



Estime de soi, confiance en soi et connaissance de soi

*Évaluer, comprendre et renforcer le rapport à soi
avec les outils TCCÉ*

Formation ouverte en présentiel
Programme des 2 jours
14 heures



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Estime de soi, confiance en soi et connaissance de soi

Réf : TCC 013

Évaluer, comprendre et renforcer le rapport à soi avec les outils TCCÉ

Estime de soi, confiance en soi et connaissance de soi constituent des dimensions majeures du fonctionnement psychologique. Elles influencent la manière dont une personne se perçoit, évalue ses capacités, interprète ses expériences, se positionne dans ses relations et s'engage dans l'action.

Ces notions, largement utilisées dans le langage courant comme dans le champ clinique, recouvrent pourtant des processus distincts. **Estime de soi, sentiment d'efficacité personnelle, confiance en soi, affirmation de soi, sentiment d'influence, syndrome de l'imposteur ou encore écart entre les différents « soi »** renvoient à des mécanismes spécifiques qu'il est essentiel de différencier pour comprendre les difficultés rencontrées par le patient.

Une **estime de soi fragilisée** peut intervenir comme facteur de vulnérabilité, de déclenchement ou de maintien de nombreuses difficultés psychologiques : anxiété, troubles dépressifs, perfectionnisme, conduites d'évitement, difficultés relationnelles, manque d'affirmation de soi ou difficulté à s'engager dans le changement. À l'inverse, une perception de soi plus réaliste et nuancée favorise l'adaptation, l'autorégulation et l'engagement dans des comportements plus fonctionnels.

Dans une perspective développementale, l'estime de soi se construit à travers les expériences, les apprentissages, les interactions sociales et le regard d'autrui. Elle implique plusieurs dimensions complémentaires : **la perception de soi**, l'évaluation de ses compétences, la représentation de soi dans différents domaines de vie, le sentiment d'efficacité personnelle ainsi que la comparaison entre **soi perçu, soi idéal et soi attendu**.

Ces représentations peuvent devenir rigides, négatives ou excessivement dépendantes du regard extérieur. Elles influencent alors les émotions, les pensées, les comportements, mais aussi les capacités d'apprentissage, de décision et de régulation psychologique.

Les **Thérapies Cognitives, Comportementales et Émotionnelles (TCCÉ)** proposent une lecture particulièrement opérationnelle de ces mécanismes. Elles permettent d'explorer les liens entre **cognitions, émotions, comportements et expériences relationnelles**, d'identifier les représentations négatives ou biaisées de soi et de travailler sur les processus qui les entretiennent.

Cette approche permet ainsi de dépasser une vision globale du « manque de confiance » pour identifier plus finement **ce qui relève de l'estime de soi, de la connaissance de soi, du**

sentiment de compétence ou des stratégies comportementales, et construire des interventions adaptées à chaque situation clinique.

Au cours de cette formation de **2 jours**, vous apprendrez à **clarifier les concepts d'estime de soi, de confiance en soi et de connaissance de soi**, à les différencier d'autres notions proches comme l'affirmation de soi, le sentiment d'efficacité personnelle ou le sentiment d'influence, et à repérer les dimensions les plus pertinentes à travailler selon la problématique rencontrée.

Vous découvrirez différents **outils d'évaluation**, questionnaires et modalités d'entretien permettant d'explorer l'estime de soi chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte, d'objectiver les difficultés rencontrées et de mieux cibler les axes d'intervention.

La formation vous permettra également d'expérimenter plusieurs **outils d'intervention issus des TCCÉ** visant à développer la connaissance de soi, travailler les écarts entre **soi perçu et soi idéal**, différencier perception et compétences, identifier les ressources personnelles et renforcer le **sentiment d'efficacité personnelle** et la confiance en soi.

Vous apprendrez notamment à utiliser des supports permettant d'explorer les différents domaines de vie, les valeurs, les attributions, les représentations de soi et les expériences significatives pouvant servir de leviers thérapeutiques.

