

# **APTCCB**

## **TCC du Trouble Panique, de l'Agoraphobie, des Phobies Spécifiques et du Trouble Anxieux Généralisé**

### **Vendredi 23 et Samedi 24 Novembre 2018**

**Enseignante :** Evelyne Mollard, Docteur en Psychologie (HDR) a travaillé à l'hôpital Neurologique de Lyon, au sein de l'Unité de Traitement de l'Anxiété dirigée par le Dr Cottraux, Chef de file du mouvement cognitivo-comportementaliste en France. Elle a été chargée de cours à l'Université Claude Bernard Lyon I et à l'Université Jean Monnet de St Etienne de 1980 à 2015 dans le cadre du DIU de TCC. Elle est actuellement installée en tant que psychologue consultante. Elle anime des formations et des supervisions TCC et intervient auprès d'organismes ou agences s'occupant du développement des entreprises et des personnes.

#### **Présentation de l'Atelier :**

Cet atelier se centre sur des troubles anxieux très fréquemment rencontrés en pratique clinique et qui peuvent se montrer très invalidants. Les thérapies comportementales et cognitives se sont révélées être d'une grande efficacité pour ces différents troubles. Elles seront détaillées au niveau de l'approche théorique et pratique de ces pathologies, en faisant référence à des cas cliniques.

#### **Objectifs Pédagogiques :**

- Acquérir des compétences en TCC pour prendre en charge ces troubles
- Mieux comprendre les liens entre les hypothèses théoriques et les stratégies thérapeutiques proposées
- Gagner en sentiment d'efficacité personnelle dans sa pratique TCC

#### **Méthode Pédagogique :**

- Apports théoriques sous forme d'exposés
- Apports cliniques : DVD, exercices pratiques
- Echanges/ Interactivité

#### **Supports pédagogiques :**

- Paperboard
- Vidéoprojecteur
- Enceintes

#### **Programme des deux journées**

##### **Premier jour :**

###### **Trouble Panique :**

- Présentation de différents modèles théoriques selon les conceptualisations biologiques, comportementalistes ou cognitivistes de ce trouble.
- Prise en charge en TCC / Accent mis sur les techniques de relaxation
- Discussion avec le groupe

###### **Agoraphobie :**

- Apports théoriques
- Prise en charge en TCC / Accent mis sur les techniques d'exposition
- Discussion avec le groupe

##### **Deuxième jour :**

###### **Phobies Spécifiques :**

- Apports théoriques
- Prise en charge en TCC / Accent mis sur la technique de désensibilisation systématique
- Discussion avec le groupe

**TAG : Trouble Anxieux Généralisé**

- Apports théoriques
- Prise en charge en TCC / Accent mis sur les techniques cognitives
- Discussion avec le groupe

**Lectures conseillées :**

1. Cungi C., Limousin S., Savoir se relaxer, Retz, Paris 2003
2. Cottraux J., Mollard E. : Phobies spécifiques in les Troubles Anxieux. Lavoisier, Paris, 2014.
3. Emery J.L. : Surmonter vos peurs. Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie. Guide pour s'aider soi-même. Editions Odile Jacob, Paris, 2000.
4. Ladouceur R. : Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien. Odile Jacob, Paris, 2003.
5. Mollard E. : La peur de tout. Comprendre et surmonter l'anxiété. Odile Jacob, Paris, 2003.
6. Mary-Rabine S., Mollard E. : Les attaques de panique et l'agoraphobie in Guide clinique de thérapie comportementale et cognitive. Retz, Paris, 2006.
7. Peyré F. : Faire face aux paniques. Comment vaincre les crises et l'agoraphobie. Retz, Paris, 2002.
8. Pull C ; Pull-Eperling MC : J'ai peur. Editions Saint-Paul, Luxembourg, 2008
9. Servant D . : Attaques de panique et agoraphobie. Pratiques en psychothérapie. Masson, Paris, 2001.