Éléments théoriques concernant l'exposition

16. Les mythes sur l'exposition partie 2

Application de l'exposition pour les phobies spécifiques modèle, stratégies et pièges à éviter

17. Modèle de la phobie spécifique et programme d'intervention

18. L'exposition pour les phobies spécifiques

Application de l'exposition pour le trouble panique modèle, stratégies et pièges à éviter

19. Modèle du trouble panique et programme d'intervention

20. Attention aux techniques de respiration et à la relaxation

21. L'exposition aux sensations physiques du trouble panique

22. L'exposition aux sensations physiques du trouble panique partie 2

23. L'exposition aux sensations physiques du trouble panique partie 3

Application de l'exposition pour les phobies sociales modèle, stratégies et pièges à éviter

24. Modèle de la phobie sociale et programme d'intervention

25. L'exposition pour la phobie sociale

26. L'exposition pour la phobie sociale partie 2

Application de l'exposition pour le trouble d'anxiété généralisé modèle, stratégies et pièges à éviter

27. Modèle du trouble d'anxiété généralisé et programme d'intervention

28. L'exposition pour le trouble d'anxiété généralisé

Application de l'exposition pour le trouble obsessionnel compulsif modèle, stratégies et pièges à éviter

29. Modèle du trouble obsessionnel compulsif et programme d'intervention

30. L'exposition pour le trouble obsessionnel compulsif

Application de l'exposition pour le trouble de stress post traumatique modèle, stratégies et pièges à éviter

31. Modèle du trouble de stress post traumatique et programme d'intervention

32. L'exposition en imagination pour le trouble de stress post traumatique

33. L'exposition in vivo pour le trouble de stress post traumatique

Conclusion

34. L'exposition par réalité virtuelle et conclusion