



28 septembre 2022

FORMATION À LA GESTION DES ÉMOTIONS

**DANS LA CONTINUITÉ DE LA FORMATION AUX APPROCHES
COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES**

Cette formation s'adresse aux personnes ayant déjà participé à une formation aux approches comportementales et cognitives (ACC) leur ayant permis d'acquérir les bases de compréhension du fonctionnement psychologique et comportemental des personnes suivies et des possibilités d'interventions. Elle a pour objectif d'apprendre comment accompagner les personnes suivies à réduire leur débordement émotionnel, à diminuer les comportements inadaptés et à les remplacer par attitudes alternatives plus adaptées. Ceci suppose en premier lieu d'aider les personnes suivies à comprendre leur fonctionnement émotionnel, à en auto-évaluer la nature et l'intensité chez elles et chez leurs interlocuteurs, puis à apprendre à gérer ses émotions pour éviter qu'elles ne contribuent au passage à l'acte. Ensuite, il s'agit d'accompagner les personnes dans le développement des compétences nécessaires à des comportements appropriés. Pour cela, les personnes doivent être

capables de gérer les conflits interpersonnels avec d'autres stratégies que le débordement affectif. Elles doivent pouvoir également percevoir les conséquences de leur comportement et, quand cela est accessible pour elles, mettre en œuvre des capacités d'empathie.

Par exemple, la difficulté de gestion des émotions a été identifiée comme une des problématiques importantes rencontrées chez les personnes responsables d'infractions et comme un facteur important de récurrence. La place de la colère dans les passages à l'acte a notamment été mise en évidence. Ces trente dernières années différents programmes de gestion des émotions ont été élaborés pour accompagner les personnes détenues ou suivies vers une meilleure gestion émotionnelle. Plusieurs études ont montré leur impact favorable sur la récurrence.

Compréhension, identification et gestion émotionnelle sont nécessaires et les différents outils et stratégies présentés lors de la formation permettront aux professionnel·le·s d'accompagner les personnes dans le développement des compétences nécessaires à l'évolution de leurs attitudes émotionnelles.

PUBLICS

Professionnel·le·s de la relation d'aide, dans le soin, la prévention, le conseil, l'action sociale ou éducative ou pénitentiaire, ayant suivi la formation aux ACC.

SUPPORT

L'animation de la formation s'appuie sur des diapositives présentant les contenus théoriques, les consignes d'exercice et servant au recueil des savoirs co-construits avec les stagiaires. Un fascicule de type PDF est transmis aux participant·e·s à l'issue de chaque session de formation et comporte une synthèse des diapositives utilisées et les contributions collectives.

La formation ACC est centrée sur l'accompagnement individuel de la personne aidée, néanmoins les outils et stratégies présentés peuvent être utilisés lors de session de groupe. À l'inverse et afin d'enrichir les modalités d'intervention des professionnel·le·s de la relation d'aide, la formation à la gestion des émotions (disponible pour les personnes ayant suivi la formation aux ACC) propose un modèle d'intervention en groupe, même si les outils et techniques présentés peuvent être utilisés lors d'intervention individuelle.

MODALITÉS

Les thèmes de la formation sont abordés sous la forme de présentations théoriques, mais surtout dans une approche expérientielle permettant la discussion et des échanges de pratiques.

L'animation de la formation fait ainsi appel à la découverte de la théorie par l'expérimentation, à la coconstruction des savoirs complétée par des apports théoriques, à des jeux de rôles et des mises en situation, à des exercices pratiques autour des compétences, des brainstormings, etc.

Cette approche expérientielle de la formation s'attache à permettre la participation de chacun des stagiaires dans l'ensemble des exercices afin que l'expérience de formation soit partagée de la même manière par tous les participant·e·s.

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

L'équipe pédagogique est animée par Emeric Languérand, Psychologue et Psychothérapeute, Président de l'IPCCE depuis 2022.

Emeric Languérand est spécialiste des thérapies comportementales et cognitives. Il intervient auprès de personnes présentant des troubles anxieux, phobiques et des troubles de la personnalité. Il est également attaché à la consultation du Service Hospitalo-Universitaire (SHU) de l'Hôpital psychiatrique Sainte-Anne (GHU Psychiatrie & Neurosciences) à Paris où il reçoit des personnes présentant des troubles schizophréniques et où il anime un programme d'Éducation thérapeutique du patient (ETP).

