

LA METHODE ABCDE D'ELLIS

Présentiel Lyon ou visio-conférence ou e-learning tutoré

La méthode « ABCDE » est une technique permettant de faire évoluer les pensées et modes de fonctionnement contre-productifs de l'individu. Cela, en l'aidant à passer de la non acceptation et de la rumination des difficultés et frustrations à l'orientation solution ici et maintenant, en l'état de sa situation. Cette méthode, développée par Albert Ellis, cofondateur des approches cognitives et comportementales, présente une série d'avantages : elle permet de structurer l'ensemble d'une séance d'accompagnement, elle est utilisée dans un cadre thérapeutique comme de coaching ou de développement personnel et pour une large gamme de problématiques humaines (personnelles, relationnelles, professionnelles, médicales). Son efficacité est due à son caractère intégratif et orienté solution, dans la mesure où elle travaille simultanément les dimensions cognitives, émotionnelles et comportementales.

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

- ▲ Psychologues
- ▲ Psychothérapeutes
- ▲ Professionnels du médical et paramédical
- ▲ Coachs
- ▲ Professionnels de l'accompagnement
- ▲ Professionnels en reconversion

▲ Aucun prérequis nécessaire.

Si votre situation nécessite des aménagements particuliers, n'hésitez pas à nous le signaler

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de former à la **pratique effective de la méthode ABCDE** dans différents cadres (psychothérapie, coaching, médical et paramédical, développement personnel).

Les objectifs pédagogiques globaux sont les suivants :

- ▲ Connaître les notions fondamentales de l'approche d'Ellis
- ▲ Savoir mettre en place les différentes étapes de la méthode ABCDE d'Ellis

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉS

- ▲ Programme fortement opérationnel, centré sur la pratique: méthodologie, techniques et outils, tout en associant un apport théorique pertinent sur les grands concepts
- ▲ Mises en application : études de cas, jeux de rôle et simulations systématiquement débriefés
- ▲ Tutorat individuel à distance : accompagnement tout au long de la formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ▲ Evaluation des acquis en fin de formation
- ▲ Evaluation de la satisfaction
- ▲ Obtention d'une « Attestation de formation Chryssippe »

DATES ET LIEUX

- ▲ **Lyon 1er arr.** (en présentiel) :
20 & 21 Juin 2023

À noter : nécessité d'apporter votre propre ordinateur portable sur place (en présentiel)

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- ▲ 2 jours (14h) : en présentiel à Lyon, ou en visio-conférence ou en e-learning tutoré

MODALITÉS E-LEARNING TUTORÉ

- ▲ À distance (*nécessité d'avoir son propre ordinateur portable*)
- ▲ Durée de la formation : 2 mois
- ▲ Démarrez à tout moment : date à nous communiquer

TARIFS NETS

(TVA non applicables)

- ▲ Particulier à Lyon ou en visio 500€
- ▲ Particulier en e-learning tutoré 450€
- ▲ Prise en charge à Lyon ou en visio 700€
- ▲ Prise en charge en e-learning tutoré 700€
- ▲ Etudiant à Lyon ou en visio 330€
- ▲ Etudiant en e-learning tutoré 330€

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- ▲ administration@chryssippe.org
- ▲ 09 62 60 48 94
- ▲ chryssippe.org

Délai de réponse garanti dans les 72h

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Coordinatrice & référente pédagogique :

- ▲ **Lisa Chassot** – Psychologue, psychothérapeute TCC, coach, chargée de cours à l'université

Animateurs :

- ▲ **Michaël Pichat** – Docteur en psychologie, psychologue, spécialiste de l'approche cognitive et comportementale, universitaire maître de conférences et fondateur du Cabinet Chryssippe
- ▲ **Lisa Chassot**

NOS +

- ▲ Formation aux fondamentaux théoriques et pratiques
- ▲ Formation à une méthodologie immédiatement opérationnelle, applicable aux demandes classiques d'accompagnement
- ▲ Accès au réseau des autres participants de la formation
- ▲ Notre sympathique équipe d'intervenants...

...et les croissants chauds !

PROGRAMME DE FORMATION

Acronyme de l'ABCDE d'Ellis

A : Activating Event

Identification d'une situation typique induisant une réaction problématique (émotions négatives voire douloureuses, comportements contre-productifs).