Une attention particulière sera portée à l'**ajustement des outils à l'âge, au contexte et aux besoins de la personne accompagnée**, ainsi qu'au choix de l'intervention la plus pertinente en fonction des difficultés identifiées.

Les apports théoriques seront associés à des **vignettes cliniques, exercices expérientiels, mises en situation et entraînements en binômes**, afin de permettre une appropriation progressive des méthodes et une intégration directement mobilisable dans les accompagnements individuels ou collectifs.

APPROFONDISSEMENT

Pour **approfondir les compétences liées à l'estime de soi, à la régulation émotionnelle et aux habiletés relationnelles**, les professionnels pourront compléter avec les modules suivants :

- **Affirmation de soi en TCCÉ** - 2 jours : développer une communication assertive, mieux poser ses limites et améliorer la qualité des relations interpersonnelles ;
- **Compétences émotionnelles en TCCÉ** - 3 jours : mieux identifier, comprendre, exprimer, réguler et utiliser les émotions dans une perspective clinique et relationnelle.

Pour élargir leurs compétences aux **principales approches contemporaines des TCCÉ** et développer une vision plus transversale de leurs modèles, outils et stratégies d'intervention, les professionnels pourront également intégrer :

- **TCCÉ, le Cycle Expert** - un parcours structuré permettant de **maîtriser les principaux modèles contemporains**, d'enrichir sa **boîte à outils clinique** et de développer des **stratégies d'intervention adaptées à différentes problématiques psychologiques**.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrent pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, psychanalyses, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail** : *intervenante(s) en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

Intervenant experte

Charlotte BUSANA

- **Psychologue clinicienne, psychothérapeute et superviseuse**, formée en **thérapies cognitivo-comportementales**, spécialisée dans l'accompagnement de **l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte** ;
- **Intervenante et superviseuse à l'Université catholique de Louvain (UCL)** dans le champ de la **psychothérapie intégrée**, des **interventions basées sur les ressources** et des approches de **pleine conscience** auprès des enfants et adolescents ;
- **Formatrice et superviseuse reconnue par l'AEMTC**, intervenant notamment sur la **conceptualisation de cas**, la régulation émotionnelle, les ressources en psychothérapie et le **développement de l'estime de soi** ;
- **Co-auteur d'une publication consacrée au développement de l'estime de soi chez l'enfant et l'adolescent**, dans une **approche centrée sur les forces**, et disposant d'une pratique clinique régulière autour de **l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi**.



Objectifs

Objectif principal

- Comprendre les différentes dimensions de l'estime de soi et de la confiance en soi, savoir les évaluer et mettre en œuvre des interventions TCCÉ adaptées pour renforcer une perception de soi plus équilibrée et le sentiment d'efficacité personnelle.

Objectifs secondaires

- Comprendre l'estime de soi
- Évaluer l'estime de soi
- Intervenir sur l'estime de soi
- Intégrer un modèle structuré d'intervention sur l'estime de soi

Objectif principal

Comprendre les différentes dimensions de l'estime de soi et de la confiance en soi, savoir les évaluer et mettre en œuvre des interventions TCCÉ adaptées pour renforcer une perception de soi plus équilibrée et le sentiment d'efficacité personnelle.

