

# Programme de Formation

## Anxiété normale, anxiété pathologique

### Organisation

**Durée :** 21 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

### Contenu pédagogique

#### Public visé

Tout professionnel médical et paramédical

#### Objectifs pédagogiques

Repérer clairement la symptomatologie liée à l'anxiété pathologique et au stress chronique des patients, analyser les sources et la dynamique de leurs angoisses.

Faire face dans une relation d'aide interpersonnelle individuelle ou groupale avec mise en œuvre d'outils thérapeutiques spécifiques réutilisables par les usagers/patients dans leur vie quotidienne.

#### Description

Les soignants se trouvent quotidiennement confrontés à des personnes soumises à un stress pathologique, de l'anxiété et de l'angoisse. Face à ces symptômes qui peuvent se manifester dans le cadre ou non de maladies psychiatriques, la démarche de soin n'est ni exclusivement, ni forcément médicamenteuse alors que patients comme soignants ont tendance à y recourir trop systématiquement.

Aujourd'hui cependant, un large choix thérapeutique peut être proposé : psychothérapie individuelle ou groupale, techniques de gestion du stress, d'affirmation de soi, relaxation, méditation de pleine conscience, cohérence cardiaque et émotionnelle, EFT (Emotional freedom therapy), programme d'hygiène de vie...

Cette formation propose de rappeler les fondements théoriques de l'anxiété et de l'angoisse pour mieux en définir les approches soignantes et sensibiliser aux nouvelles perspectives thérapeutiques et éducatives

#### Reprendre des bases théoriques :

- En psychopathologie : comprendre les notions de névroses, psychoses, états limites, les différents types d'angoisse.
- En psychiatrie : à partir de la classification actuelle des troubles anxieux (DSM IV et CIM 10) comprendre pourquoi l'ensemble des maladies psychiatriques sont aussi des maladies de la vulnérabilité au stress.
- En neurobiologie : comprendre les mécanismes nerveux et hormonaux liés au stress et à l'anxiété. Comprendre les indications et non indications pharmacologiques.
- En sciences cognitives : comprendre les fondements théoriques de l'apprentissage et du conditionnement (Pavlov et Skinner), les distorsions cognitives, les notions de plaisir ou de déplaisir selon les émotions.

#### Définir une démarche de soin adaptée :

- Tenir compte des facteurs de vulnérabilité (facteurs de vie, facteurs familiaux, troubles de la personnalité, pathologie mentale, santé physique).
- Repérer les différents symptômes liés au stress pathologique.
- Poser l'indication et pouvoir utiliser les différents approches thérapeutiques : entretien de réassurance, suivi individuel d'un programme d'hygiène de vie, approche des techniques d'animation d'un groupe ouvert (médiation corporelle, artistique), gestion du stress (affirmation de soi, relaxation,



méditation de la pleine conscience, cohérence cardiaque et émotionnelle, Emotional Freedom therapy, hygiène de vie...).

**Favoriser l'apprentissage de ces outils par le patient.**

## Prérequis

Aucun

## Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

## Moyens et supports pédagogiques

Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc).

## Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel)