



Gestion de la colère et de l'agressivité

Comprendre, repérer, accompagner

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



Gestion de la colère et de l'agressivité

Réf : TPT 008

Comprendre, repérer, accompagner

Les patients colériques, violents, agressifs représentent un défi constant pour les thérapeutes. De la relation thérapeutique aux conséquences pour le patient et son entourage, ce type de problématique laisse souvent des traces indélébiles.

Sur le plan déontologique déjà, les patients qui viennent en consultation pour des problèmes d'agressivité questionnent profondément notre cadre habituel d'intervention et de soin.

Que faire s'il manifeste des comportements violents envers autrui ? Que faire en cas de « rechute » ? Comment établir une relation thérapeutique aidante et saine avec un « agresseur » ?

Sur le plan technique ensuite, les approches dites de « communication non-violente » ne semblent pas suffire, la méditation n'est pas souvent bien supportée par ce public, les interventions issues de la tradition cognitive présentent des limites significatives.

De par ses caractéristiques uniques, explosives et dangereuses, la colère chez un patient peut parfois nous sembler un challenge hors de notre portée.

Les stratégies d'accompagnement actuelles sur cette problématique sont la plupart du temps des stratégies intégratives, adaptant les pratiques à la phénoménologie unique de cette problématique.

Un des problèmes majeurs de la prise en charge est l'impact neuropsychologique de la colère sur les processus de pensées de haut niveau, sur la mémoire, et le constat malheureux que bien que des stratégies aient été données au patient en thérapie, dans son quotidien, lorsqu'il est en colère, il ne les applique pas.

En parcourant la littérature sur le sujet de la colère, on comprend qu'il existe plusieurs fonctions à la colère et que chaque fonction nécessitera une intervention adaptée.

L'objectif de cette formation est d'apporter aux professionnels les bases de compréhension scientifique des techniques adaptées dans le contexte de la gestion de la colère et de l'agressivité. Le participant sera à même de les proposer de façon raisonnée dans différents problèmes de colère afin de s'adapter au type de colère de son patient et ainsi l'aider à retrouver un chemin de vie plus propice à son épanouissement personnel et interpersonnel.

Cette formation est particulièrement indiquée pour les professionnels qui n'ont pas de formation dans ce domaine et qui souhaitent développer des compétences spécifiques à cet accompagnement hors norme qu'est la gestion de la colère et de l'agressivité. Tout professionnel engagé dans les domaines de la santé et la relation d'aide, les thérapeutes, les éducateurs et les travailleurs sociaux peuvent en bénéficier.

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 » œuvrer 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** : *intervenant(e)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

Egide ALTENLOH

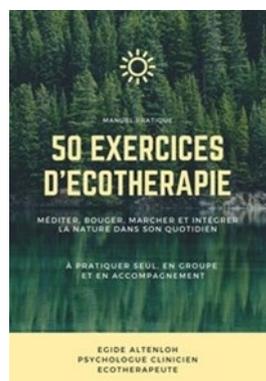
- Psychologue clinicien, psychothérapeute, écop psychothérapeute.
- Responsable de l'association PSYRIS TD.
- Blogueur prolifique
- Auteurs de plusieurs ouvrages pour le grand public et les professionnels :

Vivre l'instant... et après ? (2023)

50 exercices d'écotherapie (2021)

Manuel de Gestion de la colère (2021)

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



Objectifs

Apprendre les techniques les plus efficaces pour aider les patients à développer des stratégies adaptées et personnalisées de gestion de la colère et de l'agressivité.

- Connaître le fonctionnement de la colère et savoir le présenter au patient.
- Savoir différencier les types de colère afin de proposer un programme adapté.
- Construire une prise en charge complète pour un patient.
- Maîtriser la boîte à outils des principales interventions (Time Out, Respiration, Défusion, Valeurs et Besoins, Excuses, Pardons, Communication).
- Expérimenter les outils dans des jeux de rôle et des modélisations.
- Partager l'expérience de praticiens expérimentés à partir de cas concrets.
- Développer un sentiment de compétence quant à la prise en charge de tels patients.

Objectif principal

Apprendre les techniques les plus efficaces pour aider les patients à développer des stratégies adaptées et personnalisées de gestion de la colère et de l'agressivité.

