

Protocole IDR™ — Niveau 1

Formation au traitement des troubles anxieux légers à modérés

ORGANISATION

3 jours consécutifs à distance

DUREE

24 heures
9h à 18h

TARIF

2 460 €

PREREQUIS

- Aucun pour les psychologues, psychiatres, psychothérapeutes et psychanalystes
- Pour les psychopraticiens et hypnothérapeutes : avoir suivi la formation « Les Structures Psychiques »

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Maîtriser un protocole clinique structuré et intégratif pour le traitement des troubles anxieux de légers à modérés
- Identifier les mécanismes sous-jacents qui maintiennent l'anxiété
- Articuler les approches TCC, thérapie ACT, régulation neuro-émotionnelle et lecture psychodynamique dans une trame clinique
- Conduire l'ensemble des phases du protocole IDR™ en séance avec des critères cliniques clairs
- Disposer d'outils d'évaluation pour mesurer la progression du patient tout au long du suivi

DESCRIPTION / CONTENU

Jour 1 :

- Le Protocole IDR : philosophie, logique intégrative, les 4 piliers de différenciation
- Quels troubles anxieux traiter (à quel niveau et dans quelles conditions) ?
- Phase d'Analyse : clarification de la demande et reformulation en objectifs thérapeutiques, contextualiser l'anxiété dans l'histoire du patient avec une ligne de vie ciblée, poser des repères d'évolution mesurables avec l'échelle IDR™
- Présentation du protocole au patient
- Mises en situation
- Lecture psychodynamique du discours patient

Jour 2 :

- Phase de Stabilisation Active : psychoéducation, exercices d'ancrage corporel et régulation du système nerveux autonome (intégration de la régulation neuro-émotionnelle)
- Création du kit de secours
- Technique de gestion des crises d'angoisse
- Fenêtre de tolérance et dissociation légère (repérage et régulation en séance)
- Phase de Travail Émotionnel : comprendre et travailler l'évitement émotionnel, développer la tolérance à l'affect, tolérance à l'incertitude, travail sur l'émotion elle-même (intégration des outils DBT)
- Mises en situation
- Le contre-transfert face à l'émotion du patient

Jour 3 :

- Phase IDR : identifier les distorsions cognitives, défusionner les pensées anxieuses, restructurer les croyances limitantes (intégration des outils TCC et de la thérapie ACT)
- Phase de Clôture : réévaluation des repères d'évolution, travail sur la résilience émotionnelle
- Utilisation de l'exposition progressive pour prévenir les rechutes (intégration des outils de TCC comportementale)
- Mises en situation
- Repérer ses premières réactions contre-transférentielles

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Le matériel pédagogique comprend :

- Un manuel de formation
- Une grille d'évaluation pré/post
- Un espace d'échange ouvert sur la plateforme pour une durée de 4 mois après le début de la session de formation

MODALITES D'EVALUATION

L'évaluation se fait en continu sur la base d'exercices pratiques tout au long de la formation, permettant de valider la compréhension et l'intégration des objectifs pédagogiques avec des échanges et des retours des formateurs ainsi que la participation aux deux supervisions intermédiaires obligatoires dans les 6 mois suivant la formation.