

## **Formation : le traitement t.c.c. de la dépression chez l'adulte**

**Adresse:** <https://asadis.net/fr/formation/traitement-tcc-depression-chez-adulte/>

**Durée:** 2h

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

**Lieu :** formation en ligne

**Tarif individuel:** \$48.00

### **Présentation:**

Les méta-analyses sur la psychothérapie démontrent sans équivoque qu'une portion significative des dépressions de niveau d'intensité légère à modérée répondent aussi bien aux psychothérapies cognitives-comportementales (TCC) qu'aux divers antidépresseurs (ISRS et IRSN). De plus, les risques de rechute suite à ces psychothérapies sont moindres que ceux suivant l'arrêt des ISRS.

Cette formation explique comment utiliser la TCC pour le traitement de la dépression. Seront entre autres démontrées les techniques de base en TCC, notamment la restructuration cognitive, la diminution des évitements des affects et l'activation comportementale. Au terme de cette formation, les apprenants connaîtront les éléments essentiels du traitement cognitif-comportemental de la dépression. Ils seront également en mesure d'utiliser diverses techniques telles la restructuration cognitive, l'activation comportementale et l'utilisation du relevé d'activités, pour ne nommer que celles-là. Les qualités dont font preuve les thérapeutes efficaces seront aussi abordées.

### **Objectifs pédagogiques:**

1. Identifier la dépression majeure et établir les diagnostics différentiels
2. Offrir une TCC selon le modèle de Beck, dont la restructuration cognitive
3. Utiliser l'activation comportementale et l'utilisation du relevé d'activités avec les patients déprimés
4. Connaître les qualités dont font preuve les thérapeutes efficaces.

### **Supports et moyens pédagogiques:**

Un cours théorique illustré par des exemples cliniques. Ce cours est composé de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le PowerPoint de la formation à télécharger.

**Public:** Cette formation s'adresse à tous les professionnels du médico-social.

### **Le formateur, Dr Pierre Lamy**

Pierre Lamy est un psychologue formé au département de psychologie de l'Université de Montréal qui a travaillé à la clinique externe du département de psychiatrie de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont et en libéral jusqu'en 2002. Il exerce présentement dans la région toulousaine en France en libéral après avoir travaillé en psychiatrie au CHU Purpan à Toulouse jusqu'en 2018. Après une formation universitaire couvrant les principales approches théoriques, il a fait partie en 1994 des premiers psychologues de l'Association / Troubles de l'Humeur et d'Anxiété au Québec. Se réclamant d'une approche intégrative avec une « majeure » en psychothérapie cognitivo-comportementale il donne des formations à l'AFTCC (Association française de thérapie comportementale et cognitive) et est toujours membre de diverses associations professionnelles (OPQ, APA, SEPI, CACBT/ACTCC, AFTCC) qui mettent de l'avant une formation professionnelle des psychothérapeutes s'inspirant de la méthode scientifique loin des guerres idéologiques stériles qui empêchent les personnes souffrant de problèmes de santé mentale de bénéficier des meilleurs traitements psychothérapeutiques.

### **Plan de la formation**

Powerpoint de la formation

Présentation

#### Présentation et définitions

Définition et prévalence

Présentation des troubles dépressifs et comorbidité

Évolution de la dépression

Compréhension et action

#### Traitement

Traitement thérapeutique

Traitement cognitif-comportemental de la dépression

Questionnement socratique

Pensées automatiques

Relevé d'activités

Importance de la compassion et de la pleine conscience

#### Mise en situation

Jeu de rôle – Présentation du 1er exercice

Jeu de rôle – Retour sur le 1er exercice

Jeu de rôle – Présentation du 2e exercice

Jeu de rôle – Retour sur le 2e exercice

Bibliographie