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
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre la colère et l'agressivité et savoir comment évaluer	Définitions <i>. Colère, agressivité, rage (violence)</i> Les fonctions de la colère <i>. Défense, communication, mobilisation, libération, influence</i> Agressivité prédatrice vs défensive <i>. Comment les différencier</i> Chemin conscient et inconscient de la colère Comment évaluer la colère et l'agressivité <i>. Cas pratique du Questionnaire des Styles de Colère (QSC)</i>	Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes expérientielles . Complétion de questionnaire . Analyse et présentation du résultat en groupe . Modélisation de la façon de l'aborder avec le patient Choix de l'intervention appropriée
Aborder la colère et l'agressivité avec le patient	Premières précautions et premiers challenges <i>. Limite de confidentialité, 24h sans agressivité, la fuite</i> La Théorie Polyvagale (TPV) et la thérapie neurocognitive et comportementale comme outils pédagogiques Le « waw effect » du cerveau en plastique pour expliquer l'effet « bunker » de la colère La fenêtre de tolérance émotionnelle	Apports théoriques et diaporama illustré Questions / Réponse Expérimentation en sous-groupe Retour collectif
Mettre en œuvre les stratégies respiratoires et méditatives	9 stratégies Respiratoires Adaptation aux modalités spécifiques de la colère Différentes stratégies méditatives pour différentes situations	Apports théoriques et diaporama illustré Exercices pratiques : . Respiration 4/6 . Respiration 4x4 Exercices en sous-groupes : . Pratique respiratoire et méditative -> Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses
Développer les stratégies impliquant le mouvement et les sens	Les odeurs, les sons, le toucher, l'équilibre, la température, le goût au service de la régulation émotionnelle Les mouvements permettant une régulation de l'activation physiologique Le travail postural L'utilisation d'objets d'ancrage et de rappel	Apports théoriques et diaporama illustré Exercices pratiques : . Expérimentation des exercices proposés -> Questions / Réponses -> Débriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Débriefier	Retour sur la journée précédente Questions d'approfondissement ou explications supplémentaires	- Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe
Mettre en œuvre les stratégies cognitives	Les principes clés Emobjectivité Diminuer l'attachement aux pensées Sortir de l'exagération Ralentir le flux mental Passer à une autre pensée	Apports théoriques et diaporama illustré Exercice pratique : . Expérimentation des exercices proposés -> Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses
Utiliser les outils cliniques avec les patients pour les aider à comprendre d'où vient la colère	Les principes clés Externalisation Les déclencheurs Les signaux faibles Visualisation comme outil exploratoire Travail des valeurs Travail de la dignité et de l'humilité	Apports théoriques et diaporama illustré Exercice pratique : . Expérimentation des exercices proposés -> Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses
Débriefier	Retour sur la journée précédente Questions d'approfondissement ou explications supplémentaires	-Échanges entre participants -Questions / Réponses -Synthèse de groupe effectuée
Mettre en œuvre les excuses et le pardon	Les principes clés Fonctions et utilités pour l'offenseur et l'offensé Méthode RESPECT . 7 étapes pour ne rien oublier dans la présentation des excuses Méthode REPARe . 5 étapes pour faciliter le pardon, issues des recherches sur le processus de pardon	Apports théoriques et diaporama illustré Exercices pratiques : . Expérimentation des exercices proposés -> Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses-
Débriefier	Retour sur la journée précédente Questions d'approfondissement ou explications supplémentaires	- Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence
Mettre en œuvre les stratégies de communication	Les principes clés Trois méthodes permettant de mettre son interlocuteur en condition d'écoute, favorisant une communication claire et reconnaissant les intérêts de chacun . Tintin au pays de la communication . Méthode DESC . Le Win-Win	Apports théoriques et diaporama illustré . Exercices pratiques : . Expérimentation des exercices proposés -> Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> Questions / Réponses-
Bilan	Table ronde Evaluation 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 est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérimentiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPi et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Les +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par un expert, psychologue ayant plus de 10 ans d'expérience dans l'accompagnement des patients aux comportements agressifs. ;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle / clientèle;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

POSSIBILITÉ D'ÊTRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL SYNCHRONE

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle pour le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiment passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone



Espace de théorie
Chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



Espace de pratique
Tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>

The screenshot shows the SymbioCenter website interface. At the top, there is a navigation menu with links: Accueil, Solutions, Usages, Équipe, Offres, Formations, Contact. On the right, there are buttons for 'Espace patient' and 'Espace pro'. The main content area features a heading: 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs'. Below this, it says 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées' and includes a 'Tester gratuitement' button. To the right, there is an image of a computer monitor displaying the platform's interface. Below the main heading, a question asks 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?'. At the bottom, a table lists four categories with their respective counts:

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,
en consultation et au
domicile, avec des outils
d'e-thérapie validés

pour combattre la
tempête des
symptômes
physiques,
psychologiques,
et émotionnels

Solution pour
les professionnels
de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs,
sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation,
tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des
décisions, altération de la relation sociale...

DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé



Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

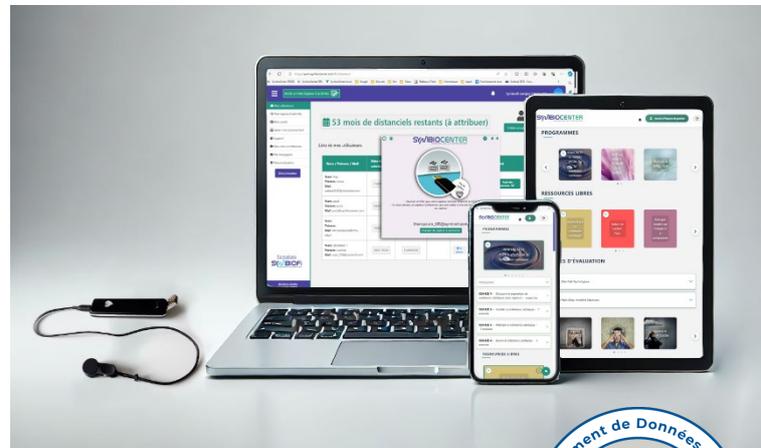


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présenteielle ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.