Intervenante

Charlotte BUSANA, Psychologue

Durée

2 jours – 14 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'estime de soi	Repères conceptuels et développementaux - Définition de l'estime de soi : facteur de protection pouvant, dans certaines configurations, devenir facteur de vulnérabilité - Approche développementale de l'estime de soi et construction progressive du concept de soi - Distinction entre estime de soi implicite et explicite - Différencier estime de soi, confiance en soi, connaissance de soi, affirmation de soi et sentiment d'efficacité personnelle Les dimensions de l'estime de soi - Les deux composantes fondamentales : sentiment de valeur personnelle et sentiment de compétence - Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) : influence sur l'engagement, l'effort, la persévérance et les comportements d'évitement - Les différentes dimensions de l'estime de soi selon les domaines de vie - Influence des attributions internes et externes dans la perception des réussites et des échecs Estime de soi et fonctionnement relationnel - Liens avec le sentiment d'influence, l'appartenance, la sécurité relationnelle et l'affirmation de soi - Repérage des différents processus liés à l'estime de soi à partir de vignettes cliniques	Apports structurés et démonstrations cliniques - Diaporama illustré Co-construction des points récapitulatifs Vignettes cliniques - Expérimentation des vignettes cliniques en petits groupes - Application à un cas de votre pratique pour cibler l'intervention Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Évaluer l'estime de soi	Modalités d'évaluation clinique - Utiliser des questionnaires auto et hétéro-rapportés - Recourir à des entretiens semi-structurés pour explorer qualitativement l'estime de soi - Repérer les outils disponibles selon l'âge : enfant, adolescent, adulte - Discuter leur utilité, leurs limites et leur application clinique Principaux outils d'évaluation - Self-Esteem Scale de Rosenberg, version francophone de Vallières et Vallerand - Self-Esteem Inventory de Coopersmith - Échelle Toulousaine d'Estime de Soi (ETES) - Profil de Perception de Soi à l'Adolescence (PPSA), version québécoise de Bouffard - Évaluation du sentiment d'efficacité personnelle selon Bandura	Apports structurés et démonstrations cliniques - Diaporama illustré Mise en pratique - Expérimentation individuelle et en binômes des méthodes d'évaluation → Retour en grand groupe Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Intervenir sur l'estime de soi	Développer la connaissance de soi et le concept de soi - Adapter le travail de connaissance de soi et de concept de soi à l'âge de la personne - Utiliser les Octofuns comme support d'exploration autour des intelligences multiples de Gardner - Utiliser les « îles de personnalité » pour favoriser une représentation plus riche et nuancée de soi Travailler les représentations de soi et leurs écarts - Explorer le soi perçu, le soi idéal et l'écart entre les différents soi - Utiliser les valeurs comme support de réflexion et de mise en perspective - Différencier une vision optimaliste d'une vision perfectionniste du soi idéal - Identifier les attributions internes et externes et leurs conséquences sur l'évaluation de soi - Travailler la distinction entre perception de soi et compétences réelles - Expérimenter la description de soi à partir de différents points de vue Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle et la confiance en soi - Comprendre les leviers du sentiment d'efficacité personnelle (SEP) - Mobiliser les expériences de réussite et de maîtrise pour renforcer la perception de ses capacités - Utiliser l'imagerie pour faire émerger un souvenir significatif lié à la confiance en soi - Identifier et consolider les ressources personnelles associées à cette expérience	Apports structurés et démonstrations cliniques - Diaporama illustré Mises en pratique - Application personnelle de certains outils - Entraînement de l'utilisation des outils dans la pratique professionnelle en binômes - Utilisation d'extraits de films et de livres pour illustrer l'intervention Évaluation Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Questions / réponses - Synthèse et débriefing de groupe Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Intégrer un modèle structuré d'intervention sur l'estime de soi	Le modèle de Mruk - Comprendre l'articulation entre sentiment de valeur personnelle et sentiment de compétence - Identifier les différents profils d'estime de soi selon le niveau de valeur personnelle et de compétence perçue - Repérer les déséquilibres entre ces deux dimensions et leurs conséquences possibles sur le fonctionnement psychologique - Utiliser le modèle pour conceptualiser une situation clinique et identifier les axes d'intervention prioritaires - Appliquer le modèle de Mruk à une situation clinique afin de structurer l'analyse et orienter l'accompagnement	Apports structurés et démonstrations cliniques - Diaporama illustré Mise en pratique en binôme - Application du protocole à une situation clinique Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences → <i>Retours sur la pratique et la posture</i> → <i>Identification des points de blocage</i> → <i>Ajustements et débriefing</i> Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Bilan	Table ronde Évaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Échanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Validation

La formation s'inscrit dans une démarche **multidisciplinaire et intégrative**, articulée autour de trois axes complémentaires :

- le développement de **compétences opérationnelles** ;
- l'appropriation d'une **boîte à outils cliniques** ;
- l'acquisition d'un **savoir-faire expérientiel** directement mobilisable en pratique.

À l'issue de la formation, le stagiaire reçoit un **Certificat de réalisation d'action de formation**, sous réserve de son assiduité.

