

Programme de formation **Formation individuelle certifiante ISST**

*Cette formation couvre l'ensemble des exigences de formation de l'International Society
of Schematherapy (ISST)*

Version 4 - Référence 12 mars 2026

1. CARACTÉRISTIQUES DE LA FORMATION

- 1.1. **Public cible** : Psychologues, psychiatres,
- 1.2. **Nature** : particulier
- 1.3. **Format** : 6 jours de 7h de formation en visio
- 1.4. **Nombre de participants** : 22 personnes maximum
- 1.5. **Méthodes pédagogiques** : Apports théoriques, vidéo, démonstrations, exercices en binôme, discussions et échanges interactifs.
- 1.6. **Moyens pédagogiques** : traduction en français
- 1.7. **Support participant remis** : Les PPT seront remis aux participants.

2. ORGANISATION ET MODALITÉS DE LA FORMATION

- 2.1. **Modalité et délais d'accès** : Inscription immédiate sur le site www.cefti.fr (pratique thérapie des schémas) avec possibilité de paiement, 20 % à l'inscription, facture envoyée de manière automatique.
- 2.2. **Horaires** : soit 7 h de formation.
- 2.3. **Animation** :

Dipl.-Psych. Julia Hinrichs

Psychologue (Université Goethe de Francfort 2002)

Psychothérapeute psychologique

Formation complète en thérapie comportementale (permis d'exercer la médecine 2007)

Thérapeute schématique certifiée (ISST-advanced Certified 2015)

Chargée de cours et superviseure dans divers instituts de formation

2.4. Tarif TTC (non soumis à la TVA) :

- 650 euros les 6 jours pour chaque participants

2.5. Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Interlocuteur, structure possible d'accueil, organisme ou référent à contacter,
conditions d'accès ... Modalités d'accueil, d'accueil PSH ...

3. MODALITÉS D'ÉVALUATION

3.1. Évaluation, suivi, bilan :

- Évaluation de satisfaction (Google Form le dernier jour)

3.2. Équivalences, passerelles possibles pour aller plus loin : possibilité de se perfectionner avec la formation :

- Thérapie des schémas : enfants et adolescents
- Thérapie des schémas et systémie : la co-construction de la relation

4. PERSONNE À CONTACTER

Contact sous 72 heures

Béatrice PEREZ DANDIEU : 0685026933- beatrice.dandieu@gmail.com

Via site internet : <https://www.cefti.fr>

Administratif : cefti.admi@gmail.com

5. PROGRAMME DÉTAILLÉ

5.1. Objectifs principaux : S'approprier la Schéma-thérapie contextuelle et interpersonnelle, Prise en charge de toutes sortes de clients souffrant de troubles de la personnalité.

5.2. Objectifs de développement de compétences :

- Comprendre le schéma-mode-modèle et comment il est lié à CBT.
- Pratiquer des techniques expérientielles telles que la re écriture d'images et les dialogues de chaise.
- Apprendre à équilibrer la relation thérapeutique.
- Apprendre à guider le processus thérapeutique entre les stratégies de changement et d'acceptation

5.3. Prerequis : public sensibilisé à la thérapie des schémas et/ou aux travaux de JEFFREY E. YOUNG.

5.4. Contenus principaux :

JOUR 1 :

- L'histoire de la schémathérapie.
- La construction de schéma et sa construction en neurobiologie.
- Schémas, Schéma-coping et modes – un aperçu systématique.
- Les questionnaires de schéma et de mode et comment les utiliser.
- Le modèle « à deux pattes » dimensionnel et codé par couleur.
- Exercices d'auto-réflexion pour rencontrer les schémas des participants.
- Une introduction au sens des techniques expérientielles.

- Les principes de la relation schéma-thérapie.

JOUR 2 :

- Expliquer l'utilité d'utiliser le traitement de la mémoire épisodique et comment osciller entre les pôles du traitement de l'information épisodique et sémantique.
- Définir les processus clés des techniques expérientielles : rescripting d'images et dialogues de chaise.
- Introduire des techniques d'expérience somatique pour approfondir l'expérience émotionnelle.
- Démonstration de la réécriture d'imagerie avec des exemples vidéo, réalisation d'une imagerie de groupe, pratique en dyade (sous supervision).

JOUR 3 :

- Introduction aux principes de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et de la théorie du cadre relationnel (RFT) pour décrire le fonctionnement en mode adulte sain.
- Appliquer les processus fonctionnels du modèle de flexibilité psychologique au sein d'une relation de schéma-thérapie pour construire un mode adulte sain plus opérationnel.
- Apprenez à induire une prise de conscience du moment présent et à gérer les pensées intrusives.
- Définir le champ relationnel thérapeutique et les 4 positions entre lesquelles on oscille (confrontation pour l'activation des schémas dans la position d'imagerie, support pour faire face aux émotions activées et position d'observateur pour acquérir une perspective contextuelle et activer les émotions fonctionnelles).
- Introduire des étapes de changement de perspective pour libérer les émotions fonctionnelles afin de gagner en assurance et en auto-compassion.

JOUR 4 :

- Démonstration en direct et pratique dyadique sur la manière de gérer les clients externalisés
- Démonstration en direct et pratique dyadique sur la manière de gérer les clients intériorisés

JOUR 5 :

- Présentation de la carte de mode dimensionnelle en tant que conceptualisation de cas simplifiée.
- Application de la carte Mode sur les clients des participants.
- Travail de conceptualisation de cas en petits groupes.
- Présentation du formulaire étendu de conceptualisation de cas ISST.
- Le cours de la thérapie et quand prendre quelle mesure.
- Équilibrer la recherche de changement avec le « désespoir créatif » pour soutenir l'autonomie.

JOUR 6 :

- Travailler avec des clients en colère selon le concept de contextualisme fonctionnel.
- Comment contourner les modes de protection et se connecter avec les émotions et les croyances "en coulisses".
- Traiter les symptômes cliniques interférents et comment connecter la conceptualisation de cas basée sur le mode avec l'analyse comportementale de la TCC.
- Générer des changements pour les clients traumatisés.
- Répondre aux questions des participants sur leurs clients difficiles.
- Limites de la schémathérapie.
- Les pièges typiques des schémathérapies basés sur les schémas de thérapeute les plus répandus.
- Soutenir les soins personnels du thérapeute.

Bibliographie:

Eckhard Roediger, Bruce A. Stevens, Robert Brockman, Wendy T. Behary (Foreword by), Jeffrey Young (2021). *Contextual Schema Therapy, An Integrative Approach to Personality Disorders, Emotional Dysregulation, and Interpersonal Functioning.*

Arntz, A., & van Genderen, H. (2009). *Schema Therapy for Borderline Personality Disorder.* Chichester, UK: Wiley-Blackwell..

Gitta Jacob, Arnoud Arntz. *La Thérapie des Schémas en Pratique, Les bases de la thérapie des schémas et de l'approche modale, pas à pas.* De Boeck (2021).

Cousineau, P., & Ngô, T-L. (2013). *Thérapie des schémas – ACT – Pleine Conscience.* Santé mentale au Québec, vol. 38, n° 2, 2013, p. 195-213.

Young, J.E., & Klosko, J.S. (1993). *Je réinvente ma vie.* Montréal: Éditions de l'Homme, 1995, 2003.

Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2003). *La thérapie des schémas : approche cognitive des troubles de la personnalité.* Bruxelles : De Boeck (2005).

Les + de cette formation :

Cette formation couvre l'ensemble des exigences de formation de l'International Society of Schematherapy (ISST) et vous permettra de poursuivre par 20 heures de supervision afin d'être certifié ISST.