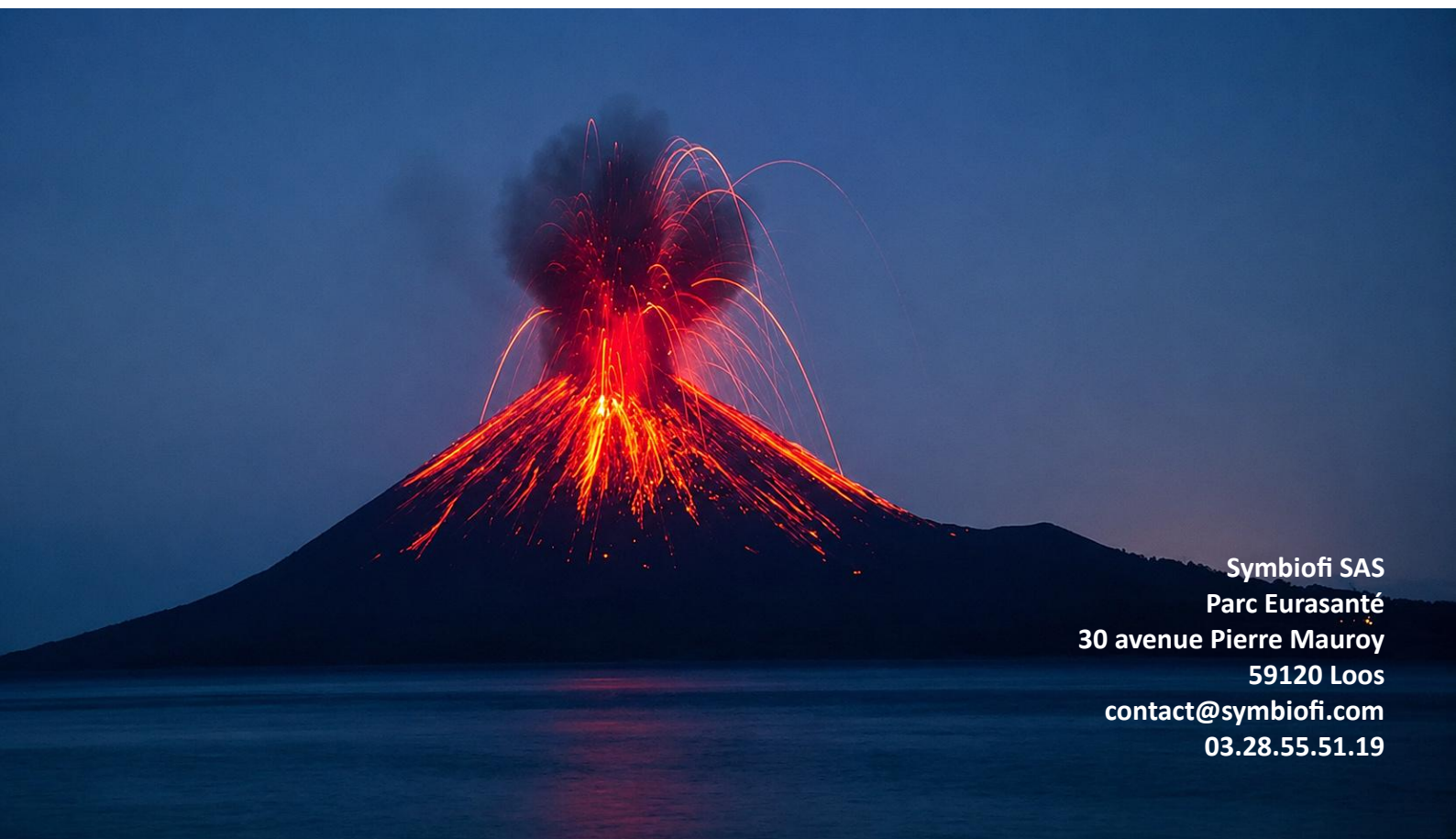




Colère et comportements agressifs

*Compréhension, évaluation
et stratégies d'intervention*

Formation ouverte en présentiel/distanciel
Programme des 3 jours
21 heures



Colère et comportements agressifs

Réf : TPT 008

Compréhension, évaluation et stratégies d'intervention

Les problématiques de **colère**, d'**agressivité** et de **violence** constituent un défi majeur pour les professionnels de l'accompagnement, du soin, de la santé mentale, de l'éducation, du management ou encore de la prévention des **risques psychosociaux (RPS)**.

