



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Le Cycle Expert Santé mentale au travail **Comprendre les enjeux psychosociaux et mobiliser les leviers de prévention et de santé psychologique**

Formation ouverte en présentiel/distanciel
**16 modules fondamentaux
ou Cycle Expert à partir de 15 jours**
7 modules de spécialisation



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



La **santé mentale au travail** constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique, de prévention des risques professionnels et de fonctionnement des organisations. Elle ne se limite pas à l'absence de troubles psychiques ou de souffrance professionnelle, mais englobe également les conditions permettant aux individus de préserver leur **équilibre psychologique**, de mobiliser leurs ressources et de s'engager durablement dans leur activité professionnelle.

Le travail joue un rôle central dans la construction de l'identité, les relations sociales et le sentiment d'utilité. Il peut être un facteur de **réalisation personnelle, de reconnaissance et d'épanouissement**, mais également une source de vulnérabilité lorsque les exigences professionnelles, les conditions organisationnelles ou les relations de travail fragilisent les capacités d'adaptation.

La compréhension de ces enjeux repose sur une approche **multifactorielle et multidisciplinaire**, associant la **psychologie du travail**, la **psychologie clinique**, la **psychiatrie**, les **sciences du comportement**, l'**ergonomie**, la **santé publique** et les **sciences des organisations**.

Cette perspective conduit à considérer la santé mentale au travail à travers trois dimensions complémentaires :

- **La prévention des risques psychosociaux (RPS)**, visant à identifier et réduire les facteurs professionnels susceptibles d'altérer la santé physique et psychologique : intensité du travail, exigences émotionnelles, manque d'autonomie, tensions relationnelles, conflits de valeurs ou insécurité professionnelle.
- **Le repérage et l'accompagnement des difficultés psychologiques**, notamment le stress chronique, l'épuisement professionnel, les troubles anxieux et dépressifs, les situations de crise et les manifestations de souffrance psychique affectant la vie professionnelle.
- **La promotion de la santé psychologique et de la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT)**, centrée sur les ressources individuelles et collectives, les compétences psychosociales et émotionnelles, la qualité des relations professionnelles et les conditions favorisant l'engagement et la coopération.

Ces dimensions nécessitent d'**articuler les facteurs organisationnels, les dynamiques relationnelles et les processus psychologiques individuels**, sans réduire la prévention des risques à la seule capacité des salariés à gérer leur stress.

Les approches contemporaines mobilisent ainsi des leviers complémentaires : **évaluation et prévention des RPS**, compréhension des mécanismes du stress, repérage de la souffrance psychologique, régulation émotionnelle, développement des compétences relationnelles, psychologie positive, interventions cognitives et comportementales, pratiques psychocorporelles et promotion de la santé.

Développer une expertise en santé mentale au travail ne consiste donc pas uniquement à connaître les risques professionnels ou les techniques de gestion du stress. Il s'agit de **comprendre les interactions entre l'individu, son activité et son environnement professionnel**, d'identifier les facteurs de vulnérabilité et de protection et de mobiliser les méthodes et outils adaptés aux situations rencontrées.



Le **Cycle Expert Santé mentale au travail** a été conçu pour permettre aux professionnels d'approfondir progressivement cette expertise, depuis les **fondements de la prévention des risques psychosociaux** jusqu'aux approches de **régulation du stress, d'accompagnement des difficultés psychologiques et de promotion de la santé au travail**.

Le parcours est **entièrement personnalisable**. Dès leur inscription, les professionnels composent librement leur programme en sélectionnant **au minimum 15 jours de formation parmi les 16 modules fondamentaux proposés**, leur permettant d'obtenir l'**Attestation Cycle Expert Santé mentale au travail**, sous réserve de satisfaire aux conditions de validation du parcours.

Conçu dans une logique **multidisciplinaire, progressive et intégrative**, le Cycle Expert s'organise autour de deux domaines complémentaires :

- **La prévention des risques psychosociaux**, intégrant l'évaluation des situations professionnelles, la compréhension du stress et de l'épuisement, le repérage des difficultés psychologiques et l'intervention face aux situations de crise ou aux tensions relationnelles.
- **La promotion de la santé psychologique**, mobilisant les apports de la psychologie positive, des thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles, le développement des ressources personnelles, des compétences psychosociales et relationnelles, ainsi que les approches favorisant l'équilibre psychologique et la santé physique

Ces modules fondamentaux peuvent être complétés par **7 modules de spécialisation**, permettant d'approfondir certaines problématiques psychologiques et d'explorer différentes approches de régulation et de promotion du bien-être.

Les formations permettent ainsi d'acquérir des **repères scientifiques**, des méthodes d'**analyse et d'évaluation**, ainsi qu'un ensemble d'**outils et de stratégies d'intervention directement mobilisables**, dans le respect du champ de compétence de chaque professionnel.

Animé par une **équipe pluridisciplinaire** de médecins, psychiatres, psychologues cliniciens, psychologues du travail, juristes, enseignants, chercheurs et consultants, le Cycle privilégie une pédagogie **interactive, expérientielle et appliquée**, associant apports scientifiques, études de situations professionnelles, exercices et mises en situation.

Il s'adresse aux **professionnels de la santé et de la santé mentale**, ainsi qu'aux **acteurs de la prévention, des ressources humaines, du management, de la formation et de l'accompagnement professionnel**, souhaitant approfondir leurs connaissances et enrichir leurs pratiques.

Les participants développent ainsi une **lecture globale et intégrative des enjeux de santé psychologique en milieu professionnel**, leur permettant de mieux comprendre les situations rencontrées et de contribuer, dans leur domaine de compétence, à la prévention des risques et à la promotion de la santé au travail.



Prérequis et public visé

Le Cycle Expert ne comporte pas de prérequis général, sous réserve de satisfaire aux conditions d'accès propres à chaque module et de relever des publics professionnels concernés.

Les professionnel(le)s de la santé mentale au travail

- **Soin** : *médecins du travail, infirmier(e)s du travail, ergonomes.*
- **Psy** : *psychologues du travail, psychologues cliniciens, psychosociologues*
- **Formation / Conseil / Management** : *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, Cadres dirigeants et managers, Directeurs et responsables des ressources humaines, Responsables HSE, Membres du CSE et de la CSSCT, Partenaires sociaux.*

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

- Psychiatres, Psychologues, Psychothérapeutes agréé(e)s ARS, Psychanalystes.

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, 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, travailleurs sociaux / travailleuses sociales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologues, coachs de vie.*



Objectif

Développer une expertise multidisciplinaire en santé mentale au travail, permettant de comprendre et d'évaluer les risques psychosociaux, de repérer les manifestations de souffrance psychologique et de mobiliser des méthodes de prévention, d'accompagnement et de promotion de la santé psychologique, adaptées aux situations professionnelles et au champ de compétence de chaque intervenant.



Modules fondamentaux

Vous pouvez obtenir l'**Attestation Cycle Expert Santé mentale au travail** en suivant **au minimum 15 jours de formation**, librement sélectionnés parmi les **16 modules fondamentaux** proposés, en définissant votre parcours **dès l'inscription**.

Cette organisation permet de **construire un parcours personnalisé**, adapté aux besoins, aux compétences et aux objectifs professionnels de chacun, tout en favorisant une **progression pédagogique cohérente** et l'approfondissement des connaissances et des pratiques.

Les modules peuvent également être suivis **indépendamment du Cycle Expert**, dans une démarche de formation continue ou de perfectionnement professionnel.

Prévention des risques psychosociaux

Des modules pour **comprendre et évaluer les risques psychosociaux**, identifier les manifestations de souffrance psychologique au travail et **mobiliser des stratégies de prévention et d'intervention** adaptées aux situations de stress, d'épuisement professionnel, de crise et de tensions relationnelles.

▪ Évaluation des risques et prévention de la souffrance au travail

Risques psychosociaux (RPS) : <i>maîtriser le cadre juridique et conduire une démarche d'évaluation et de prévention</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Stress au travail : <i>analyser, évaluer et réguler avec les approches cognitives, comportementales et émotionnelles</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Burn-out en TCCÉ : <i>repérer, évaluer et accompagner l'épuisement professionnel</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel
Colère et agressivité : <i>réguler les réactions et prévenir l'escalade agressive</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel

▪ Repérage et accompagnement des difficultés psychologiques

Troubles psychiques : <i>comprendre, repérer et structurer les grandes organisations psychopathologiques</i>	2 j	Présentiel
Troubles dépressifs et de l'humeur : <i>comprendre, repérer et accompagner</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel
Crise suicidaire : <i>repérer, évaluer, intervenir</i>	3 j	Présentiel
Crise psychologique et événements critiques : <i>évaluer l'impact, intervenir précocement et organiser la réponse de crise</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel



Promotion de la santé psychologique

Des modules pour **développer les ressources psychologiques, émotionnelles et relationnelles**, renforcer les capacités d'adaptation et **mobiliser les leviers de santé, de bien-être et d'engagement** dans l'environnement professionnel.

