



Association des Praticiens en Thérapie Cognitive et Comportementale de Bourgogne  
9 Rue de la Voie Romaine  
21310 Beire le Châtel

e-mail : [contact.aptcbb@gmail.com](mailto:contact.aptcbb@gmail.com) • site internet: [www.aptcbb.fr](http://www.aptcbb.fr)

Atelier de formation : « Thérapie comportementale et cognitive du trouble panique (avec ou sans agoraphobie) »

Intervenante : Mme RICHARD Cyrielle, psychologue spécialisée en Neuropsychologie et thérapeute TCC

**Introduction :** Le trouble panique concernerait entre 1.2 et 3% de la population. L'agoraphobie, quant à elle, toucherait entre 0.6% et 1.8% des français ([https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/guide\\_medecin\\_troubles\\_anxieux.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/guide_medecin_troubles_anxieux.pdf)). La pandémie de SARS-CoV-2 a eu pour effet de contraindre les personnes à limiter leurs déplacements et crée un climat anxigène. La pandémie a également été un élément déclenchant l'apparition des troubles paniques avec ou sans agoraphobie chez des personnes sans antécédents ou a eu pour effet de renforcer des troubles déjà présents (Javelor, H. & Weiner, L. (2021)).

Les troubles paniques, avec ou sans agoraphobie, sont des troubles répandus et dont la prévalence s'est accrue ces dernières années. Pourtant, ces troubles restent mal compris et relativement difficile à prendre en charge pour les thérapeutes.

A travers des exemples concrets issus de la pratique de la formatrice et de celles des participants, l'atelier visera à transmettre les informations les plus récentes pour comprendre le trouble panique (avec ou sans agoraphobie) et le prendre en charge grâce aux TCC.

### **Objectif :**

- Identifier le trouble panique avec et sans agoraphobie et réaliser le diagnostic différentiel entre le trouble panique et les autres troubles anxieux
- Connaître les bases théoriques et les modalités de prises en soins en TCC du trouble panique
- Connaître et utiliser les outils issus des TCC permettant la prise en charge du trouble panique (avec ou sans agoraphobie)
- Proposer une "boîte à outils" thérapeutique pouvant être appliquée aux patient,e,s et mettre en œuvre un projet de soins
- Identifier les manifestations physiologiques, comportementales et cognitives du trouble panique et les prendre en soins à travers des cas concrets.

### **Supports :**

La formation se déroulera sur une journée en visio-conférence.

Durant l'intervention, le power-point sera projeté (partage d'écrans avec les participants) et des exercices concrets seront réalisés.

## **Programme de la formation :**

Le programme de la formation sera :

- Identification et compréhension du trouble :
  - Présenter les particularités étiopathologiques du trouble panique
  - Présenter les différents mécanismes neurologiques, cognitifs et physiologiques de la peur, de l'anxiété et de la panique
  - Présenter les autres troubles anxieux et les comorbidités du trouble panique : Connaitre les différences entre le trouble panique (avec et sans agoraphobie), les phobies spécifiques, le trouble anxieux généralisé, la phobie sociale, les addictions, la schizophrénie, etc.
  - Connaitre les mécanismes physiologiques en action lors d'une attaque de panique et savoir les différencier de ceux liées à une crise cardiaque, un AVC, une rupture d'anévrisme, le covid, une bouffée délirante, etc.
  - Pouvoir réaliser la psychoéducation des patient.e.s
- Evaluer le trouble :
  - Présenter les outils d'évaluation
  - Connaitre les questionnaires et tests validés pouvant être proposés lors de la thérapie
  - L'analyse fonctionnelle, les hétéro et auto-évaluations
- Les modèles en TCC des années 1980 à nos jours :
  - Connaitre les modèles explicatifs « classiques » en TCC (Mowrer, Clark, Barlow, etc.)
  - Connaitre les modèles explicatifs « récents » en TCC et notamment ceux liant trouble panique et Covid-19 (Clark & Salkovskis; Papola, D. et al.)
  - Repérer les stratégies (adaptées ou dysfonctionnelles) mises en place par les patient.e.s
- Découvrir les outils thérapeutiques en TCC dont l'efficacité a été démontrée pour la prise en charge du trouble panique (avec ou sans agoraphobie) :
  - Savoir adresser les cognitions anxigènes des patient.e.s en lien avec le Covid
  - Les outils cognitifs (restructuration cognitive pour les cognitions anxieuses et les phénomènes de résistance et réactance) :
  - Adresser les évitements cognitifs et les stratégies de distraction.
  - Favoriser l'identification par les patient.e.s des cognitions dysfonctionnelles
  - Pouvoir adresser ses propres craintes en tant que thérapeute

- Les outils comportementaux (expositions, notamment l'exposition intéroceptive)
- Place de la relaxation dans la thérapie
- Adresser les évitements expérimentiels
- Adaptation des outils pour des thérapies en visio-conférence
- Place des outils de 3ème vague (ACT et trouble panique).