Ce certificat mentionne les éléments clés de la formation :

- l'intitulé du module ;
- la durée ;
- le(s) intervenant(s) ;
- l'objectif pédagogique principal.

En complément, une **Attestation de formation** peut être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **modalités d'évaluation prévues**, notamment au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est un organisme de formation :

- enregistré sous le numéro **31 59 06883 59** auprès du Préfet de région Hauts-de-France ;
- certifié **QUALIOPI**, au titre des actions de formation ;
- habilité à dispenser des actions de formation relevant de l'**ANDPC**.



Les + de la formation

DYNAMIQUE UNIVERSITAIRE

Cette formation bénéficie d'un **ancrage universitaire** à travers l'expérience d'enseignement et de supervision de son intervenante à l'**Université catholique de Louvain (UCL)**.



Elle s'appuie notamment sur des contenus mobilisés dans le cadre d'enseignements en **psychothérapie intégrée**, en **interventions psychologiques basées sur les ressources** et dans différents **certificats universitaires** consacrés aux interventions psychologiques et à la pleine conscience

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- **conçue et animée par Charlotte Busana**, psychologue clinicienne, psychothérapeute et superviseuse, formée aux **thérapies cognitivo-comportementales**, disposant d'une expérience clinique auprès de **l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte** ;
- nourrie par son expérience de **formatrice et superviseuse universitaire**, ainsi que par ses travaux consacrés au **développement de l'estime de soi**, aux **ressources en psychothérapie**, à la régulation émotionnelle et à la pleine conscience ;
- centrée sur l'acquisition de **repères cliniques, d'outils d'évaluation et de stratégies d'intervention TCCÉ directement mobilisables**, permettant de mieux distinguer estime de soi, confiance en soi, sentiment d'efficacité personnelle et représentations de soi, puis d'adapter l'accompagnement ;
- fondée sur une **pédagogie expérientielle**, associant apports théoriques, vignettes cliniques, exercices pratiques, expérimentations personnelles et entraînements en binômes ;
- proposée en **groupes restreints**, afin de favoriser la qualité des apprentissages, les échanges multidisciplinaires et l'appropriation des outils.

SUPPORTS

Les stagiaires bénéficient de **soutils pédagogiques téléchargeables**, facilitant :

- la **révision des contenus**,
- la **structuration des pratiques**,
- la **réutilisation des outils en situation professionnelle**.

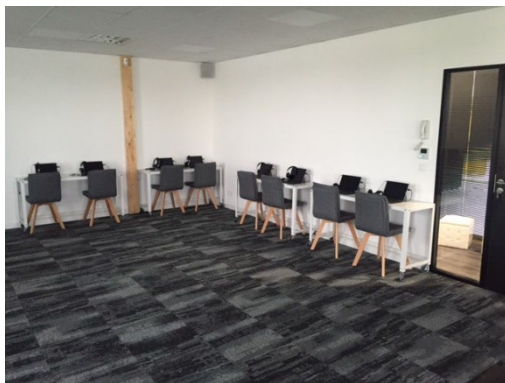
PLATEAU TECHNIQUE

Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m²**, situé au cœur du **CHRU de Lille**, permettant :

- une **articulation optimale entre apports théoriques et mises en pratique**
- des **conditions d'apprentissage favorisant l'immersion clinique**
- un **cadre propice aux échanges entre professionnels**

Pensé pour répondre aux exigences pédagogiques, cet espace est structuré en **plusieurs zones complémentaires** :

- espace de formation théorique ;
- espace de mise en pratique et d'expérimentation ;
- espace de convivialité et de restauration.



SymbioCenter® : une extension clinique de la formation

Dans une logique de continuité entre formation et pratique, Symbiofi propose un accès de 30 jours à la plateforme **SymbioCenter®**, solution digitale dédiée à l'accompagnement en santé mentale.