▪ Développement des ressources personnelles et de l'équilibre psychologique

Habiletés mentale, cognitives et psychosomatiques : <i>renforcer ses ressources pour développer son plein potentiel</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Estime de soi, confiance en soi et connaissance de soi : <i>évaluer, comprendre et renforcer le rapport à soi avec les outils TCCÉ</i>	2 j	Présentiel
Psychologie positive en TCCÉ, niveau 1 : <i>mobiliser les forces, les ressources et les leviers du bien-être</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Activité physique et santé mentale : <i>comprendre, motiver et accompagner la mise en mouvement</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel

▪ Développement des compétences psychosociales et d'accompagnement du changement

Affirmation de soi : <i>développer sa posture relationnelle et assertive avec les outils des TCC</i>	2 j	Présentiel
Compétences psychosociales : <i>développer les ressources pour mieux communiquer, interagir et s'adapter à son environnement social</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Compétences émotionnelles : <i>identifier, comprendre, exprimer et réguler les émotions</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Entretien motivationnel, niveau 1 : <i>renforcer la motivation et lever l'ambivalence</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel



Prévention des risques psychosociaux

Objectif principal

Maîtriser le cadre juridique et les méthodes d'évaluation des risques psychosociaux afin de conduire une démarche structurée de diagnostic et de prévention adaptée aux organisations

Intervenant

Paul DELIGNY, psychologue - Laurent ROBERVAL, juriste

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

Jour 1 : la prévention des risques psychosociaux

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Identifier les enjeux de la santé au travail et de la prévention des RPS	Définitions et représentations des notions clés Santé selon l'OMS Étymologie Travail Santé au Travail L'évolution de la santé au travail et émergence de nouveaux risques : les RPS Définition RPS	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Atelier : association libre Atelier : quizz → Échanges entre participants → Questions/réponses → Débriefing
Distinguer les principaux modèles explicatifs du stress et les manifestations des RPS	Le stress Les différents modèles théoriques du stress : Selye ; Laborit ; Lazarus ; Karasek ; Siegrist La typologie du stress : Stress post-traumatique ; Stress aigu ; Stress chronique Les violences spécifiques Le harcèlement moral Le harcèlement sexuel	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales : . Témoignages . illustrations cas réels . Vidéo de sensibilisation → Échanges entre participants → Questions/réponses → Débriefing
Repérer les conséquences des RPS sur les individus, les collectifs et les organisations	Les conséquences des RPS selon le modèle de l'ANACT Impact sur le travail et l'organisation Indicateurs organisationnels : absentéisme, turnover, qualité du travail, efficacité collective... Impact sur le collectif Dégradation des relations de travail, perte de cohésion, conflits, isolement... Impact sur l'individu Conséquences émotionnelles, physiques, intellectuelles et comportementales L'épuisement professionnel dit burnout L'effondrement Le profil type Le modèle de Maslach	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Méthodes activo-expérimentales : . Atelier : Identifier les différentes conséquences selon le modèle ANACT . Analyse de témoignages . Atelier : identifier les indicateurs psychosociaux révélateurs → Échanges entre participants → Questions/réponses → Débriefing

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Identifier les facteurs de risques psychosociaux selon le modèle de Gollac	Les facteurs de risques psychosociaux selon Gollac Intensité et temps de travail Exigences émotionnelles Autonomie insuffisante Rapports sociaux dégradés Conflits éthiques Insécurité de la situation de travail Précautions à prendre	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Exercice : reconnaître les facteurs de RPS derrière une vingtaine de situations → Échanges entre participants → Questions/réponses → Débriefing