Qu'elles s'expriment dans un contexte personnel, familial, professionnel ou institutionnel, elles peuvent altérer durablement les relations, fragiliser les collectifs et générer des conséquences importantes pour la personne concernée comme pour son entourage.

Face à ces situations, les professionnels se retrouvent souvent confrontés à de nombreuses interrogations. Comment comprendre les mécanismes qui conduisent à une montée de colère ? Comment distinguer une réaction ponctuelle d'un fonctionnement plus durable ? Comment désamorcer une situation sans l'aggraver ? Comment accompagner efficacement une personne qui peine à réguler ses réactions émotionnelles ou comportementales ?

Les approches exclusivement centrées sur la **communication**, la recherche du **calme** ou les stratégies cognitives montrent parfois leurs limites lorsqu'elles ne prennent pas suffisamment en compte les mécanismes **émotionnels**, **physiologiques** et **neuropsychologiques** impliqués dans la colère.

Les recherches récentes montrent en effet que la colère modifie temporairement le fonctionnement des capacités de **raisonnement**, de **prise de décision**, de **mémoire de travail** et de **contrôle inhibiteur**. Il devient alors beaucoup plus difficile d'utiliser les stratégies apprises ou de prendre du recul sur la situation, expliquant pourquoi certaines personnes répètent des comportements qu'elles souhaiteraient pourtant éviter.

Les connaissances scientifiques actuelles montrent également que la colère remplit des **fonctions** très différentes selon les individus et les contextes : protection, défense, affirmation de soi, réaction face à une injustice, maintien d'un équilibre psychologique ou encore expression d'une souffrance plus profonde. Identifier la **fonction** de la colère constitue donc un préalable indispensable pour adapter son intervention et éviter les réponses stéréotypées ou inefficaces.

Cette formation propose une approche **intégrative**, fondée sur les apports des **neurosciences**, des approches **cognitives**, **comportementales** et **émotionnelles**, afin de mieux comprendre les mécanismes de la colère, savoir les évaluer et disposer d'une **boîte à outils** concrète permettant d'adapter ses interventions aux différentes situations rencontrées.

Les contenus alternent **apports scientifiques**, **illustrations cliniques**, **études de cas**, **mises en situation**, **jeux de rôle** et **expérimentations** des principaux outils.

Cette pédagogie active permet aux participants de comprendre les mécanismes de la colère, d'expérimenter les stratégies proposées et d'identifier les modalités d'intervention les plus adaptées selon les profils rencontrés, qu'il s'agisse de situations individuelles, familiales, institutionnelles ou professionnelles.

Une attention particulière est portée à l'analyse des **facteurs déclenchants**, des **facteurs de maintien**, des différentes **fonctions de la colère**, ainsi qu'au choix des stratégies d'intervention les plus pertinentes. Les participants apprendront à distinguer les différents profils de colère, à sélectionner les outils les plus appropriés et à construire un accompagnement cohérent, progressif et individualisé.

À l'issue de ces trois jours, ils disposeront de **repères scientifiques**, d'**outils pratiques** et de **stratégies d'intervention** directement mobilisables pour mieux comprendre les réactions de colère, accompagner les personnes confrontées à des difficultés de régulation émotionnelle, favoriser l'émergence de comportements plus adaptés et contribuer au développement de relations plus sereines et plus sécurisantes, aussi bien dans les domaines du **soin**, de la **santé mentale**, de l'**accompagnement**, de la **prévention des risques psychosociaux**.

APPROFONDISSEMENT

Pour approfondir la compréhension des mécanismes émotionnels, renforcer les capacités de régulation émotionnelle et enrichir les stratégies d'accompagnement, les professionnels pourront également participer à la formation :

- **Compétences émotionnelles en TCCÉ - 3 jours**

Les professionnels souhaitant développer une expertise dans la prise en charge des situations complexes associant dysrégulation émotionnelle, psychotraumatisme et comportements agressifs pourront poursuivre leur parcours au sein du :

- **Cycle Expert Psycho-trauma - À partir de 15j**

Les professionnels intervenant en entreprise ou souhaitant renforcer leurs compétences dans la prévention et la gestion des situations relationnelles difficiles, des conflits et des risques psychosociaux pourront également intégrer le :

