**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 !**