

SITE WEBPagesPersonnaliserPromouvoir

Non publié

Nouveau

Editer

L'AFTCC

LES TCC

LES FORMATIONS

LE CONGRÈS

ANNUAIRE DES THÉRAPEUTES

KALLIN CATHERINE

PANIKUER EST UN OPÉRANT !

57^e

CONGRÈS

WORKSHOP W1

Vendredi 12 décembre 2025

8h30 - 10h00

Maison de la Chimie, Paris 7e

INTERVENANT

Herman DE VRIES

Psychologue formé en TCC dès 1980, en exercice libéral depuis 1976.

Formateur au sein de l'AFTCC depuis 1987, j'ai également enseigné dans les DU TCC de Paris-V Saint- Anne (1991-2023), de Nanterre (1998-2002), ainsi qu'à Alger auprès de psychiatres et psychologues (2010-2023).

Superviseur depuis 1989, mes domaines de prédilection sont l'analyse fonctionnelle, la formulation des cas cliniques, les attaques de panique et les TOC.

Adresse mail : herman.de-vries@wanadoo.fr

Au programme de cet atelier ...

Cet atelier propose une lecture psychologique de l'anxiété et de la panique. Une formulation d'explications concernant l'histoire de vie et de l'installation des réactions anxieuses (par conditionnement intéroceptif, pavlovien). Et la recherche des comportements opérants, autant de tentatives d'autorégulation, qui peuvent se maintenir durablement, par renforcement négatif (mécanisme de conditionnement skinnerien).

À travers des analyses fonctionnelles, nous verrons comment cette compréhension ouvre la voie à une prise en charge efficace à court, moyen et long termes. Car si paniquer « s'apprend », cela signifie qu'on peut aussi le désapprendre.

Programme détaillé de l'atelier :

La panique n'est pas qu'un ensemble de mécanismes biologiques incontrôlables (maintien d'un équilibre interne (Claude Bernard), homéostasie et "fight-flight response" (Walter Cannon) et "the stress réponse" (Hans Selye), mais un ensemble de comportements appris, maintenus et donc modifiables.

Cet atelier propose de dépasser les explications classiques de l'anxiété et de la panique qui sont en réalité une description des réactions physiologiques dont par exemple la notion

« fight or flight » est clairement dépassée (Bracha e.a., 2004).

En nous appuyant sur les apports de B.F. Skinner, nous aborderons la panique comme un comportement opérant, c'est-à-dire émis activement par la personne dans un contexte particulier et renforcé par ses conséquences – notamment par le soulagement immédiat qu'il procure (renforcement négatif) en luttant et en cherchant un contrôle.

À l'aide du modèle Tensions/Détentes, nous explorerons comment certaines stratégies d'autorégulation(parexemple:essayerde«mieuxrespirer»lorsqu'onressentunegêne thoracique) peuvent paradoxalement intensifier les symptômes. Ces efforts deviennent alors des habitudes renforcées, qui maintiennent les réactions de panique.

Ce que vous apportera l'atelier, en tant que thérapeute

Cet atelier est conçu pour les praticien-nes souhaitant aller au-delà des protocoles standards et enrichir leur compréhension clinique des troubles anxieux et leurs compétences cliniques pratiques.

