

## TCC Tabac 2024

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une thérapie brève, validée scientifiquement, qui vise à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité. Apprendre de nouvelles façons de faire face à des situations qui posent problème.

Nous souhaitons ici proposer une introduction à l'apprentissage d'une nouvelle compétence professionnelle, l'approche cognitivo-comportementale.

### Objectifs :

- Comprendre et connaître les fondements théoriques de l'approche cognitivo-comportementale et leurs applications en tabacologie
- Acquérir des compétences pour l'utilisation et l'intégration dans sa pratique clinique

Cette journée sera basée essentiellement sur la combinaison entre concept théorique et des exercices d'intégration à sa pratique clinique.

Horaires	Objectifs et détails
8h45– 9h45	<b>Accueil, présentation de la journée, de l'intervenante, des participants 3 min/participants</b>
9h45 – 10h15	<b>Définition des termes pensée, émotion et comportement</b> <b>Objectif : se familiariser avec le vocabulaire propre à la thérapie cognitivo-comportementale</b> Définitions / Brainstorming La consommation comme fonction régulatrice des émotions : « le bac à sable »
10h15-10h45	<b>Principe fondamental de la TCC – Ambivalence et Biais cognitifs</b> <b>Objectif : comprendre et connaître les fondements théoriques de l'approche cognitivo-comportementale</b>
10h45 – 11h	Pause
11h – 11h30	<b>Principe fondamental de la TCC – Ambivalence et Biais cognitifs</b> <b>Objectif : acquérir des compétences</b> Balance décisionnelle - Cercles vicieux

<b>11h30 – 12h30</b>	<b>Principe fondamental de la TCC – Restructuration cognitive</b> <b>Objectif : comprendre et connaître les fondements théoriques de l’approche cognitivo-comportementale</b> Flexibilité psychologique – Exercice Colonnes de Beck
<b>12h30 – 13h30</b>	Repas
<b>13h30 – 14h30</b>	<b>Les 4 étapes de la théorie cognitive</b> <b>Objectif : comprendre et connaître les fondements théoriques de l’approche cognitivo-comportementale</b> Diachronie – Analyse fonctionnelle
<b>14h30– 14h45</b>	Pause
<b>14h45 – 16h30</b>	<b>Les outils de la TCC – applications en tabacologie</b> <b>Objectif : utilisation et intégration dans sa pratique clinique</b> Présentation de l’outil ludo pédagogique « SmokingDate »
<b>16h30 – 17h</b>	Evaluation - quizz
<b>17h00</b>	FIN DE LA JOURNEE
<b>8h45– 9h30</b>	<b>Accueil, questions sur le contenu de la veille, présentation de la journée</b>
<b>9h30 – 10h30</b>	<b>Présentation de cas pratiques</b> <b>Objectif : utilisation et intégration dans sa pratique clinique</b>
<b>10h30 – 10h45</b>	Pause
<b>10h45 – 12h30</b>	<b>Mise en situation sur les outils TCC</b> <b>Objectif : utilisation et intégration dans sa pratique clinique</b>
<b>12h30 – 13h30</b>	Pause

Horaires	Objectifs et détails
<b>13h30 – 15h30</b>	<b>Manipulation de l’outil ludo pédagogique à partir des cas pratiques des participants</b> <b>Objectif : utilisation et l’intégration dans sa pratique clinique</b>
<b>15h30 – 15h45</b>	Pause
<b>15h45 – 16h30</b>	<b>Outils complémentaires en fonction des cas pratiques</b>
<b>16h30 – 17h</b>	Tour de table : "Comment vous avez vécu la formation ?" Réponses aux questions Evaluation et présentation de la biblio