

FORMATION

GESTION DES ÉMOTIONS

**DANS LA CONTINUITÉ DE LA
FORMATION AUX ACC/ICC**

Accompagner la régulation
émotionnelle pour prévenir les
comportements inadaptés et renforcer
les compétences relationnelles.

3 jours
19,5 heures

18 personnes maximum

Prérequis : formation aux ACC/ICC

Cette formation s'adresse aux personnes ayant déjà participé à une formation aux *Approches comportementales et cognitives (ACC/ICC)* 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 à comprendre leur fonctionnement émotionnel, à en auto-évaluer la nature et l'intensité chez elles et chez leurs interlocuteur·rices, 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 récidive. La place de la colère dans les passages à l'acte a notamment été mis 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 récidive.

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

GESTION DES ÉMOTIONS

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- ✓ 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.



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 présentées 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.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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.

SAVOIR

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

PUBLICS

Professionnel·les
de la relation d'aide,
dans le soin, la prévention,
le conseil, l'action sociale
ou éducative ou pénitentiaire,
FORMÉ·ES AUX ACC/ICC

Le programme est construit
de telle manière à ce que ces objectifs soient atteints.

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



EMERIC LANGUÉRAND

Formateur

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

Spécialiste des thérapies comportementales et cognitives, il intervient auprès de personnes présentant des troubles anxieux, phobiques et 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 professionnel·les de santé, du champ social et du milieu pénitentiaire aux Approches et thérapies comportementales et cognitives, à l'Entretien motivationnel et à la Prise en compte des troubles de santé mentale dans l'accompagnement des personnes à l'Université Côte d'Azur (Nice), à l'Université de Paris-Descartes, à l'AFTCC (Association Française de Thérapies Comportementales et Cognitives) et à l'IPCCÉ.

Membre fondateur de l'AFREBT (Association francophone de thérapie comportementale émotive rationnelle), il forme les psychiatres et psychologues à la REBT.

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

Ses ouvrages sont publiés aux éditions Dunod.

PÉDAGOGIE

Afin d'enrichir les modalités d'intervention des professionnel·les de la relation d'aide, la formation sur la Gestion des émotions propose un modèle d'intervention en groupe, même si les outils et techniques présentés peuvent être utilisés lors d'intervention individuelle.

Les thèmes de la formation sont abordés 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 études de cas, à des jeux de rôles et des mises en situation associant des techniques et notions en lien avec les thématiques de la formation.

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

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 coconstruits avec les stagiaires. Un fascicule au format 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.

CENTRE DE RESSOURCES

En complément du support de la formation, un centre de ressources en ligne dédié à la *Gestion des émotions* est consultable de façon illimitée. Il est régulièrement mis à jour avec des :

- ✓ Outils pratiques
- ✓ Grilles d'analyse

PRÉREQUIS

Cette formation s'adresse aux personnes ayant déjà suivi une formation aux *Approches Comportementales et Cognitives*, 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/ICC.**

EFFECTIF

Pour préserver la qualité pédagogique de la formation, l'effectif recommandé est de 5 à 18 personnes maximum.

Seul·es les participant·es ayant suivi l'intégralité de la formation pourront bénéficier d'un certificat de réalisation.

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·es. Elles permettent de faire évoluer les contenus afin de favoriser une amélioration continue des formations.

APRÈS LA FORMATION

Après un temps de mise en pratique, une formation à la *Pratique aux habiletés sociales* aidera les stagiaires à favoriser l'intégration sociale adaptée et le développement de compétences relationnelles prosociales chez les personnes accompagnées.

En suite des formations à la prise en compte dans les interventions de certains troubles en santé mentale (*Troubles Schizophréniques, Troubles de la personnalité, Psychotraumatismes, etc.*) favoriseront un accompagnement plus personnalisé, plus efficace et en adéquation avec la personne suivie.



Taux d'utilité : 100%

Taux de satisfaction : 100%

Résultats 2024 pour la formation à la *Gestion des émotions* (100 % de réponses aux questionnaires).

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·es.

ACCESSIBILITÉ AUX PSH

L'IPCCÉ est doté d'une **référente handicap** qui peut étudier avec vous les différents aménagements de votre projet de formation. Elle 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.

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 l'employeur afin de connaître l'éventuelle prise en charge des ces prestations.

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 notre site ipcce.org ou par e-mail à secretariat@ipcce.org. Un devis sera établi suite à un entretien avec le demandeur en fonction ses attentes et besoins.

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'une convention-devis remis à la structure demandeuse. Celle-ci prend en compte les objectifs pédagogiques et le programme qui en découle, le nombre de participant·es, la localisation de la formation, les coûts de déplacement et d'hébergement de le-la formateur·rice.

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

Forfait groupe : jusqu'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·rice 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.

DÉLAIS

La formation pourra être effectuée à partir de 2 mois après la signature de la convention en fonction de la disponibilité des équipes et de la pertinence pédagogique.

LIEUX

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

- ✓ en présentiel dans leurs locaux
- ✓ à distance via Zoom

DES QUESTIONS ?

Pour toute demande d'informations de devis, commerciales, pédagogiques, d'accessibilité ou de financement, vous pouvez nous contacter sur notre site internet ou à secretariat@ipcce.org.



50 boulevard de Vaugirard 75015 Paris – 01 89 16 54 44 – secretariat@ipcce.org

N° Siret : 491 028 890 00037 — N° QUALIOP : RNQ 5660

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