Comment traiter les troubles de la régulation émotionnelle : la Thérapie Comportementale Dialectique (TCD ou Dialectical Behavior Therapy - DBT)

Formation de base

PERSONNES CONCERNÉES

Psychiatres, psychologues, professionnels et professionnelles paramédicaux ou travailleurs sociaux et travailleuses sociales.

PRÉ-REQUIS

Avoir une expérience solide dans le champ de la santé mentale.
Pour s'inscrire à la formation, il vous est demandé de nous faire parvenir une brève description de votre poste et des fonctions actuelles et du public pris en charge (1/2 page) ainsi qu'un curriculum vitae (1 page).

CONTEXTE ET POINTS FORTS

La thérapie comportementale dialectique (TCD ou DBT, en Anglais) est une psychothérapie structurée et intensive développée par Marsha Linehan (1993), qui s'intègre à la 3ème vague des thérapies comportementales et cognitives (TCC). A ce titre, la TCD allie des stratégies de changement comportemental, classiques dans les TCC, à des stratégies d'acceptation afin de diminuer la souffrance émotionnelle et aider les patients à construire une vie qui vaille la peine d'être vécue. Il s'agit du traitement de première intention du trouble de la personnalité borderline, où elle permet une diminution des comportements suicidaires et auto-dommageables ainsi qu'une amélioration des capacités de régulation émotionnelle et de la qualité de vie. La TCD a par ailleurs montré son utilité dans des troubles autres que le trouble de la personnalité borderline, tels que les troubles addictifs, les troubles du comportement alimentaire, le TDAH et les troubles de l'humeur.
Malgré son efficacité reconnue, en France, la TCD est peu répandue du fait notamment de la quasi absence de formations dispensées en français, nécessaires à la formation des équipes.

Points forts de la formation :

> Formation présentant des outils concrets et pragmatiques pour proposer un suivi adapté aux personnes présentant une dérégulation émotionnelle
> Programme clé en mains (la totalité des supports du programme sont fournis en fin de formation)
> Animateurs experts dans la recherche sur la dysrégulation émotionnelle : Luisa Weiner, Présidente, et Sébastien Weibel, Secrétaire du **Réseau francophone pour la thérapie comportementale et dialectique (RF-TCD)**
> Possibilité de poursuivre par un **approfondissement avec le niveau 2 pour accompagner l'implémentation réelle de la TCD** (voir fiche-programme : *La Thérapie Comportementale Dialectique (TCD ou Dialectical Behavior Therapy – DBT) : approfondissement et application (niveau 2)*

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

> Identifier les patient.e.s souffrant d'un trouble de la régulation émotionnelle pouvant bénéficier de la TCD
> Décrire les bases théoriques et le dispositif nécessaire à la mise en œuvre de la TCD
> Identifier les besoins spécifiques et les formuler sous l'angle de la TCD
> Conduire un groupe de compétences TCD
> Faire une formulation du cas de type TCD
> Mettre en pratique les outils stratégiques utilisés dans le cadre de la TCD, à savoir les techniques d'engagement, les techniques de validation, les analyses en chaîne comportementale, les techniques comportementales et les techniques dialectiques
> Mettre en œuvre un groupe de psychoéducation des compétences TCD (skills training)
> Expérimenter les compétences apprises aux patients lors des groupes d'entraînement aux compétences

PROGRAMME

> **Les bases théoriques de la thérapie comportementale dialectique**
  > Présentation des bases conceptuelles de la TCD intégrées à la problématique de la dérégulation émotionnelle
    > Principes comportementaux, dialectiques et d'acceptation : définitions et validité clinique dans la dérégulation émotionnelle (illustration à partir d'exemples cliniques et de vidéos)
    > Données d'efficacité de la TCD dans le trouble de la personnalité borderline et dans d'autres troubles (TDAH, troubles de l'humeur, par exemple)
  > Présentation du dispositif de la TCD : suivi individuel, groupe d'entraînement aux compétences, disponibilité téléphonique et consultation d'équipe
> **La formulation du cas en thérapie comportementale dialectique**
  > Présentation des éléments à recueillir lors des premiers entretiens cliniques pour conceptualiser les problèmes rencontrés par le patient et définir les cibles thérapeutiques hiérarchiquement
  > Illustrations cliniques et jeux de rôle
> **Les outils stratégiques**
  > Présentation des outils stratégiques de la TCD : engagement, validation, principes comportementaux d'apprentissage et outils dialectiques
  > Illustrations cliniques et jeux de rôle
> **Les groupes d'entraînement aux compétences**
  > Présentation des compétences enseignées lors des groupes et leur rationnel
  > Modalités pratiques pour pouvoir monter un groupe d'entraînement aux compétences

MÉTHODES ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Exposés théoriques, jeux de rôle, illustrations cliniques, échanges et vidéos.
Des supports papier et numériques seront mis à disposition des participants.

RESPONSABLES SCIENTIFIQUES

Luisa Weiner, Maître de Conférences en Psychologie Spécialité TCC, psychologue clinicienne (TCC et neuropsychologie)
Sébastien Weibel, Praticien Hospitalier, Pôle de Psychiatrie, Santé Mentale et Addictologie des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg
Courriel : weiner@unistra.fr

INTER ENTREPRISES

Durée : 5 jours (deux sessions de 3 et 2 jours respectivement)

En 2025/2026 :
Référence : JLE26-1106A
Du 04/05/2026
Au 06/05/2026
et
Du 04/06/2026
Au 05/06/2026

Tarif
1730 €
Les repas de midi sont pris en charge par les organisateurs.

Lieu
Université de Strasbourg - Service Formation Continue
21 Rue du Maréchal Lefebvre
67100 Strasbourg

CE STAGE PEUT ÊTRE RÉALISÉ EN INTRA : NOUS CONSULTER.

Renseignements et inscriptions
Joëlle LABARRE
Tél : 03 68 85 49 23
Sauf le vendredi après-midi
j.labarre@unistra.fr

Nature et sanction de la formation
Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences.
Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.
Une évaluation en fin de formation permet de mesurer la satisfaction des stagiaires ainsi que l'atteinte des objectifs de formation (connaissances, compétences, adhésion, confiance) selon les niveaux 1 et 2 du modèle d'évaluation de l'efficacité des formations Kirkpatrick.