**Intervenant :**

Mme RICHARD Cyrielle, psychologue spécialisée en neuropsychologie et thérapeute TCC

**Lieu et horaires :**

L'action de formation aura lieu le vendredi 8 décembre 2023. Temps total de formation : 8h.

Elle se déroulera en visio-conférence (lien Zoom fourni quelques jours avant la formation).

**Public destinataire de la formation :**

La formation est accessible aux médecins et psychologues (toutes spécialités) et psychothérapeutes ayant validé au moins une année de formation aux TCC.

**Pré requis nécessaires au suivi de la formation :**

Appartenir aux catégories socio-professionnelles mentionnées ci-dessus. La formation s'appuiera sur des exercices élaborés à partir des cas concrets apportés par les participants. Ceux-ci sont invités à apporter des situations rencontrées lors de leurs suivis.

La formation se déroulant à distance, en visio-conférence, le participant peut participer à la formation depuis le lieu de son choix du moment qu'il est dans un endroit propice à l'apprentissage.

Il s'engage, d'une part, à être équipé d'une connexion internet de bonne qualité, d'un casque, d'un micro et d'une caméra et, d'autre part, à connaître l'utilisation de l'outil de visio Zoom®. Afin de se connecter, le participant recevra un mail d'invitation avec le lien de la réunion.

**Modalités d'accès à la formation :**

L'inscription s'effectue via le bulletin d'inscription disponible par mail ou sur le site internet de l'APTCCB. Elle peut se faire 15 jours maximum avant le début de la formation.

Si vous êtes en situation de handicap, merci de prendre contact avec l'APTCCB afin d'évaluer si des adaptations vous permettant d'accéder à la formation sont possibles.

**Moyens pédagogiques :**

Au cours de la formation, les informations essentielles seront exposées au travers d'un power point. Les stagiaires pourront repartir avec le texte de l'intervention du formateur. Le formateur transmettra les outils de communication au moyen d'exercices pratiques.

**Technique d'encadrement :**

Mme RICHARD s'assurera que la formation se déroule dans les meilleures conditions possibles. Elle sera supervisée par un membre de l'APTCCB.

**Moyens de suivre l'exécution de la formation et les résultats :**

A l'issue de l'action de formation les stagiaires recevront :

- un lien google forms vous permettant d'évaluer la qualité de l'intervention du formateur,
- un questionnaire afin d'évaluer vos connaissances et vos capacités à appliquer en situation réelle vos connaissances nouvellement acquises.
- une attestation de présence.

### **Tarifs :**

Le prix de l'action de formation est fixé à 100 euros pour le module de 4 heures, tarif adhérent à l'APTCCB.

Le tarif pour les non-adhérents à l'APTCCB et les personnes s'inscrivant au tarif formation continue est fixé à 160 € pour le module de 8 heures.

Le stagiaire s'engage à payer la prestation dans son intégralité au moment de son inscription. Passé un délai de rétractation de quinze jours et sauf maladie ou accident, aucun remboursement ne sera effectué.

### **Bibliographie :**

- Clark, D. M., & Salkovskis, P. M. (2009). Cognitive Therapy for Panic Disorder: Manual for IAPT high intensity therapists
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: an inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23
- Fairburn, C. G., & Patel, V. (2017). The impact of digital technology on psychological treatments and their dissemination. *Behaviour Research and Therapy*, 88, 19–25
- Javelor, H. & Weiner, L. (2021). Panic and pandemic: Narrative review of the literature on the links and risks of panic disorder as a consequence of the SARS-CoV-2 pandemic, *L'Encéphale*, 47(1), 38-42
- Papola, D., Ostuzzi, G., Gastaldon, C., Purgato, M., Del Giovane, C., Pompili, A., ... Barbui, C. (2020). Which psychotherapy is effective in panic disorder? And which delivery formats are supported by the evidence? Study protocol for two systematic reviews and network meta-analyses. *BMJ Open*, 10, e038909.
- Papola, D., Purgato, M., Gastaldon, C., Bovo, C., van Ommeren, M., Barbui, C., & Tol, W. A. (2020). Psychological and social interventions for the prevention of mental disorders in people living in low- and middle-income countries affected by humanitarian crises. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9, Cd012417.