

# IRCCADE

*"Institut de Recherche Comportementale et Cognitive  
sur l'Anxiété et la Dépression"*

202, rue de Pessac 33000 Bordeaux



[www.irccade.com](http://www.irccade.com) // [secretariat@irccade.com](mailto:secretariat@irccade.com)

5 jours pour  
apprendre à  
**FAIRE FACE**

**La Thérapie  
Cognitive et  
Comportementale :  
un outil pour tous,  
pour accompagner  
votre public au  
quotidien**

## **Programme**

Jour 1 : Qu'est-ce que la TCC ? Les modèles, l'alliance thérapeute et l'analyse fonctionnelle

Jour 2 : Gérer la relation et les émotions

Jour 3 : S'affirmer, renforcer et résoudre des situations compliquées

Jour 4 : Arrêter de penser de travers

Jour 5 : Retour sur l'expérience