

Déroulé pédagogique

Formation burn-out, troubles anxieux et dépressifs avec développement des stratégies thérapeutiques non médicamenteuses

Format : Non-présentiel

Durée estimative : 10 heures

Concepteur : Dr Didier le Mabic

Méthode pédagogique : Diaporamas, vidéos et cas cliniques

Résumé et objectifs pédagogiques de l'action de formation :

En France, on estime que **près d'une personne sur cinq** a souffert ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie.

La dépression est une maladie qui **touche tous les âges**, depuis l'enfance jusque très tard dans la vie. En 2010, 7,5 % des 15-85 ans auraient vécu un épisode dépressif, avec une prévalence deux fois plus importante chez les femmes que chez les hommes (Source : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé). L'OMS (Organisation mondiale pour la Santé) estime que les troubles dépressifs représentent le **1er facteur de morbidité et d'incapacité sur le plan mondial** (communiqué de mars 2017). Ainsi, on compte plus de 300 millions de personnes dans le monde souffrant de dépression soit une augmentation de plus de 18 % de 2005 à 2015.

Après deux situations de confinement anxiogènes, la recrudescence des troubles dépressifs et des syndromes anxieux s'est affirmée et s'est manifestée par une augmentation de 15 % des consommations d'alcool et de tabac notamment. Avec la mise en place du télétravail et les changements brutaux dans l'organisation professionnelle, épuisement, insomnie, angoisse, anxiété, perte d'appétit, de motivation se sont potentialisés et les risques d'un syndrome d'épuisement professionnel, le fameux burn-out, ou encore de troubles musculo-squelettiques se sont accrus. Selon [une étude réalisée par le cabinet Empreinte Humaine](#), 44% des salariés se trouveraient en situation de détresse psychologique. « *Un quart des salariés est en risque de dépression nécessitant un traitement* », précise l'enquête.

Le médecin traitant apparaît en première ligne pour évaluer et traiter ces syndrômes dépressifs, anxieux et ces troubles de l'humeur généralisés. Les syndrômes d'épuisement

professionnel dans cette période instable ont accompagné ces adaptations professionnelles liées à la crise sanitaire sans précédent. Des périodes de suractivité professionnelles, la généralisation du télétravail avec ses conséquences personnelles ont pu interférer avec des angoisses de vide, sans compter les faillites qui commencent à apparaître.

Nous vous proposons ainsi devant cet état des lieux et cette prévalence importante des troubles anxio-dépressifs et des burn-out une formation professionnelle rigoureuse avec pour [objectif généraux](#) :

- De développer des stratégies diagnostiques et thérapeutiques adaptées à la souffrance dépressive et anxieuse, à la fin de la formation l'apprenant sera capable de repérer et de traiter les épisodes dépressifs, les troubles anxieux et les troubles bipolaires.
- De repérer et de traiter un syndrome d'épuisement professionnel, en fin de parcours l'apprenant sera capable d'identifier un burn-out, de prévenir son aggravation en dépression majeure.
- D'appliquer et de développer des thérapeutiques non médicamenteuses validées telles que les psychothérapies cognitives et la mindfulness.
- D'assurer la coordination entre la médecine générale et la psychiatrie par la mise en place de procédures et d'outils spécifiques à la santé mentale.
- Adresser le cas échéant à une ressource adaptée : secteur, psychiatre libéral, centre ressource, équipe pluridisciplinaire
- Élaborer un projet de soins/santé personnalisé adapté au patient
- Mettre en place les mesures médico-sociales et sociales souvent nécessaires, en s'appuyant sur les ressources et structures du territoire

Cette formation à distance permet d'acquérir les bases théoriques et pratiques de la prise en charge diagnostic et thérapeutique du burn-out professionnel, des troubles anxieux, des troubles de l'humeur et d'adapter des stratégies thérapeutiques en collaboration avec les ressources et structures du territoire.

Cette formation se décomposera en deux parties, la première partie développera les éléments diagnostics et cliniques nécessaires pour identifier, traiter et prévenir les troubles dépressifs, bipolaires et anxieux. Le syndrome d'épuisement professionnel ou burn-out sera expliqué dans sa symptomatologie et sa prise en charge.