- **Cycle Expert Santé mentale au travail - À partir de 15j**

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.
- Psychanalystes.
- 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, 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 expert

Egide ALTENLOH

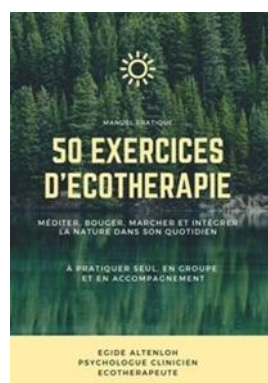
- **Psychologue clinicien, psychothérapeute, consultant et formateur**, spécialisé dans les approches comportementales, émotionnelles et contextuelles.
- Fondateur du **Centre PSYRIS** (Belgique), il accompagne depuis plus de quinze ans des particuliers, des équipes et des organisations autour des problématiques de **colère, stress, burn-out, régulation émotionnelle** et **adaptation comportementale**.
- **Consultant en entreprise** dans les domaines de la **prévention des risques psychosociaux (RPS)**, de la **qualité de vie et des conditions de travail (QVCT)**, de l'évaluation psychométrique et du développement des compétences comportementales.
- Formateur reconnu en **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)**, **pleine conscience, intelligence émotionnelle** et **analyse comportementale**, il a animé de nombreuses formations auprès de professionnels de la santé, du secteur médico-social et de l'entreprise.
- Participation à de nombreux travaux scientifiques et publications dans le domaine des thérapies comportementales et contextuelles.
- Auteur de plusieurs ouvrages consacrés à la **gestion de la colère**, à l'**écopsychologie** et aux stratégies de **régulation émotionnelle** :

Vivre l'instant... et après ? (2023)

50 exercices d'écothérapie (2021)

Manuel de Gestion de la colère (2021)

RESPIRE : Je bouge donc je pense. je respire donc je suis. (2021)



Objectifs

Objectif principal

- Comprendre les mécanismes de la colère et des comportements agressifs, savoir les évaluer et mettre en œuvre des stratégies d'intervention adaptées favorisant une régulation durable des comportements et des relations.

Objectifs secondaires

- **Comprendre** les mécanismes de la **colère** et des **comportements agressifs** et savoir les évaluer
- **Accompagner** les personnes présentant des problématiques de **colère** et d'**agressivité**
- Mettre en œuvre les stratégies de **régulation physiologique, respiratoire** et **sensorielle**
- Utiliser les stratégies **cognitives** et les outils d'**exploration** pour comprendre et **réguler la colère**
- Utiliser les stratégies de **réparation relationnelle** : **excuses** et **pardon**
- Développer une **communication** favorisant l'**apaisement** et la **prévention des conflits**

Objectif principal	Comprendre les mécanismes de la colère et des comportements agressifs, savoir les évaluer et mettre en œuvre des stratégies d'intervention adaptées favorisant une régulation durable des comportements et des relations
Intervenant	Egide ALTENLOH, psychologue clinicien
Durée	3 jours – 21 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 les mécanismes de la colère et des comportements agressifs et savoir les évaluer	Définir la colère et les comportements agressifs - Colère, agressivité, rage (violence) - Agressivité prédatrice et agressivité défensive Comprendre les mécanismes de la colère - Les fonctions de la colère - o défense - o communication - o mobilisation - o libération - o influence - Les processus conscients et inconscients de la colère Évaluer la colère et les comportements agressifs - Identifier les différentes formes de colère - Utiliser le Questionnaire des Styles de Colère (QSC) - Interpréter les résultats et orienter les stratégies d'intervention	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Exercice pratique : la carte de l'humeur Mises en situation . Complétion de questionnaire : les styles de colère . Analyse et présentation du résultat en groupe . Modélisation de la façon de l'aborder avec le patient Choix de l'intervention appropriée
Accompagner les personnes présentant des problématiques de colère et d'agressivité	Poser un cadre d'intervention sécurisant - Les premières précautions et les premiers défis - Les limites de la confidentialité - La règle des 24 heures sans agressivité - La fuite comme stratégie de protection Comprendre les mécanismes de régulation émotionnelle - La Théorie Polyvagale (TPV) comme outil de compréhension - Les apports de la thérapie neurocognitive et comportementale - La fenêtre de tolérance émotionnelle Expliquer les mécanismes de la colère - Le « waw effect » du cerveau en plastique - Comprendre l'« effet bunker » de la colère	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Expérimentation en sous-groupe Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Mettre en œuvre les stratégies de régulation physiologique, respiratoire et	Utiliser les stratégies de régulation respiratoire - Les 9 stratégies respiratoires - Adapter les techniques respiratoires aux différents profils de colère Mobiliser les stratégies attentionnelles et méditatives	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Exercices pratiques :