Jour 2 : le cadre juridique des risques psychosociaux

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Analyser le cadre juridique et les responsabilités associés aux RPS	Une absence de définition légale et de régime spécifique . Le Droit international, le droit communautaire, et certains droits nationaux se sont risqués à définir les RPS . Le Droit français n'a pas retenu cette approche et montre une certaine réticence à l'égard de ce concept Des risques psycho-sociaux traités matière par matière 1/.RPS et fondamentaux du droit du travail . Obligation générale de prévention et de sécurité de l'employeur, Incitation à la négociation d'accord d'entreprise (QVT, RPS) . Réparation du préjudice subi en cas de souffrance au travail, . Licenciement pour inaptitude et responsabilité de l'employeur 2/.RPS et fondamentaux du droit de la sécurité sociale . Accident du travail : choc psychologique au temps et au lieu du travail . Maladie professionnelle : vers une reconnaissance du Burn out ? . Faute inexcusable : une charge de la preuve qui pèse sur le salarié 3/ RPS et fondamentaux du droit pénal . Infractions spécifiques : Harcèlement sexuel et Harcèlement moral . Infraction non intentionnelle (mise en danger de la vie d'autrui)	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Débat sur : . La notion de RPS un phénomène de mode ? Cas pratiques sur : . RPS et fondamentaux du droit du travail . RPS et fondamentaux du droit de la sécurité sociale . RPS et fondamentaux du droit pénal → Questions / réponses → Synthèse collective
Identifier les possibilités d'intervention et les acteurs mobilisables	Du point de vue de l'employeur : Prévenir pour protéger ses salariés et accessoirement ne pas avoir à payer . La démarche de prévention des risques (DUER, Programme annuel de prévention, analyse des causes) . Lancer une enquête sur les risques psychosociaux . Envisager la négociation d'accord d'entreprise Du point de vue du salarié : chercher des solutions pour mettre fin à la situation de souffrance au travail et, si possible, préserver ses chances en cas de contentieux . Identifier les potentiels soutiens du salarié : CSE, CSSCT, Médecin du travail, Inspection du travail . Réflexion sur les conseils à donner à une personne en situation de souffrance au travail . Réflexion sur les conseils à donner à une personne en situation de harcèlement moral . Réflexion sur les conseils à donner à une personne en situation de harcèlement sexuel	Présentations d'exemples Cas pratiques → Questions / réponses → Synthèse collective

Jour 3 : l'évaluation des risques psychosociaux

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Structurer une démarche d'évaluation et de prévention des RPS	Définitions démarche RPS Objectifs et enjeux Étape 1 : Préparation de la démarche Définition du dispositif structurant : COPIL ; Plan de communication, Calendrier d'intervention... Étape 2 : Prédiagnostic Analyse de l'existant : étude documentaire, indicateurs psychosociaux, personnes ressources... Étape 3 : Diagnostic Le recueil de données quantitatif Le recueil de données qualitatif Les différents types d'entretien : libre, semi, directif ; individuel, collectif Le cadre éthique, relationnel, temporel et environnemental de l'entretien La conduite d'entretien : posture, écoute active... Les besoins spécifiques du DUERP Étape 4 : Élaboration du plan d'actions Les différents niveaux de prévention : primaire, secondaire, tertiaire La priorisation des actions La mise à jour du DUERP et du PAPRI Pact Étape 5 : Mise en œuvre des actions Les accompagnements et avenants supplémentaires éventuels Étape 6 : Pérennisation de la démarche La rédaction du rapport Modalités de suivi autonomes internes Le cadre éthique de toute démarche Principes fondamentaux Situations particulières	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Mises en situation pratiques et expérientiels . Exercice : identifier les différents documents, personnes ou indicateurs ressources . Présentation outils quantitatifs (Karasek ; Siegrist ; COPSQ ; LIPT...) . Présentation modèle DUERP / PAPRI Pact . Apports déontologiques : réflexion collective sur les situations nécessitant de refuser ou d'avorter une démarche → Échanges entre participants → Questions/réponses → Débriefing
Expérimenter les principales étapes d'un audit RPS	Conduite d'un audit RPS	Simulation cas audit RPS en sous-groupes (1 cas différent par groupe) avec mise en pratique : Jeux de rôle / mise en situation entretien commanditaire Élaboration pré-diagnostic Jeux de rôle / Mise en situation entretien collaborateur Création du plan d'actions Présentation et restitution finale Création DUERP
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

Objectif principal

Analyser les mécanismes du stress professionnel et mobiliser des stratégies cognitives, comportementales et émotionnelles pour évaluer les situations, accompagner les salariés et contribuer à la prévention des risques psychosociaux et à l'amélioration de la qualité de vie au travail

Intervenant

Docteur Dominique SERVANT, Médecin psychiatre - Vanessa DELATTRE, Psychologue

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

Jour 1 : comprendre les mécanismes du stress et expérimenter les premières stratégies de régulation