La seconde partie traitera des pratiques non médicamenteuses validées, les méthodes nécessaires à la thérapie de soutien et à la relation d'aide seront mises en évidence ; les psychothérapies cognitivo-comportementales seront développées dans leur analyse fonctionnelle et leur traitement. Les techniques modernes comme la mindfulness ainsi que les thérapies de la troisième voie compléteront cette formation. La collaboration entre les acteurs de la psychiatrie et des structures médico-sociales afin de favoriser les prises en charge

interdisciplinaires sera développée. L'individualisation des projets de soin adaptés aux souffrances mentales selon les ressources du territoire viendra conclure votre formation.

Programme détaillé :

Durée de la formation : **600 minutes**

Ce parcours est composé de 10 modules thématiques d'une durée estimée variant de 30 à 60 minutes suivant les modules. Il a été élaboré à partir de la longue expérience de pratique et d'enseignement des concepteurs ainsi que des données issues d'ouvrages et sites internet de référence listés dans la bibliographie.

La pédagogie utilisée consistera à alterner des exposés théoriques avec des situations cliniques, avec différents supports, principalement des diapositives PPT sonorisés mais aussi des vidéos illustratives des différentes problématiques abordées durant la formation.

Le parcours débute par une mise en perspective des conséquences de la crise sanitaire et notamment des deux confinements sur la santé mentale.

Module 1 : QCM initial

Contenu : Ce module présentera la formation et ses objectifs pédagogiques. Permettra à l'apprenant de mesurer ses connaissances avant la formation par le biais d'un test de positionnement.

Durée estimée : 20 minutes.

Module 2 : Clinique de la dépression

Contenu : Ce module aura pour objectif de présenter la clinique afin de repérer les troubles de l'humeur, les épisodes dépressifs majeurs, les mélancolies, les accès maniaques ; seront développés les signes en fonction de l'âge, de l'intensité du trouble et les indications et contre-indications pour les suivis et les traitements non-médicamenteux validés. Les classifications nosographiques retenues seront la CIM 11 et le DSM V. Seront mis en évidence les facteurs favorisants principaux ou les conséquences des troubles de l'humeur comme les conduites addictives et l'évaluation du risque suicidaire terminera ce module. Et une auto évaluation des acquis pour terminer ce module.

Durée estimée : 60 minutes.

Module 3 : Clinique du trouble bipolaire

Contenu : Ce module aura pour objectif d'identifier un trouble qui met en moyenne dix ans à être diagnostiqué précisément, le trouble bipolaire. Nous présenterons les huit types de troubles bipolaires, leur prévalence, leur traitement spécifique ainsi que les précautions

préventives pour stabiliser ce trouble. L'objectif sera de poser rapidement un diagnostic précis afin d'assurer un meilleur pronostic de la maladie.

Durée estimée : 60 minutes

Module 4 : Clinique du trouble anxieux

Contenu : ce module aura pour objectif d'identifier les troubles anxieux, leur épidémiologie, leur intensité, leurs conséquences somatiques, les signes et les manifestations ainsi que les indications thérapeutiques, seront évoqués les diagnostics différentiels comme les phobies ou autre troubles évitants.

Durée estimée : 60 minutes.

Module 5 : Description du Syndrôme d'épuisement professionnel ou Burn-Out

Contenu : Le module terminant la première partie de la formation commencera par une mise en perspective de la prévalence du burn-out en milieu professionnel.

Il aura pour objectif de repérer l'épidémiologie en France, ses signes en amont de la crise, des métiers les plus touchés et les plus à risque ainsi que des conduites à tenir pour le repérage précoce, la prévention et le traitement des incidences thymiques et sociales du stress professionnel aigu et du syndrome d'épuisement professionnel.

Durée estimée : 90 minutes.

La seconde partie de la formation développera les praxéologies relationnelles et les prises en charge des éléments cliniques décrits en première partie.

L'objectif général sera de mettre en pratique les nouvelles connaissances théoriques.

Module 6 : Enjeux de la psychothérapie

Contenu : celui-ci aura pour objectif de présenter afin de connaître les différentes psychothérapies et leur paradigme sous-jacent, l'accent sera mis sur les thérapies brèves et sur les thérapies issues des voies cognitives et comportementales, avec quelques rappels sur les enjeux transférentiels et sur la relation d'aide. L'objectif final sera d'adapter et d'indiquer la thérapie la plus efficace selon les situations médico-sociales des patients dépressifs ou anxieux.