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
sensorielle et en œuvre les stratégies respiratoires et méditatives	- Les différentes stratégies méditatives selon les situations rencontrées Utiliser les stratégies de régulation sensorielle et corporelle - Les odeurs, les sons, le toucher, l'équilibre, la température et le goût au service de la régulation émotionnelle - Les mouvements favorisant la régulation de l'activation physiologique - Le travail postural - Les objets d'ancrage et de rappel	Expérimentation des pratiques respiratoires proposées dont Respiration 4/6 - Respiration 4x4 . Expérimentation des pratiques méditatives proposées dont Protection préventive - Apaisement - Stop Rumination Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences → Retours sur la pratique et la posture → Identification des points de blocage → Ajustements et débriefing
Utiliser les stratégies cognitives et les outils d'exploration pour comprendre et réguler la colère	Mettre en œuvre les stratégies cognitives - Les principes clés - Émobjectivité - Diminuer l'attachement aux pensées - Sortir de l'exagération - Ralentir le flux mental - Passer à une autre pensée Explorer les mécanismes de la colère - Les principes clés - Externalisation - Les déclencheurs - Les signaux faibles - La visualisation comme outil exploratoire - Mental contrasting et protocole WOOP (Wish Outcome Contrast Plan) Identifier les leviers de changement - Le travail des valeurs - Le travail de la dignité - Le travail de l'humilité	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Exercices pratiques : . Exercice de défusion de la thérapie ACT . Exercice Swip mental . Exercice de visualisation exploratoire . Exercice La roue de la satisfaction Jeu de rôle : externalisation de la colère Entretien guidé sur la dignité Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences → Retours sur la pratique et la posture → Identification des points de blocage → Ajustements et débriefing
Utiliser les stratégies de réparation relationnelle : excuses et pardon	Comprendre les enjeux de la réparation relationnelle - Les principes clés - Les fonctions et les bénéfices des excuses et du pardon - Les intérêts pour l'offenseur et l'offensé Mettre en œuvre des excuses constructives - La méthode RESPECT - Les 7 étapes pour présenter des excuses de manière adaptée Favoriser le processus de pardon - La méthode REPARe - Les 5 étapes facilitant le pardon, issues des recherches sur le processus de pardon	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Exercices pratiques : . Exercice : Rappeler la blessure . Exercice : Empathie . Exercice : Pardon . Exercice : Affirmer . Exercice : Recommander Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences → Retours sur la pratique et la posture → Identification des points de blocage → Ajustements et débriefing

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Développer une communication favorisant l'apaisement et la prévention des conflits	Comprendre les principes d'une communication apaisante - Les principes clés - o BATNA (Best Alternative to a Negotiated Agreement) - o Affirmation de soi empathique - o Win-Win = Lose-lose - o Principes de base de la négociation - Les conditions favorisant une communication claire, respectueuse et orientée vers la résolution des conflits Utiliser les principales stratégies de communication - Tintin au pays de la communication - La méthode DESC - L'approche Win-Win	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré . Exercices pratiques : . Expérimentation des exercices proposés -> Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses-
Bilan	Table ronde Évaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges 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 +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- **conçue et animée par un psychologue, psychothérapeute, consultant et formateur expert**, disposant d'une expérience reconnue dans l'accompagnement des problématiques de **colère**, d'**agressivité**, de **régulation émotionnelle** et de **gestion des comportements difficiles**, auprès de professionnels de la santé mentale, du soin, de l'accompagnement et de l'entreprise ;
- **centrée sur l'acquisition d'outils concrets, structurés et immédiatement mobilisables**, permettant aux participants - quel que soit leur niveau d'expérience - d'adapter leurs interventions aux différents profils de colère et de favoriser une régulation durable des comportements et des relations ;
- **fondée sur une pédagogie active, expérientielle et orientée pratique**, alternant apports scientifiques, analyses de situations, expérimentations, mises en situation et échanges de pratiques, afin de favoriser une intégration opérationnelle des stratégies d'intervention ;
- **organisée en groupes restreints**, garantissant un accompagnement individualisé, une implication active de chaque participant et un travail approfondi à partir de situations professionnelles réelles.