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Analyser les mécanismes du stress professionnel et les stratégies d'adaptation.	Les facteurs de stress et les risques psychosociaux - Principales sources de stress professionnel et les facteurs de risques psychosociaux. - Données scientifiques sur le stress et ses conséquences en milieu professionnel. - Niveaux de prévention : primaire, secondaire et tertiaire. Étape 1 – La spirale du stress et les stratégies de coping - Identification des stressseurs professionnels et des manifestations physiologiques, émotionnelles, cognitives et comportementales du stress. - Double évaluation cognitive : stress perçu et contrôle perçu. - Modèle transactionnel et la spirale du stress : interactions entre environnement, cognitions, émotions, réactions physiologiques et comportements. - Stratégies de coping centrées sur le problème et sur les émotions. - Stratégies de coping à risque et les stratégies d'adaptation à encourager.	Apports théoriques et diaporama illustré Exercices collectifs - Identifier les manifestations du stress : « ce que je ressens, ce que je pense, ce que je fais ». - Différencier les stratégies de coping centrées sur le problème et sur les émotions à partir d'un exercice de classement. Étude de cas - Analyser une situation de réinsertion professionnelle après un problème de santé : facteurs de stress, réactions individuelles et stratégies d'adaptation. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Questions-réponses. → Synthèse et débriefing de groupe.
Expérimenter les techniques physiologiques et cognitives de régulation du stress	Étape 2 – La régulation physiologique : respiration et relaxation - Techniques respiratoires : respiration abdominale et respiration en trois temps. - Techniques de détente corporelle : postures, étirements, contracté-relâché et centration sur le corps. - Principes de la relaxation et importance de l'entraînement régulier. Étape 3 – Les pensées stressantes et la régulation cognitive - Repérage des pensées automatiques, des ruminations et des interprétations dysfonctionnelles. - Interactions entre situations, pensées, émotions et comportements. - Restructuration cognitive : questionnement des pensées automatiques, recherche d'interprétations alternatives et assouplissement des croyances. - Erreurs de logique et les scénarios catastrophes. - Rôle du contrôle perçu et de l'intolérance à l'incertitude dans le maintien du stress.	Apports théoriques et diaporama illustré Exercices de régulation physiologique - Techniques respiratoires et détente musculaire. Exercices en petits groupes - Repérage des scénarios catastrophes. - Utilisation des colonnes de Beck. - Questionnement socratique et recherche de pensées alternatives. Exercice collectif - Repérage des erreurs de logique Étude collective d'un cas pratique - Analyse d'une situation de démotivation professionnelle. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Questions-réponses. → Synthèse et débriefing de groupe.

Jour 2 : développer les stratégies comportementales et émotionnelles

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Appliquer les stratégies comportementales et émotionnelles de gestion du stress	Étape 4 – Les techniques d'exposition - Principes de l'exposition : indications, intérêts et limites. - Règles de l'exposition : progressive, prolongée, répétée et complète. - Repérage des comportements d'évitement et la hiérarchisation des situations cibles. - Modalités d'exposition et les précautions à respecter. Étape 5 – La régulation émotionnelle - Fonctions des émotions : signal d'alerte, adaptation et passage à l'action. - Interactions entre émotions, pensées et comportements dans le modèle transactionnel. - Partage social des émotions et sa fonction relationnelle (Rimé, 2009). - Stratégies de régulation émotionnelle : identifier, comprendre, accepter et exprimer ses émotions de manière adaptée.	Apports théoriques et diaporama illustré Exercice en collectif . Décomposer des actions du quotidien en situations cibles Exercice en petits groupes . Construire une hiérarchie de situations cibles à partir de situations problèmes Cas pratiques en petits groupes . Repérer les émotions des protagonistes et faire des liens émotions / Pensées / Comportements Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Questions-réponses. → Synthèse et débriefing de groupe.
	Étape 6 – La résolution de problèmes - Principes de la résolution de problèmes : identification des facteurs de stress et recherche de stratégies adaptées. - Étapes de la démarche : identifier, hiérarchiser, rechercher des solutions, évaluer leurs avantages et inconvénients, puis expérimenter. - Développement de stratégies cognitives et comportementales pour faire face aux situations professionnelles stressantes. Étape 7 – Le passage à l'action et le changement comportemental - Passage de la réaction à l'action : acceptation, identification des blocages et mobilisation des ressources. - Principes du changement comportemental : repérage des résistances, élaboration d'une stratégie et renforcement des acquis. - Communication et l'affirmation de soi : expression des besoins, formulation de demandes et de refus, gestion des relations difficiles. - Gestion du temps : rythmes d'activité, définition des priorités et ajustement des pensées liées à l'organisation du travail.	Apports théoriques et diaporama illustré Études de cas en petits groupes . Application des étapes de la résolution de problèmes. . Analyse des pensées et des comportements pour identifier des changements possibles. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Questions-réponses. → Synthèse et débriefing de groupe.

