

# Programme

## L'entretien motivationnel

### Version 3 - Référence 06 janvier 2025

#### **Public cible :**

Psychologues, thérapeutes, psychiatres, médecins, infirmiers, psychomotriciens

#### **Nature :**

Intra-entreprise, inter, particulier

#### **Format :**

1 jour de 3h

#### **Nombre de participants :**

10 personnes maximum

#### **Prérequis :**

- Faire des entretiens

#### **Objectif Pédagogique :**

Aider les participants à comprendre et à gérer les modes d'adaptations dysfonctionnels, en intégrant des outils d'entretien motivationnel pour stabiliser les ressources du mode de l'adulte sain, et ainsi favoriser un changement durable.

#### **Contenus principaux :**

### **1. Introduction et Objectifs du Programme**

- Présenter le cadre théorique (le modèle transthéorique, les schémas et modes dysfonctionnels, entretien motivationnel).
- Comprendre le lien entre schémas dysfonctionnels, ambivalence et obstacles au changement, et rechute.

### **2. Le modèle transthéorique**

- Comprendre quand et comment un changement s'opère : la roue de la motivation.

### **3. Le lien entre les schémas inadaptés précoces et les modes d'adaptation dysfonctionnels et les étapes de motivation au changement**

- Aider les participants à reconnaître les modes d'adaptation dysfonctionnels récurrents et comprendre leur impact sur les comportements et les émotions.
- Etablir le lien entre leurs schémas dysfonctionnels et la motivation au changement à travers des réflexions guidées et des exemples concrets.

### **4. L'entretien motivationnel**

- Développer l'esprit de l'entretien motivationnel
- Apprendre à reconnaître l'ambivalence face au changement et l'importance de l'acceptation des schémas sans jugement.
- Utiliser des techniques d'entretien motivationnel pour explorer les avantages et inconvénients du maintien des schémas dysfonctionnels.

### **5. Le plan d'action pour amener le changement et renforcer le mode de l'adulte sain**

- Enseigner des techniques de défusion cognitive et d'acceptation des émotions pour se distancer des pensées automatiques.
- Développer une meilleure régulation des émotions et des pensées liées aux schémas dysfonctionnels, et réduire l'impact des schémas sur le comportement.
- Aider les participants à clarifier leurs valeurs et à définir des actions concrètes pour agir en cohérence avec ces valeurs.
- Créer un plan d'action personnalisé qui aligne les actions sur les valeurs, pour assouplir les modes d'adaptation dysfonctionnels, et renforcer les ressources de l'adulte sain.

### **6. Consolidation et Plan de Suivi**

- Construire la boîte des ressources pour consolider les apprentissages et créer une feuille de route pour maintenir les changements à moyen et long terme.
- Mettre en place un plan de suivi personnalisé pour maintenir la motivation et gérer les éventuelles rechutes.

### **Moyens pédagogiques :**

Visio : lien teams/ Zoom

### **Support participant remis :**

Un document est envoyé une semaine avant la formation avec deux vignettes par pages, les mémos, les practicums (exercices à faire à deux ou trois), les tests psychotechniques.

### **Modalités et délais d'accès :**

Inscription immédiate sur le site [www.cefti.fr](http://www.cefti.fr) , avec 20 % à la commande et le restant avant la formation, facture envoyée de manière automatique.

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 :** Visio, voir notre site [www.cefti.fr](http://www.cefti.fr)

**Horaires :** 9h à 12h

### **Intervenants :**

Veena MURDYMOOTOO- psychologue clinicienne- certifiée schémas -TTC- EMDR

### **Tarif TTC (non soumis à la TVA) :**

90€ à titre individuel et FIFPL

120€ au titre de la formation continue (financement employeur).

72 € étudiant.

### **Les + de cette formation :**

Acquérir des outils et protocoles pour enrichir la lecture de la souffrance humaine.

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

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

### **Évaluation, suivi, bilan :**

- Évaluation préalable et finale des acquis (quiz)
- Évaluation de satisfaction (Google Form le dernier jour)

### **Équivalences, passerelles possibles pour aller plus loin**

Possibilité de se perfectionner avec la formation :

- Pratique à la Thérapie des schémas

### **Contact sous 72 heures**

Responsable formation : Béatrice Perez-Dandieu

Service administratif : [contactez-nous@cefti.fr](mailto:contactez-nous@cefti.fr) - Site internet : [www.cefti.fr](http://www.cefti.fr)