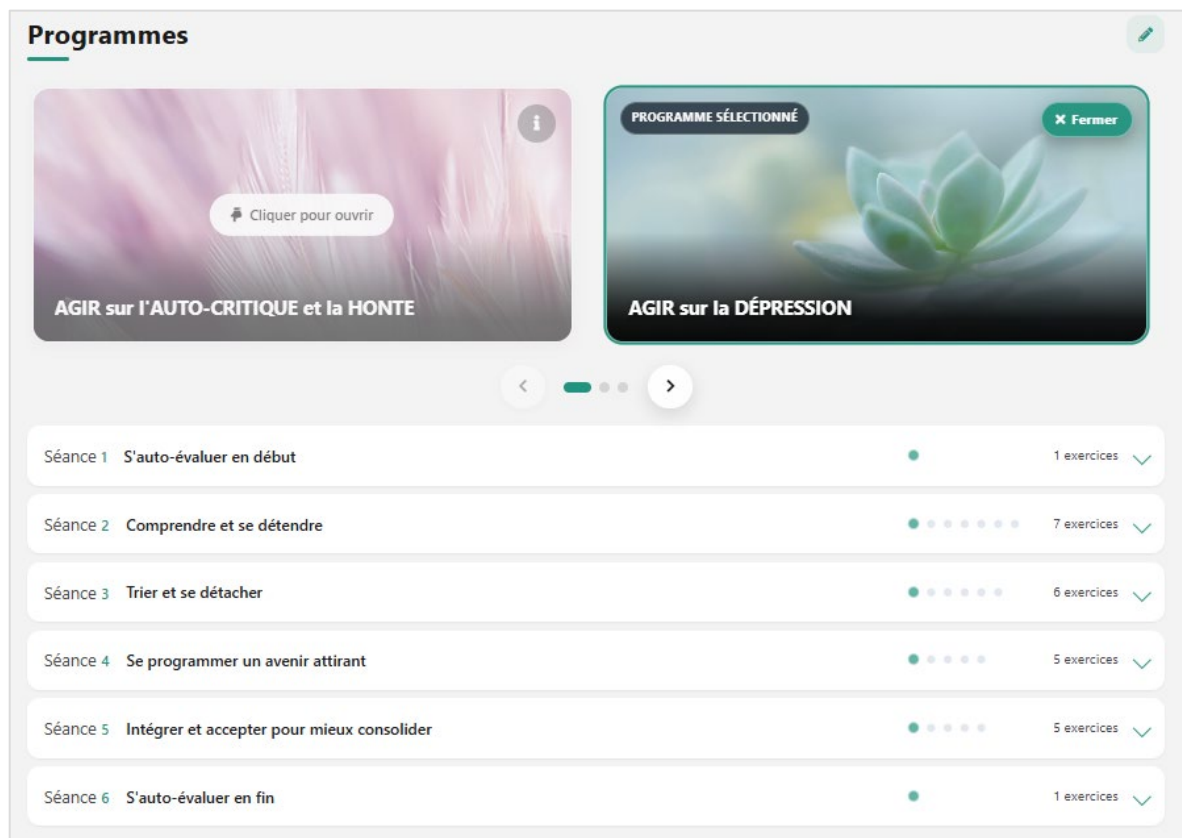
Elle permet aux professionnels de **structurer leurs accompagnements, individualiser les parcours et assurer un suivi entre les séances**, facilitant ainsi l'intégration concrète d'outils de repérage et de prise en charge.



Une approche structurée en 4 étapes

- **Évaluer** : repérer les problématiques à l'aide d'échelles validées
- **Monitorer** : objectiver certains états internes (biofeedback)
- **Accompagner** : proposer des programmes et exercices adaptés
- **Suivre** : analyser l'évolution et ajuster les prises en charge





Des outils directement mobilisables

La plateforme propose :

- échelles d'évaluation validées
- indicateurs physiologiques (biofeedback)
- programmes et exercices utilisables en séance et inter-séances

Elle permet de :

- renforcer l'alliance thérapeutique
- favoriser l'engagement du patient
- suivre et objectiver les évolutions

Un cadre fiable et sécurisé

- protocoles validés cliniquement
- collaborations hospitalo-universitaires (CHU de Lille)
- hébergement sécurisé des données de santé (HDS)