Jour 3 : évaluer les situations complexes et adapter les interventions

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Évaluer les situations de stress professionnel à l'aide d'outils d'analyse adaptés	L'analyse fonctionnelle du stress professionnel - Principes de l'analyse fonctionnelle en milieu professionnel. - Grille Stress-SEREINA : sources de stress, émotions, ressources, interactions et attentes. - Repérage et la hiérarchisation des facteurs de stress. - Identification des réactions, des ruminations et des mécanismes de maintien du stress. Les manifestations du stress et de la souffrance au travail - Signes physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux - Distinctions entre stress, anxiété, épuisement professionnel, dépression et troubles de l'adaptation. - Conséquences du stress prolongé sur la santé et l'activité professionnelle. Les outils d'évaluation du stress professionnel - Méthodes d'évaluation : questionnaires, auto-évaluations et entretiens. - Échelles de mesure : ERS, stress perçu, HADS et bien-être au travail. - Grilles de repérage des risques psychosociaux et d'analyse des conditions de travail.	Apports théoriques et diaporama illustré Études de cas en sous-groupes - Repérage des facteurs de stress et des manifestations de souffrance au travail. - Analyse de situations professionnelles complexes. Exercice d'analyse fonctionnelle - Utilisation de la grille Stress-SEREINA pour identifier et hiérarchiser les facteurs de stress. Présentation d'outils d'évaluation - Analyse des questionnaires et échelles de mesure du stress et du bien-être au travail. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Questions-réponses. → Synthèse et débriefing de groupe
Adapter les stratégies d'accompagnement aux situations de stress professionnel	Les facteurs individuels et le maintien du stress - Hyperactivité, perfectionnisme, surengagement, évitement et difficultés relationnelles. - Interactions entre exigences professionnelles, ressources individuelles et équilibre de vie. Les stratégies de gestion du stress - Régulation émotionnelle, pensées stressantes et ajustement des comportements. - Gestion du temps, priorités, récupération et déconnexion. - Estime de soi, valeurs, pleine conscience et acceptation. L'accompagnement et la prévention organisationnelle - Programmes individuels, collectifs et outils d'auto-entraînement. - Sensibilisation, repérage et accompagnement des salariés. - Articulation entre stratégies individuelles, prévention organisationnelle et cadre réglementaire des RPS.	Apports théoriques et diaporama illustré Études de cas en sous-groupes - Analyse des facteurs individuels : perfectionnisme, surengagement, évitement. - Identification des stratégies de gestion du stress adaptées. Présentation d'outils pratiques - Gestion du temps et hiérarchisation des priorités. - Cible des valeurs et équilibre vie professionnelle/personnelle. Analyse des dispositifs de prévention - Actions individuelles et organisationnelles en entreprise. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Questions-réponses. → Synthèse et débriefing de groupe
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

Objectif principal	Comprendre, repérer et évaluer le burn-out, et savoir mettre en œuvre des actions de prévention et d'accompagnement, notamment à l'aide des outils TCCÉ, au niveau individuel et professionnel
Intervenante	Vanessa DELATTRE, Psychologue clinicienne
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 le burn-out, ses mécanismes et ses facteurs de risque	Les fondamentaux du stress et du burn-out - Modèles du stress - Syndrome général d'adaptation - Modèle interactionnel en TCCÉ Origine et conceptualisation du burn-out - Freudenberg / Maslach - Modèle tridimensionnel du trouble Les causes et facteurs de risque - Causes liées au travail, au management et à l'individu - Facteurs de risque et facteurs de protection - Professions, personnalités et contextes plus exposés - Conséquences humaines, professionnelles et sociétales	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Identifier les idées reçues → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe
Repérer et évaluer les manifestations du burn-out	Les manifestations du burn-out - Les 3 dimensions du trouble - Signes physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux - Répercussions professionnelles et relationnelles L'évolution du trouble - Modèle dynamique en cascade - Passage du surinvestissement à l'épuisement - Signes d'aggravation et de chronicisation Les outils de repérage - Entretien semi-directif - Maslach Burnout Inventory (MBI) - Questionnaires et outils complémentaires - Limites des outils de repérage	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Mises en situation 1°. Manipulation de l'échelle MBI 2° Exercice collectif de repérage des signes cliniques (lien cognitions / ressentis / comportements) à partir de vignettes cliniques .3° Exercice par groupe de repérage du burnout à partir d'histoires → Feed-back collectif ou en sous-groupes et ajustement → Analyse des pratiques, ajustement des postures , du questionnement et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Différencier le burn-out des troubles et situations cliniques apparentés	Les principaux diagnostics différentiels - Dépression - Trouble de l'adaptation - Troubles anxieux et souffrance psychique au travail Les notions proches - Burn-in - Bore-out - Brown-out	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Mises en situation 1° Exercice de diagnostic différentiel à partir de vignettes cliniques

