**Sommaire de formation - THERAPIES COGNITIVO COMPORTEMENTALES**

1. **Définition de la thérapie cognitivo comportementale et principes de base**
	1. **Thérapie cognitivo-comportementale**
	2. **Le cadre spécifique à l’entretien clinique**
	3. **Examen mental comportemental**
	4. **Examen mental cognitif**
2. **Pratique de la thérapie cognitive et comportementale**
3. **Amorcer le changement**
	* **Nouveau raisonnement**
	* **Transformer la pensée négative en pensée positive**
4. **Mise en pratique**
	* **Se concentrer**
	* **Evaluer un trouble émotionnel**
	* **Changer un comportement d’évitement**
	* **Apaiser l’inquiétude**
	* **Ressentir ses émotions autrement**
	* **Désamorcer les craintes**
	* **Se lancer des défis**
	* **Mettre en place des comportements sécurisants**
	* **Savoir si on déprime**
	* **Combattre la dépression**
	* **Déterminer les comportements d’évitement, de refoulement, de rumination**
	* **Gérer les troubles obsessionnels compulsifs**
	* **Reprendre le contrôle de soi lors d’un TOC**
	* **Changer les critères et motifs de rituels**
	* **Développer l’acceptation de soi**
	* **Réfréner la colère**
	* **Renforcer ses croyances**
	* **Surmonter le doute**
	* **Revoir son mode de vie**
	* **Accepter l’incertain**
	* **Accepter l’injustice**
	* **Cesser de rechercher l’approbation des autres**

**Annexes**

* **Tableau des émotions**
* **10 raisons de ne jamais abandonner !**