En complément de ses activités de consultation à l'hôpital et en libéral, il enseigne et forme les professionnels aux Approches et thérapies comportementales et cognitives et à l'Entretien motivationnel à l'Université Côte d'Azur (Nice), à l'Université de Paris-Descartes, à l'AFTCC (Association Française de Thérapies Comportementales et Cognitives) dont il est membre de la commission d'enseignement.

Ancien président et président d'honneur de l'AFDEM, il est formateur en Entretien motivationnel depuis 2007 et est membre du Motivational Interviewing Network of Trainers (MINT).

ÉVALUATIONS

Des évaluations sont réalisées afin de mesurer l'atteinte des objectifs à l'issue de la formation. Elles couvrent l'acquisition de connaissances, le développement de compétences et la satisfaction des participant·e·s. Elles permettent de faire évoluer les contenus afin de favoriser une amélioration continue des formations.

FORMAT DE LA FORMATION

Les deux premiers jours sont consécutifs, le troisième est à distance (de 1 à 2 mois) afin de permettre un retour sur l'expérience des stagiaires et de poursuivre avec un approfondissement des stratégies et techniques enseignées.

Les sessions peuvent être réalisées en présentiel ou en distanciel, dans les deux cas l'approche pédagogique reste la même en faisant appel à la mise en pratique et à l'expérience. Les outils actuels de vidéoconférence et d'e-learning offrant des possibilités pédagogiques équivalents à celles utilisées lors de la présence physique des participant·e·s.

La formation s'adresse aux **personnes ayant déjà suivi une formation aux ACC**, et ayant pu mettre en pratique ces bases.

PRÉREQUIS

Cette formation s'adresse aux personnes ayant déjà suivi une formation aux ACC, et ayant pu mettre en pratique ces bases dans le cadre de leur activité professionnelle. **La structure demandeuse doit s'assurer que les stagiaires ont suivi la formation aux ACC.**

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

La formation sur la gestion des émotions a pour objectif d'apprendre aux intervenant·e·s comment accompagner les personnes suivies à réduire leur débordement émotionnel, à diminuer les comportements inadaptés et à les remplacer par attitudes alternatives plus adaptées.

Compréhension, identification et gestion émotionnelle sont nécessaires et les différents outils et stratégies présentés lors de la formation permettront aux professionnel·le·s d'accompagner les personnes dans le développement des compétences nécessaires à l'évolution de leurs attitudes émotionnelles.

- ✓ Comprendre et identifier le fonctionnement émotionnel des personnes suivies.
- ✓ Accompagner les personnes dans le développement des compétences nécessaires à l'évolution de leurs attitudes émotionnelles.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

SAVOIR

- ✓ Connaître et comprendre les bases du fonctionnement des émotions et de leur régulation.
- ✓ Connaître les limites des interventions sur la gestion émotionnelle.

SAVOIR FAIRE

- ✓ Identifier et faire identifier par les personnes suivies les émotions favorisant le débordement émotionnel.
- ✓ Accompagner les personnes dans l'intégration de stratégie de régulation émotionnelle.
- ✓ Faire anticiper par les personnes suivies les situations à risque de débordement et les aider à mettre en place des stratégies préventives.
- ✓ Acquérir les compétences de base pour l'animation de groupes de gestion des émotions.

PROGRAMME

JOURNÉE 1

MATIN

Émotions : rôle, fonction et physiologie des émotions

- ✓ Définition ;
- ✓ Physiologie des émotions ;
- ✓ Rôle et fonctions ;
- ✓ Reconnaissance émotionnelle et repérage : outils et méthode d'apprentissage.

APRÈS-MIDI

Méthodes de gestion des émotions reconnaissance et auto-évaluation rôle des émotions

- ✓ Psychoéducation des émotions ;
- ✓ Approche physiologique ;
- ✓ Approche comportementale ;
- ✓ Approche cognitive.