- Devenir systématiquement attentif aux expériences de panique dans l'histoire de vie du patient. Le DSM-5 a vu disparaître le lien (étiopathogénique) entre Attaques de Panique fréquentes (TP) et des devenirs phobiques (agora-, phobie de maladies, etc). Mais le DSM-5 signale que l'AP peut se retrouver dans tous les troubles de la classification. Et introduit sans tambour ni trompette (p. 222 et 251) la notion de "Spécificateur" ! A chercher donc.
- Prendre au sérieux cette présence d'AP dans l'histoire de la personne : elle peut s'apparenter à une expérience traumatique chez la plupart des patients. Le prendre en charge à un moment ou un autre de la thérapie. Une écoute clinique attentive est le premier facteur de qualité de la relation thérapeutique et de compréhension du cas (condensée dans une Théorie Globale de la Personne). D'autant plus important en TCC que c'est souvent la raison qui pousse le patient à consulter, épuisé par leur récurrence.
- Affiner votre lecture fonctionnelle : Vous repartirez avec des outils pour mieux distinguer les éléments répondants (pavloviens) et opérants (skinneriens) dans les séquences de réactions anxieuses et les attaques de panique, et pour construire des hypothèses de maintien réellement individualisées.
- Comprendre ce qui fait persister la panique : Vous serez en mesure d'identifier les comportements d'auto-régulation inefficaces (souvent renforcés sans en avoir conscience), et de les relier à des facteurs internes (physiologiques, cognitifs, attentionnels, corporels) et contextuels.
- Utiliser des ingrédients pertinents et pratiques pour la Psycho-éducation : élément essentiel de toute TCC autour de l'anxiété et des réactions paroxystiques. Les notions pratiques, condensées dans le schéma "TensionS/DétenteS" vont devenir directement utilisables au bénéfice du patient : intensité psycho-physiologique, vécu de perte de contrôle, auto-régulation, intérêt des activités supports de détente, etc.

Captured by FireShot Pro: 08 août 2025, 12:33:04
https://getfireshot.com

- * Intervenir plus efficacement : Vous apprendrez à concevoir des interventions ciblées, progressives, qui permettent non seulement de réduire la fréquence des crises, mais de restaurer des réponses flexibles et adaptées à l'anxiété.
- * (Faire) prendre au sérieux la détente : toutes les formes de relaxation, méditation yoga, etc. peuvent amener un état de détente ("rest" en anglais, Marr, 2014) réellement plaisant (voire addictif !)
- * Travailler à tous les niveaux : Court terme (diminuer l'escalade), moyen terme (désinstaller les « automatismes » paniquants), long terme (aider à construire de nouvelles routines d'ajustement plus efficaces).
- * Ancrer votre pratique dans une logique behavioriste moderne: Revenir à l'essence du conditionnement opérant appliqué au champ clinique permet de clarifier ce que nous visons en thérapie comportementale : non pas supprimer des symptômes, mais transformer des contingences de renforcement.

Activités proposées pendant l'atelier

Afin d'illustrer concrètement ces mécanismes, plusieurs expérimentations corporelles et mentales seront proposées :

- * Contrôle respiratoire inversé : Les participant·es expérimenteront comment forcer la respiration (essayer de « bien respirer ») peut produire de l'hyperventilation et amplifier l'inconfort. Cela permet de vivre le piège de « l'opérant » renforcé négativement.
- * Simulation de spirale panique : En partant d'un ressenti physique banal (tension musculaire ou essoufflement léger), nous explorerons comment les réponses comportementales et cognitives alimentent l'emballement.
- * Exercice Tension/Détente : Alternance de postures/activités corporelles induisant tension (blocage, crispation, anticipation) puis détente (lâcher, expiration longue, ralentissement volontaire), pour ressentir les dynamiques de régulation naturelles – et leurs perturbations.
- * Mini-analyse fonctionnelle guidée : À partir d'un cas volontaire ou proposé, le groupe identifiera les comportements opérants en jeu, leurs antécédents et conséquences,etconstruira deshypothèses thérapeutiquespourdésapprendre.

Vous repartirez avec :

- * Une grille de lecture fonctionnelle des réactions de panique
- * Des exercices expérientiels réutilisables en séance
- * Une compréhension affinée du conditionnement opérant appliqué à la clinique
- * Des leviers thérapeutiques efficaces et durables
- * Une vision plus fine et plus souple de la relation entre anxiété, comportement et contexte

Avertissement/pré-requis

Références bibliographiques

Tarifs

Vous avez besoin d'un PDF de ce programme ? Cliquez sur le bouton ci-contre :

Programme en PDF ➔

FAQ
Contact
Conditions générales d'utilisation
Politique de confidentialité
Mentions légales

Nous contacter :

Email : association@aftcc.org
Téléphone : 01 45 88 35 28

Suivez-nous :



Qualité et certification



La certification qualité a été délivrée
au titre des catégories suivantes :
actions de formation

