

Programme de formation « Renforcer l'adulte sain chez le patient »

Version 5 - Référence Mars 2026

Public cible :

Psychologues, psychiatres, infirmiers,

Nature :

Intra-entreprise, inter, particulier

Format :

1 jour de 6,5 heures chacun en présentiel ou visio

Nombre de participants :

De 8 personnes minimum à 20 personnes maximum

Prérequis :

Avoir réalisé la formation de base des 4 jours « pratique de la thérapie des schémas »

Objectif professionnel :

Permettre aux participants de comprendre, expérimenter et renforcer le **mode Adulte Sain** en thérapie des schémas, comme levier central de changement, de régulation émotionnelle et de résilience.

Objectif de développement des compétences :

1. Identifier les caractéristiques et fonctions du mode Adulte Sain.
2. Repérer les schémas adaptés et les ressources internes du patient.
3. Mettre en œuvre des outils expérientiels favorisant l'activation du mode Adulte Sain (imagerie, travail corporel, protocoles des chaises).
4. Aider le patient à développer autocompassion, assertivité et autonomie émotionnelle.
5. Utiliser des outils audio-visuels et créatifs pour ancrer durablement le travail thérapeutique.

Contenus principaux :

Horair e	Contenu	Méthodes pédagogiques
9h30 - 10h00	Accueil et introduction – Tour de table des attentes et mise en place du cadre. – Quiz ou questions sur les connaissances préalables.	Échanges interactifs, support PowerPoint.
10h00 - 11h15	Comprendre et activer l'Adulte Sain – Définition, rôle et schémas positifs selon Roediger. – Lecture des 14 schémas adaptatifs (YPSQ).	Exposé théorique, lecture commentée, discussions guidées.
11h15 - 12h30	Pratiques expérientielles - Partie 1 – Practicum 1 : repérer les schémas positifs. – Practicum 2 : ancrage corporel de l'Adulte Sain. – Practicum 3 : protocole des trois chaises.	Exercices guidés, expérimentation corporelle, feedback collectif.
12h30 - 13h30	Pause déjeuner	—
13h30 - 15h00	Pratiques expérientielles - Partie 2 – Practicum 4 : imagerie guidée de l'Adulte Sain. – Exercices de verticalité, respiration, mise en posture observatrice.	Pratiques en dyades, imagerie, supervision bienveillante.
15h00 - 16h15	Transformer les styles d'adaptation en compétences de l'Adulte Sain – Identifier la fonction des styles (soumission, évitement, compensation). – Exercices de transformation (ancrage, loyautés, petit pas vers le changement).	Études de cas, travail corporel, mises en situation.
16h15 - 17h00	Renforcer l'autocompassion et la continuité du travail – Practicum 6 : outils audios et visuels. – Practicum 7 : protocole d'autocompassion. – Synthèse et intégration.	

Support participant remis :

- Un document est envoyé une semaine avant la formation), Exposés illustrés (PowerPoint CEFTI, vidéos, audio thérapeutiques).
- Exercices expérientiels guidés (ancrage, imagerie, protocoles des chaises).
- Études de cas et réflexions collectives.
- Livret participant + fiche mémo des 14 schémas positifs (YPSQ).

Modalités :

Inscription immédiate sur le site www.cefti.fr (20 % d'acompte), facture, convention, attestation et certificat de réalisation envoyée de manière automatique par le logiciel Formdev.

Délais d'accès :

Selon le calendrier défini sur le site.

Accessible à tout public respectant la cible (y compris personnes en situation de handicap),

Les dates et lieux de formation sont clairement indiqués sur le site.

Lieu : Bègles, 21 rue Carnot ou visio

Horaires : 9h30 à 17h jour 1 (6 H 15) de formation) en présentiel et en visio

Intervenante :

Béatrice PEREZ DANDIEU :

Superviseuse and Certification avancée en thérapie des schémas (ISST **International Society of Schema Therapy.**) en cours de certification superviseur et formateur.

Psychologue clinicienne

Psychothérapeute accréditée par l'ARS

Praticienne EMDR Europe, thérapeute familial, formée à la thérapie, aux IOS (Interventions Orientées Solutions) Chargée de cours à l'université de Psychologie de Bordeaux.

Intérêts de recherche pour l'EMDR, thérapie des schémas et addiction, ateliers de résilience assistée et protection de l'enfance...

Tarif TTC (non soumis à la TVA) :
2026

- **200 € pour individuel**
- **250 € pour institutions**
- **100€ étudiants**

Les + de cette formation :

Acquérir des outils et protocoles pour accompagner les patients

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos formations sont accessibles aux situations de handicap visibles et non visibles et nous adaptons nos moyens et notre pédagogie, Interlocuteur Handicap indiqué sur le site

[contactez-nous @cefti.fr](mailto:contactez-nous@cefti.fr)

Sanction visée :

- Attestation de présence et certificat de réalisation

Évaluation, suivi, bilan :

- Attentes des participants
- Évaluation finale des acquis (quizz)
- Évaluation de satisfaction à chaud pour participants et commanditaires
- Évaluation de l'intervention à froid à 6 mois pour participants et commanditaires

- **Évaluation compétence**
pour l'employeur à 6 mois

Équivalences, passerelles possibles pour aller plus loin

Possibilité de se perfectionner avec la formation :

- Thérapie contextuelle
- Atelier Pratiquer et travail sur soi
- Traumas précoces

Contact sous 72 heures

Responsable formation : Béatrice Perez-Dandieu : - beatrice.dandieu@gmail.com

Service administratif : contactez-nous@gmail.fr - Site internet : www.cefti.fr