B : Beliefs

Repérage de pensées limitantes associées (fausses règles à respecter, attentes non réalistes sur soi/autrui/le monde) conduisant à refuser de prendre acte des situations non souhaitées, à densifier leur vécu douloureux et empêchant d'être orienté solution face à elles.

C : Consequences

Identification des conséquences (ruminations, émotions négatives disproportionnées, conduites contre-productives, non orientation solution) des pensées limitantes mises à jour.

D : Disputing

Confrontation des pensées limitantes afin de les flexibiliser et de les rendre plus aidantes.

E : Effectiveness

Prescription du test, en inter-séance, de la nouvelle « attitude mentale » et des actions orientées solution ainsi fabriquées, puis débriefing et ajustement en séance suivante.

Journée 1 - Fondamentaux épistémologiques de l'approche cognitive-émotionnelle-comportementale d'Ellis & Méthode ABCDE d'Ellis

Objectifs pédagogiques : Connaître les notions d'attribution causale, d'exigence, de fonctionnement rationnel vs irrationnel et de finalités du travail psychologique. Savoir mettre en place les différentes étapes de la méthode ABCDE d'Ellis.

Présentation conceptuelle et méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :

- ▲ Epistémologie de l'approche cognitive-émotionnelle-comportementale d'Ellis
- ▲ Méthode globale cognitive-émotionnelle-comportementale ABCDE et orientation solution

Travaux pratiques :

- ▲ TP « Mary »
- ▲ Etude de cas - travail en sous-groupe, corrections et questions/réponses
- ▲ Elaboration individuelle de la fiche-outil en lien avec la méthodologie présentée
- ▲ « Aquarium » : simulation de volontaires devant le groupe, débriefing, questions/réponses
- ▲ Amélioration individuelle post-débriefing de la fiche-outil

Journée 2 - La méthode ABCDE d'Ellis

Objectifs pédagogiques : Savoir mettre en place les différentes étapes de la méthode ABCDE d'Ellis.

Présentation méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :

- ▲ Méthode globale cognitive-émotionnelle-comportementale ABCDE et orientation solution

Travaux pratiques :

- ▲ Décomposition de la Méthode ABCDE d'Ellis : alternance de simulations en binômes parallèles, de débriefings en autonomie, puis de débriefings collectifs post-simulation et de questions/réponses

Passation en ligne de l'évaluation des acquis de fin de formation

MODALITÉS DE SUIVI D'UN MODULE DE FORMATION EN E-LEARNING TUTORÉ

Si vous préférez vous former de chez vous et à votre rythme, nous vous proposons une formule de formation en e-learning tutoré que vous pouvez démarrer à tout moment.

▶▶▶ AVANT LA FORMATION

Étape 1 - Validation de votre inscription (envoi de votre dossier d'inscription, de la convention de formation et de votre règlement)

Étape 2 - Ouverture d'un accès Dropbox contenant l'ensemble des supports pédagogiques nécessaires au déroulement de la formation ainsi qu'un accès Joomeo contenant les vidéos des différentes journées de formation

Étape 3 - Prise de rendez-vous avec le référent pédagogique pour le séminaire individuel d'ouverture et la présentation détaillée de la formation (en visio-conférence - 30 min)

À noter : une fois votre accès ouvert, vous disposez d'une période de 2 mois pour suivre l'ensemble de la formation.

▶▶▶ PENDANT LA FORMATION

Étape 4 - Pour chaque journée de formation :

- I. Visionnage des enregistrements vidéos
- II. Liste de vos questions relatives aux éléments théoriques et méthodologiques abordés durant cette journée
- III. Réalisation de la fiche-outil associée à l'outil central de la journée
- IV. Réalisation de 2 simulations de mise en pratique de l'outil du jour avec les autres participants en e-learning

Étape 5 - Prise de rendez-vous avec l'animateur pour un séminaire individuel de débriefing en visio-conférence de 45 min (correction de la fiche-outil, questions/réponses relatives au cours et questions/réponses relatives aux premières simulations)

Étape 6 - Réalisation de 2 autres simulations d'approfondissement