DISTANCIEL SYNCHRONE HAUT DE GAMME

La formation est accessible en **distanciel synchrone (visio-live)**, dans des conditions techniques permettant de maintenir un haut niveau de qualité pédagogique.

Le dispositif mis en place comprend :

- une installation professionnelle **multi-caméras** ;
- une captation **audio optimisée** (intervenant et ambiance) ;
- des **écrans de retour** pour l'intégration des participants à distance ;
- des sous-groupes de travail, en présentiel et en distanciel, pour les **cas pratiques, exercices et jeux de rôle**.

et permet de :

- participer activement aux échanges et aux analyses cliniques
- réaliser les exercices et mises en situation à distance
- bénéficier d'une expérience proche du présentiel.

SUPPORTS

Les stagiaires bénéficient de **supports 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.

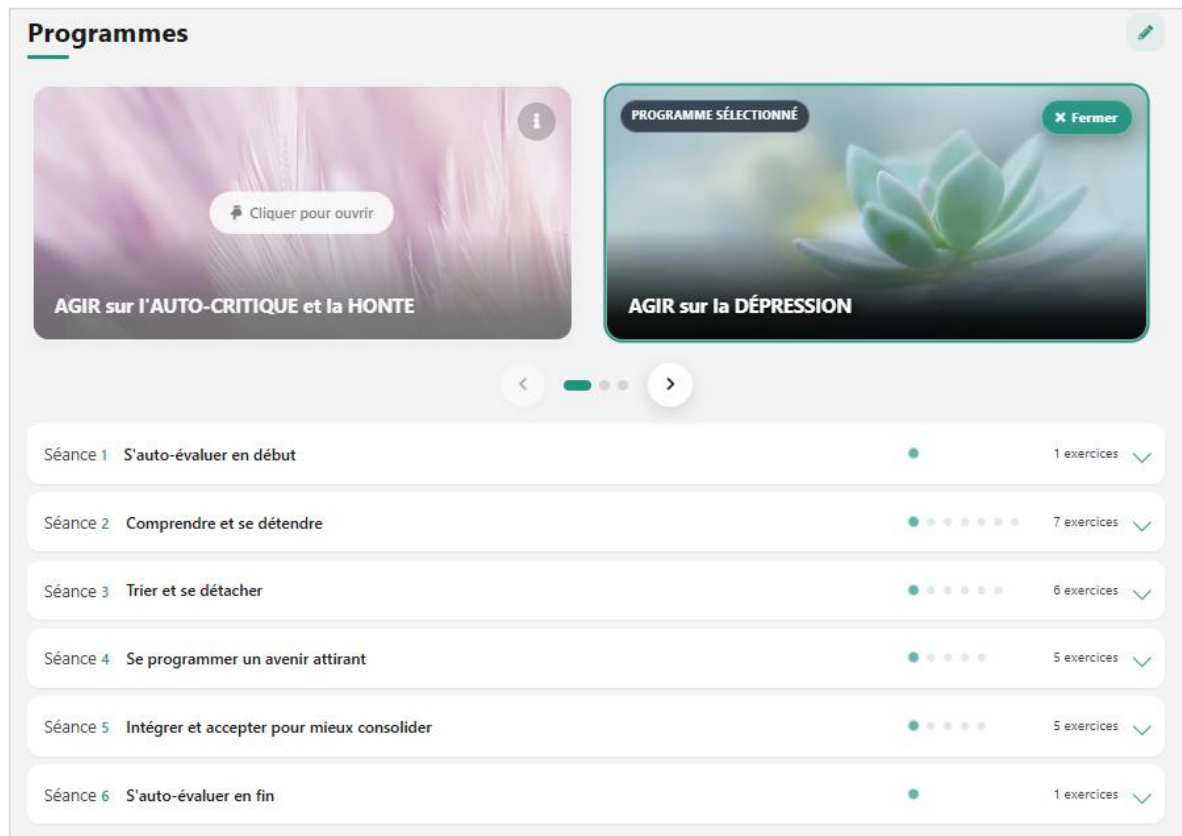
Elle permet aux professionnels de **structurer leurs accompagnements, individualiser les parcours et assurer un suivi entre les séances**, facilitant ainsi l'intégration concrète d'outils de repérage et de prise en charge.



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)