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	Les situations spécifiques - Fatigue de compassion - Traumatisme vicariant - Burn-out parental, scolaire et associatif	.2° Exercice collectif de distinction entre burn-out, dépression, trouble de l'adaptation et situations apparentées Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Identifier les idées reçues → Questions / Réponses
Identifier les différents niveaux de prévention du burn-out	Les niveaux de prévention - Prévention primaire - Prévention secondaire - Prévention tertiaire La prévention et le repérage précoce - Information et psychoéducation - Repérage des situations et personnes à risque - Rôle d'alerte de l'entourage professionnel et personnel L'orientation et la prise en charge - Place du médecin traitant et du médecin du travail - Orientation vers les professionnels et dispositifs adaptés - Accompagnement précoce	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Mises en pratique 1° Exercice collectif de classement des actions selon les niveaux de prévention primaire, secondaire et tertiaire .2° Travail en groupe à partir de situations professionnelles pour proposer des actions de prévention adaptées → Feed-back collectif et ajustement → Analyse des pratiques, ajustement des postures, du questionnement et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Agir sur l'environnement professionnel et accompagner la reprise	Les facteurs organisationnels - Charge et organisation du travail - Autonomie et latitude décisionnelle - Soutien social et reconnaissance - Relations professionnelles et conflits de valeurs Les actions de prévention - Aménagement des conditions de travail - Communication, soutien et espaces de parole - Droit à la déconnexion - Actions RH et prévention des risques psychosociaux La reprise professionnelle - Préparation du retour au travail - Ajustement des conditions de travail - Prévention de la rechute - Réorientation ou changement professionnel si nécessaire	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Mises en pratique 1° Analyse de situations professionnelles à risque et identification des leviers de prévention 2° Travail en sous-groupes sur les aménagements possibles des conditions de travail 3° Étude de situation autour de la préparation de la reprise professionnelle → Feed-back collectif ou en sous-groupes et ajustement → Analyse des pratiques, ajustement des postures, du questionnement et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mobiliser les outils TCCÉ dans l'accompagnement individuel du burn-out	Comprendre et repérer - Psychoéducation au burn-out - Auto-observation des ressentis, pensées et comportements - Repérage des pensées toxiques et comportements pièges Agir sur les mécanismes de maintien - Acceptation de l'état d'épuisement - Assouplissement des croyances et pensées dysfonctionnelles - Résolution de problème et reprise de contrôle - Limitation des ruminations Installer des stratégies protectrices - Assertivité : demander de l'aide, poser des limites, dire non - Routines de décompression - Relaxation, sommeil, activité physique et temps pour soi - Reconnexion au plaisir et réinvestissement des différentes sphères de vie	Apports théoriques courts Mises en pratique 1° Exercices collectifs de repérage des cognitions freins 2° Entraînements à demander de l'aide, poser une limite et dire non 3° Exercice par groupes de proposition de routines de décompression 4° À partir d'un cas clinique : redéfinir collectivement les grandes étapes du protocole « Comprendre / Repérer / Agir » → Feed-back collectif ou en sous-groupes et ajustement → Analyse des pratiques, ajustement des postures, du questionnement et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Bilan	Table ronde Evaluation 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

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 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