JOURNÉE 2

MATIN

Méthodes de gestion des émotions régulation émotionnelle

- ✓ Aspects motivationnels ;
- ✓ Estime de soi et sentiment d'efficacité personnelle.

APRÈS-MIDI

Méthodes de gestion des facteurs de risque de débordement émotionnel

- ✓ Gestion des situations conflictuelles et affirmation de soi adaptée (habiletés sociales) ;
- ✓ Résolution de problème ;
- ✓ Accompagnement à l'empathie ;
- ✓ Prévention de la rechute et gestion des situations à risque.

JOURNÉE 3

MATIN

Retour d'expériences et approfondissement des méthodes de gestion des facteurs de risque de débordement émotionnel

- ✓ Retour d'expérience et attitude à mettre en œuvres ;
- ✓ Évaluation des acquis et de l'intégration des compétences ;
- ✓ Approfondissement des méthodes de gestion des facteurs de risque de débordement émotionnel.

APRÈS-MIDI

Format des interventions, place du travail sur l'empathie, approche prédictive du risque de débordement émotionnel

- ✓ Approche individuelle ;
- ✓ Approche de groupe.

3 jours

soit 21h de face-à-face pédagogique.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Aucune formation avec inscription individuelle n'est dispensée.

Toute structure souhaitant inscrire ses équipes à une formation doit en faire la demande via le formulaire de contact de notre site www.ipcce.org ou par courrier électronique à secretariat@ipcce.org. Un devis sera établi suite à un entretien avec le demandeur en fonction des attentes et besoins de la structure.

DÉLAIS

La formation pourra être effectuée dans un délai à partir de deux mois après la signature de la convention ou l'établissement du bon de commande en fonction de la disponibilité des équipes, de la structure demandeuse et de la pertinence pédagogique.

FORMATION SUR SITE

L'IPCCÉ propose aux institutions, associations et entreprises des actions de formation :

- ✓ en présentiel ;
- ✓ à distance via l'enseignement en ligne et les webinaires.

TRANSPORT, HÉBERGEMENT, RESTAURATION, ETC

Les transports, hébergement, restauration et autres frais annexes ne sont pas pris en charge par l'IPCCÉ. Les Stagiaires doivent se rapprocher de la structure demandeuse afin de connaître l'éventuelle prise en charge de ces prestations.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

L'IPCCÉ s'appuie sur l'AGEFIPH, le FIPHFP, leurs partenaires et leurs prestataires externes afin de favoriser l'accès des formations proposées aux personnes en situation de handicap.

INFORMATIONS PRATIQUES

(suite)

TARIFS

Politique de prix: **uniquement sur devis.** (Le devis est établi sous 15 jours ouvrés après réception des informations nécessaires à son établissement.)

Les tarifs des formations sont communiqués sous la forme d'un devis remis à la structure demandeuse. Celui-ci prend en compte les objectifs pédagogiques et le programme qui en découle, le nombre de participant·e·s, la localisation de la formation, les coûts de déplacement et d'hébergement de le·la formateur·trice.

Le montant forfaitaire de l'ensemble de nos formations est établi sur la base ci-dessous :

Forfait groupe : de 12 à 18 stagiaires.

Montant par jour : 1 300 euros TTC* ** (mille trois cents euros)

* Hors frais de déplacement et d'hébergement de le·la formateur·trice en cas de formation hors Île-de-France, de frais administratifs, de frais pédagogiques et de frais liés à l'achat ou à la location de matériel spécifique sur présentation de justificatifs.

** TVA non applicable, article 293 B du Code général des impôts.

Les autres modalités financières sont décrites à l'article 4 de nos conditions générales de vente.

DES QUESTIONS ?

Pour toute demande complémentaire d'informations commerciales, pédagogiques, d'accessibilité de financement ou de devis, vous pouvez nous contacter via notre formulaire de contact sur notre site www.ipcce.org ou par courrier électronique à secretariat@ipcce.org.



13 bis avenue de La Motte-Picquet 75007 Paris – 01 89 16 54 44 – secretariat@ipcce.org

N° Siret : 491 028 890 00037 — N° QUALIOP1 : B01792

Organisme de formation enregistré n° 11 75 54897 75 auprès du Préfet de Région Ile-de-France