Durée estimée : 60 minutes.

Module 7 : Les thérapies cognitives et comportementales

Contenu : Ce module aura pour objectif de connaître et de comprendre les thérapies cognitives et comportementales des troubles anxieux et des troubles dépressifs, nous verrons comment ces thérapies basées sur la preuve peuvent agir efficacement et durablement sur

les troubles dysthymiques. L'objectif sera d'être capable d'analyser plus finement un discours pathologique afin d'y répondre psychothérapeutiquement.

Durée estimée : 90 minutes

Module 8 : Les thérapies de la troisième voie et la pleine conscience ou mindfulness

Contenu : L'objectif du module suivant sera de présenter les méthodes thérapeutiques intégratives et le paradigme des thérapies de la troisième voie, nous verrons quelles sont les indications pour ces thérapies modernes ; la thérapie de la pleine conscience ou mindfulness sera présentée et détaillée. L'accent sera mis sur la prévention des conséquences du stress à travers la pratique de la mindfulness.

Durée estimée : 60 minutes.

Module 9 : Le projet de soin individuel et la collaboration locale

Contenu : L'avant dernier module aura pour objectif de synthétiser ces nouvelles connaissances et de réaliser un travail interdisciplinaire, en collaboration avec les structures médico-sociales ou de secteur psychiatrique afin d'individualiser un projet de soin personnalisé pour le patient en souffrance mentale.

Durée estimée : 60 minutes.

Module 10 : QCM final

Contenu : Évaluation des compétences acquises. Réflexions autour de cas cliniques dans chaque module avec une alternance d'exposés théoriques et d'illustrations par des cas cliniques.

Durée estimée : 40 minutes.

Bibliographie :

- Organisation mondiale de la santé « Classification statistique internationale des maladies et des problèmes de santé connexes, CIM-10 » OMS, Genève, 2008.
- American Psychiatric Association "Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th Ed.) DSM V" APA, Washington, 2013.
- Olié JP « Guérir la souffrance psychique » Editions Odile Jacob, Paris, 2009.
- Légeron P « Le stress au travail : un enjeu de santé » Editions Odile Jacob, Paris, 2015.
- Gollac M « Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser » Rapport du Collège d'expertise de l'Insee. Paris. La documentation française, 2011.
- Olié JP, Légeron P « Le burn-out » Rapport de l'Académie nationale de médecine. Paris, 2016.

- Pelissolo A. « Anxio-dépression. In : Les troubles dépressifs » Goudemand M ed. Flammarion Médecine Sciences, Paris, 2010
- Tondo L, Visioli C, Preti A, Baldessarini RJ "Bipolar disorders following initial depression: modeling predictive clinical factors" J Affect Disord, 2014 Oct.
- Mitchell PB, Goodwin GM, Johnson GF, Hirschfeld RMA "Diagnostic guidelines for bipolar depression: a probabilistic approach" Bipolar Disord, 2008 Feb.
- Adida M, Jollant F, Clark L, Besnier N, Guillaume S, Kaladjian A, et al "Trait-Related Decision-Making Impairment in the Three Phases of Bipolar Disorder" Biol Psychiatry, 2011 Aug 15.
- Goodwin GM "Evidence-based guidelines for treating bipolar disorder: revised second edition recommendations from the British Association for Psychopharmacology" J Psychopharmacol (Oxf), 2009 Jun 1.
- Bourgeois ML « Lithium et suicide : effet préventif dans les troubles bipolaires » Inf Psychiatr, 2007 Nov 1.

Liens utiles :

- Association Française des Troubles Anxieux et de la Dépression : www.aftad.org
- Site d'information de l'Institut National de Prévention et d'Éducation à la Santé sur la dépression : <http://www.info-depression.fr/>
- Site d'information et d'échange sur l'anxiété et la dépression : www.medikpsy.fr
- Centres experts de la fondation FondaMental : <http://www.fondation-fondamental.org/>
- Association française des troubles anxieux (informations): <http://www.afta-anxiete.org>
- Annuaire des associations de santé : <http://www.annuaire-aas.com>
- France Dépression
- SOS Dépression
- Fédération nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPSY)