

## Schémas de pensées

Kévin CHASSANGRE - 2025-2026

### PUBLIC CONCERNÉ

Être orthophoniste, logopède ou logopédiste.

### PRÉ-REQUIS

Être titulaire d'un diplôme permettant l'exercice de l'orthophonie en Europe.

### FORMAT, ORGANISATION, ACCÈS DE LA FORMATION

- Parcours de formation de 5 heures en e-learning accessible sur la plateforme Happyneuron Academy (<https://app.happyneuron.academy/formations>).
- Accès sans limitation de durée à partir de l'achat de la formation.
- L'apprenant est libre de l'organisation de son parcours de formation : néanmoins il est recommandé de ne pas dépasser la réalisation d'une partie par semaine pour éviter la surcharge cognitive et de ne pas laisser trop de temps entre chaque module afin d'éviter le délitement des acquis.

### CONDITION D'ACCUEIL ET D'ACCÈS DES PUBLICS EN SITUATION DE HANDICAP

Notre organisme est attentif à l'accueil et à l'accompagnement des personnes en situation de handicap. Si vous êtes concerné(e), merci de prendre contact avec notre référente accessibilité : Mme Laure Descazeaux, à l'adresse mail suivante : [referenthandicap@happyneuron.fr](mailto:referenthandicap@happyneuron.fr).

Dès réception de votre demande, nous analyserons avec vous les besoins spécifiques (adaptation pédagogique, technique, rythme, matériel, support, etc.) et définirons les aménagements possibles pour votre parcours. Cette démarche est gratuite.

### TARIF DE LA FORMATION

150€

### FINANCEMENT

Cette formation ne bénéficie pas d'un agrément FIF-PL ni DPC.

### FORMATEUR

Kévin Chassangre est Docteur en psychopathologie (thèse portant sur le syndrome de l'imposteur), titulaire d'un Master en psychologie clinique et de la santé et d'un Diplôme Universitaire de TCC, et membre actif de l'AFTCC. Il exerce en tant que psychologue et psychothérapeute à Toulouse, intervient en hôpital de jour psychiatrique, est chargé de cours à l'Université Toulouse Jean Jaurès (2e au 5e année), collabore avec les laboratoires de recherche CERPPS et CLLE-LTC, et accompagne entreprises et professionnels en tant que formateur et conférencier expert sur les thématiques de l'affirmation de soi, de la gestion des émotions, de la communication et du syndrome de l'imposteur.

### CONTEXTE ET OBJECTIFS DE LA FORMATION

Dans leur pratique quotidienne, les orthophonistes sont régulièrement confrontés à des situations générant une charge émotionnelle importante : accompagnement de patients en difficulté, relations avec les familles, contraintes organisationnelles, ou encore sentiment de

responsabilité face aux progrès thérapeutiques. Ces situations peuvent parfois s'accompagner de stress, de doutes ou de pensées automatiques négatives qui influencent la perception des situations et les réactions émotionnelles.

Mieux comprendre ces mécanismes cognitifs constitue une étape importante pour prendre du recul face aux situations professionnelles et préserver son équilibre émotionnel. L'auto-observation permet notamment d'identifier les pensées qui émergent spontanément dans certaines situations et d'analyser leur impact sur les émotions et les comportements.

Cette formation propose d'explorer ces mécanismes à partir d'outils issus de la psychologie cognitive. Elle vise à aider les participants à repérer leurs pensées automatiques, à mieux comprendre leur fonctionnement et à développer une posture réflexive dans les situations du quotidien professionnel.

- **Objectifs généraux de la formation**

**A l'issue de la formation, les participants seront capables :**

- Identifier les pensées automatiques négatives influençant leurs réactions émotionnelles et comportementales
- Repérer leur monologue intérieur dans différentes situations professionnelles
- Mettre en place une démarche d'auto-observation de leurs émotions, pensées et comportements
- Analyser la fréquence et les contextes d'apparition de ces mécanismes cognitifs

## **MOYENS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION**

- **Supports pédagogiques**
  - Modules e-learning interactifs
  - Questionnaires d'auto-évaluation des pensées automatiques
  - Fiches pratiques d'identification des pensées
  - Outils de suivi et grilles d'auto-observation
- **Méthodes pédagogiques**
  - Apports théoriques issus de la psychologie cognitive
  - Exercices guidés d'identification des pensées automatiques
  - Activités d'auto-analyse du discours intérieur
  - Mise en pratique à travers un tracker d'auto-observation sur une semaine
  - Réflexion individuelle à partir de situations vécues

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

- **Questionnaire de positionnement initial et final.** L'autopositionnement initial et final vous permet de visualiser votre évolution et de prendre conscience des compétences développées pour mieux les transférer dans votre pratique clinique
- **Une évaluation des connaissances pré-formation.** Ce questionnaire pré-formation active vos connaissances préalables et vous prépare mentalement aux contenus, et vous aide à identifier vos propres zones de vigilance.
- **Une évaluation des connaissances post-formation** qui atteste objectivement de votre maîtrise des compétences acquises.
- Une évaluation de la formation via un **questionnaire de satisfaction**.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Introduction (15 min)

Questionnaire de positionnement pré-formation (5 min)

Quiz d'évaluation des connaissances pré-formation (10 min)

Récapitulatif des objectifs généraux de la formation

### SÉQUENCE 1 : Les pensées automatiques — Comprendre et relativiser son monologue intérieur (durée estimée : ~1h)

Cette séquence introduit le système d'interprétation humain en trois couches, et outille l'apprenant pour identifier ses pensées automatiques négatives et développer une attitude d'auto-empathie.

#### Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement cognitivo-émotionnel-comportemental face à une situation.
- Identifier sa triade de distorsions cognitives négatives (soi / autrui / monde-avenir).
- Développer une attitude auto-empathique pour relativiser ses pensées automatiques.

#### **Contenus abordés :**

- Le fonctionnement cognitivo-émotionnel face à une situation
- Le système d'interprétation à trois niveaux : pensées automatiques, croyances, schémas
- Les distorsions cognitives et leur influence sur les émotions
- L'identification de sa triade de pensées négatives (soi, autrui, avenir)
- Les stratégies comportementales face aux émotions
- L'auto-empathie comme outil de prise de recul

#### **Outils et exercices :**

- Questionnaire sur les pensées automatiques
- Identification de ses distorsions cognitives
- Élaboration de pensées alternatives plus aidantes

### SÉQUENCE 2 : Les croyances irrationnelles — Identifier et assouplir ses règles de vie (durée estimée : ~1h)

Cette séquence explore la deuxième couche du système d'interprétation : les croyances et règles de vie qui sous-tendent les pensées automatiques, et outillent l'apprenant pour les transformer en croyances plus rationnelles.

#### Objectifs :

- Identifier ses principales croyances irrationnelles parmi les 10 fondamentales.
- Comprendre leurs impacts émotionnels et comportementaux.
- Passer des croyances irrationnelles à des croyances rationnelles via la méthode "penser plus".

**Contenu détaillé :**

- Le rôle des croyances dans l'interprétation des situations
- Les caractéristiques des croyances irrationnelles
- Les principales croyances irrationnelles décrites par Ellis
- Les liens entre croyances, émotions et comportements
- Les principes permettant d'assouplir ces croyances

**Outils et exercices :**

- Questionnaire d'identification des croyances irrationnelles
- Analyse des liens entre croyances et pensées automatiques
- Élaboration de croyances alternatives plus rationnelles

**SÉQUENCE 3 : Les schémas précoces inadaptés — Identifier et comprendre ses scénarios de vie (durée estimée : ~1h15)**

Cette séquence explore le noyau dur du système d'interprétation : les schémas construits durant l'enfance qui se répètent à l'âge adulte, leurs mécanismes de maintien, et les premières pistes pour les assouplir.

**Objectifs :**

- Comprendre ce qu'est un schéma précoce inadapté et pourquoi il se répète.
- S'identifier parmi les 18 schémas précoces inadaptés (intuitif + scientifique).
- Comprendre les mécanismes qui maintiennent ces schémas et amorcer de nouveaux scénarios de vie.

**Contenu détaillé :**

- Les schémas précoces inadaptés et leur origine
- Les principaux schémas décrits par Young
- Les impacts émotionnels, cognitifs et comportementaux des schémas
- Les mécanismes de maintien des schémas (répétition, biais de confirmation)
- Les pistes pour développer des scénarios alternatifs

**Outils et exercices :**

- Questionnaire d'identification des schémas
- Analyse de leurs impacts dans les situations du quotidien
- Élaboration de scénarios alternatifs plus adaptés
- Initiation à la cohérence cardiaque

**SÉQUENCE 4 : Surmonter ses schémas précoces inadaptés — Boîte à outils thérapeutique (durée estimée : ~1h)**

Cette séquence de clôture fournit les outils concrets pour assouplir ses schémas précoces inadaptés, dialoguer avec son enfant intérieur et consolider l'ensemble du travail thérapeutique.

### Objectifs :

- Constituer sa boîte à outils pour assouplir ses schémas précoces inadaptés.
- Comprendre le concept d'enfant intérieur et adopter une attitude de parent sain envers lui.
- Intégrer l'ensemble du système d'interprétation à trois couches pour initier un changement durable.

### **Contenu détaillé :**

- Synthèse du système d'interprétation (pensées, croyances, schémas)
- Les principes de la mise à l'épreuve de la réalité
- La notion d'enfant intérieur et de parent intérieur
- Les stratégies de régulation émotionnelle

### **Outils et exercices :**

- Analyse des preuves pour et contre ses schémas
- Élaboration d'une trame de réflexion en quatre étapes
- Exercices de dialogue intérieur et de prise de recul
- Bilan personnel de la formation

### **Conclusion (20min)**

- Questionnaire d'évaluation des connaissances post-formation
- Questionnaire de positionnement post formation
- Questionnaire de satisfaction.