

Formation à l'organisation et à l'animation d'actions collectives inspirées des Thérapies Cognitives-Comportementales (TCC)

L'intérêt de déployer des actions collectives inspirées des TCC

Les actions collectives inspirées des TCC ont pour objectifs de permettre aux personnes accompagnées de mieux identifier leurs perceptions et interprétations face à une situation afin de mieux gérer les comportements et émotions qui peuvent en découler. Les personnes, qu'elles soient en emploi ou à la recherche d'un emploi, se sentent ainsi plus en confiance dans leur capacité à interagir avec leur environnement et notamment au sein des collectifs de travail.



Les actions collectives inspirées des TCC offrent ainsi un complément très utile à l'accompagnement individuel. Les bénéfices des ateliers ont été démontrés lors d'une expérimentation réalisée entre 2022 et 2024 auprès de services d'emploi accompagné. Ont notamment été mis en avant de meilleurs taux d'accès et de maintien en emploi ainsi qu'une amélioration du bien-être des personnes dans la mesure où les ateliers apportent de meilleures capacités à analyser leur stress et à gérer leurs émotions. Ces capacités sont d'autant plus utiles quand les personnes sont confrontées à des situations anxiogènes ou qu'elles font face à des personnes qui les impressionnent. Pour certaines personnes, les ateliers permettent de rompre l'isolement et de développer leurs relations sociales. Enfin, les actions collectives facilitent l'acceptation du handicap et la capacité des personnes à surmonter les obstacles liés à celui-ci dans leur parcours d'insertion sociale et professionnelle.

La mise en œuvre d'actions collectives inspirées des TCC ont également une influence positive sur les pratiques professionnelles car elles permettent de faire évoluer les relations entre la personne et les accompagnants et offrent de nouvelles méthodes et de nouveaux outils d'accompagnement, ainsi que la mobilisation dans les relations individuelles avec la personne.

La mise en œuvre des actions collectives inspirées des TCC

Les interventions s'adressent à des groupes de 5 à 8 personnes animées par deux animateurs préalablement formés. Chaque groupe est convié à huit ateliers (1H à 1H30 par atelier), chaque atelier ayant sa propre thématique. Il est conseillé de réaliser un atelier par semaine sur une période de 2 mois.

Atelier 1 : Gérer le stress au travail

Atelier 2 & 3 : Reconnaître et modifier mes pensées vis-à-vis du travail

Atelier 4 : Surmonter les obstacles liés à ma réinsertion professionnelle

Atelier 5 : Mes forces et mes compétences au travail

Atelier 6 : Accepter les critiques et affirmation positive de soi au travail

Atelier 7 : Avantages et inconvénients de la divulgation du trouble mental en milieu de travail

Atelier 8 : Mettre en place une stratégie pour faciliter ma réinsertion professionnelle

Chaque atelier est précédé et/ou suivi par un temps informel permettant aux participants de mieux se connaître et d'échanger librement. En dehors des ateliers, des « travaux à la maison » sont proposés aux personnes à partir d'un manuel d'activité également utilisé au cours des ateliers.

A quels publics l'intervention collective s'adresse-t-elle ?

L'intervention collective inspirée des TCC est plus particulièrement destinée aux personnes avec des troubles psychiques et qui éprouvent des difficultés à trouver ou à garder un emploi. Cependant, les interventions pourront également être utiles à toute personne qui éprouve des difficultés à gérer son stress et ses émotions, à interagir avec ses collègues ou son encadrement, à trouver des solutions d'aménagement du temps de travail et plus globalement qui manque de confiance en elle.

La formation aux actions collectives inspirées des TCC

La formation des animateurs souhaitant déployer les ateliers collectifs inspirés de la TCC est obligatoire, une mauvaise utilisation de cette approche pouvant même avoir des effets négatifs sur l'accompagnement de la personne. Chaque structure souhaitant déployer cette intervention doit donc nécessairement former au moins un binôme de professionnels.

La formation aux actions collectives inspirées des TCC se déroule sur **trois journées consécutives** :

- Jour 1 : Santé mentale et travail
- Jour 2 : La TCC et ses applications possibles
- Jour 3 : Mise en pratique (jeux de rôles sur les ateliers)

Lieu de formation : La formation se déroule à Paris ou peut éventuellement être organisée au sein d'une structure ayant rassemblé entre 8 et 15 professionnels pour participer à la formation.

Les bénéfices attendus de la formation (objectifs pédagogiques) : A l'issue de la formation, les apprenants seront en capacité d'animer les 8 ateliers de l'intervention collective inspirée des TCC. Ils bénéficieront pour cela d'une sensibilisation aux pratiques collectives des TCC, d'une méthodologie et des outils qui leur permettront d'organiser et d'animer des ateliers au sein de leur structure.

Professionnels concernés et prérequis à la formation : Il n'existe pas de prérequis à la formation en dehors de la maîtrise du français écrit et parlé. Il est toutefois conseillé de mobiliser des professionnels présentant une expérience dans l'accompagnement de personnes en situation de handicap psychique.

La formation est ouverte aux personnes en situation de handicap (préciser en amont les besoins pour suivre la formation dans de bonnes conditions).

Les formateurs : La formation est dispensée par des professionnels canadiens (francophones) et français formés et disposant d'une expérience dans l'animation d'interventions collectives inspirées des TCC, parmi lesquels : Tania Lecomte (Université de Montréal), Marc Corbière (Université du Québec à Montréal), Houda Aboudou (Amis de l'atelier).

Coût de la formation : Le coût de la formation est fonction des modalités de formations.

Pour une formation à Paris, le coût de la formation est de 1 470 Euros par personne pour 3 journées de formation. Les repas et l'hébergement sont à la charge des participants.

Pour une formation en interne, nous consulter.

Financement par l'OPCO : La formation peut être prise en charge partiellement ou totalement par votre opérateur de compétences (OPCO) de la formation. Cette prise en charge nécessite le dépôt d'une demande pour laquelle l'Ansa vous fournira les documents nécessaires (programme de formation et devis). Consulter votre service des Ressources Humaines pour plus d'information.

L'Ansa est certifié Qualiopi au titre de ses activités de formation

Pour s'inscrire ou faire part de sa volonté d'être formé : [cliquez ici !](#)

Pour plus d'informations : formation@solidarites-actives.com

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
Actions de formation