

## **Formation: utilisez efficacement l'exposition dans le traitement des troubles d'anxiété et phobiques**

**Adresse:** <https://asadis.net/fr/formation/exposition-traitement-tcc-anxiete-phobies/>

**Durée:** 3h30

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

**Lieu:** formation en ligne

**Tarif individuel:** \$120.00

### **Présentation:**

Les recherches sur les troubles anxieux et les phobies montrent que l'exposition représente un outil thérapeutique clé, voir essentiel, pour une psychothérapie efficace. Les professionnels hésitent parfois trop souvent à recourir à l'exposition, et les connaissances sur les mécanismes sous-jacents ont évolué beaucoup ces dernières années. Cette formation, avec son focus clinique, précise les mécanismes impliqués dans l'efficacité de l'exposition et illustre comment l'appliquer concrètement avec chaque trouble d'anxiété.

### **Objectifs pédagogiques:**

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 trouble anxieux généralisé, du trouble obsessionnel-compulsif et du trouble stress post-traumatique.

### **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.

## **Le formateur, Prof. Stéphane Bouchard**

Le Prof. Stéphane Bouchard détient la Chaire de recherche du Canada en cyberpsychologie clinique et enseigne la psychothérapie et la cyberpsychologie à l'Université du Québec en Outaouais. En tant que praticien scientifique, ses réalisations témoignent d'une grande motivation à développer des applications thérapeutiques cliniquement utiles et à mener des études rigoureuses sur le traitement des troubles d'anxiété et des autres maladies mentales. Depuis 1995, ses projets de recherche portent sur la télépsychothérapie ainsi que le développement d'environnements de réalité virtuelle pour traiter les troubles d'anxiété complexes et le jeu pathologique, ainsi que la réalisation d'essais cliniques et d'études expérimentales pour comprendre comment la technologie peut s'avérer un outil thérapeutique efficace. Il a reçu plusieurs prix et distinctions, incluant le prix Adrien Pinard en 2014 pour sa contribution au domaine de la psychologie. Ses articles scientifiques dans le domaine offrent des données probantes pour développer les guides de pratique sur l'efficacité de la télépratique, l'alliance thérapeutique et le rôle de la téléprésence.

## **Plan de la formation**

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

Le modèle biopsychosocial

### L'exposition et ses modalités d'application

La TCC et les troubles anxieux: efficacité de l'exposition

### Explication contemporaine des mécanismes sous-jacents à l'exposition

Qu'est-ce que l'exposition ?

### L'exposition pour le trouble panique: modèle, stratégies et pièges à éviter

Modèle de la phobie spécifique et programme d'intervention

### L'exposition pour l'anxiété sociale : modèle, stratégies et pièges à éviter

Modèle de la phobie sociale et programme d'intervention

### L'exposition pour le trouble d'anxiété généralisée : modèle, stratégies et pièges à éviter

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

### L'exposition pour le trouble obsessionnel compulsif : modèle, stratégies et pièges à éviter

Modèle du trouble obsessionnel compulsif et programme d'intervention

### L'exposition pour le trouble de stress post traumatique : modèle, stratégies et pièges à éviter

Modèle du stress post traumatique et programme d'intervention

### Intégration de l'exposition dans l'ensemble de la démarche thérapeutique (retour et fin)

L'exposition par réalité virtuelle et conclusion