Objectif principal	Comprendre les troubles psychiques afin de disposer de repères cliniques clairs permettant de les identifier, de situer son champ d'intervention et d'adapter sa posture professionnelle
Intervenant	Docteur Vincent JARDON, médecin psychiatre, responsable Centre Accueil & Crise, CHU de Lille
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 les fondements de la psychopathologie	Évolution des conceptions en santé mentale Des modèles psychanalytiques aux approches contemporaines Notions de normal / pathologique Place actuelle des classifications (DSM-5)	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Échanges à partir des représentations des participants Illustrations cliniques
Repérer les principales organisations psychopathologiques : psychoses, troubles anxieux et névrotiques, troubles de l'humeur, troubles de la personnalité, addictions et psychotraumatisme	PSYCHOSES : historique, symptômes et critères diagnostiques . Psychose et psychanalyse . Schizophrénie . Syndrome positif : production délirante . Le Délire Paranoïde . Syndrome négatif . La désorganisation ou dissociation . Les délires paranoïaques . Psychose Hallucinatoire Chronique . Paraphrénie TROUBLES ANXIEUX ET NÉVROTIQUES : historique, symptômes et critères diagnostiques . Névroses et psychanalyse . Trouble Anxieux Généralisé . Crise d'angoisse aiguë . Trouble Panique . Trouble Phobique . Trouble Obsessionnel Compulsif . Hystérie PSYCHOTRAUMATISME : aspects cliniques du psycho-trauma . Syndrome de répétition . Syndrome d'évitement . Symptômes neurovégétatifs . Critère temps . Aspects cognitifs ORGANISATIONS DE PERSONNALITÉ : Historique, symptômes et critères diagnostiques . Les troubles de la personnalité . Les différents clusters : psychotique, émotionnelle, anxieuse . L'état limite ou border line	Apports théoriques structurés avec diaporama illustré Vignettes vidéo et échanges de groupe sur les éléments cliniques clés repérés Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	TOUBLES DE L'HUMEUR : historique, symptômes et critères diagnostiques . Le syndrome dépressif . La mélancolie . Le Trouble de l'Adaptation . Le trouble bipolaire . La manie . L'hypomanie CONDUITES ADDICTIVES : - Symptômes Comportementaux - Répercussions Sociales et/ou Médicales - Symptômes Pharmacologiques - Les différents types d'addiction	
Analyser les manifestations cliniques et comprendre l'organisation des troubles	Symptômes cognitifs, émotionnels, comportementaux Logiques de maintien des troubles Notions de cercle vicieux (anxiété, panique...) Premiers repères d'analyse clinique	Analyse de situations cliniques Travail en sous-groupes Mises en lien théorie / pratique
Utiliser le DSM-5 comme outil de repérage clinique, avec discernement	Principes du DSM-5 Critères diagnostiques (anxiété, dépression, etc.) Limites de l'approche catégorielle Lecture clinique vs étiquetage	Études de cas Exercices de repérage Comparaison situations / critères
Définir son rôle, les limites de son intervention et les modalités d'orientation des personnes accompagnées	Différence accompagnement / soin / psychothérapie Repérage des situations à risque Orientation vers les professionnels de santé Cadre éthique et relationnel	Analyse de pratiques Échanges d'expériences Études de situations complexes
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

Objectif principal	Repérer les troubles dépressifs et les troubles de l'humeur afin d'ajuster sa posture professionnelle et ses modalités d'accompagnement
Intervenant	Docteur Christophe DEBIEN, Médecin psychiatre, spécialisé dans la prévention du suicide
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 la dépression et en repérer les expressions cliniques	- Historique - Chiffres clés - Généralités - Définition - Causes - Dépressions primaires / secondaires, Dépressions endogènes / psychogènes - Dépressions primaires - Hypothèses psychodynamiques, biologiques, sociologiques - Dépressions secondaires - A un trouble psychiatrique, à une pathologie organique, à une prise de médicaments ou toxique - Causes organiques de la dépression - Causes toxiques de la dépression - Anti-hypertenseurs, corticostéroïdes, L-Dopa	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mise en pratique par vignette vidéo - Échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Identifier les manifestations du syndrome dépressif (	- Généralités - Humeur dépressive - Tristesse, anhédonie, aboulie - Asthénie - Modification du contenu de la pensée - Passé, présent, avenir - Idées suicidaires - Ralentissement psychomoteur - Ralentissement psychique, ralentissement moteur - Pauvreté gestuelle et mimique (hypomimie) - Conduites instinctuelles - Anorexie, insomnie, baisse du désir sexuel - Symptôme anxieux - Délire - Complications de la dépression - Conduites suicidaires, addictions, retentissement social et professionnel, récurrence, évolution vers un trouble chronique de l'humeur	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mise en pratique par vignette vidéo - Échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées Étude de cas cliniques apportés par les stagiaires Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Connaître les repères nosographiques des troubles dépressifs	- L'épisode dépressif majeur (EDM) - Nosographie de l'épisode dépressif majeur - EDM isolé ou associé à un autre trouble psychiatrique, trouble dépressif récurrent, trouble bipolaire,	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	- Mélancolie - <i>Contexte, mélancolie stuporeuse / anxieuse / délirante</i>	Échanges entre participants sur des expériences rapportées personnelles ou d'usagers accompagnés
Comprendre les traitements et adapter la prise en charge	- Pronostic - Pourquoi traiter - <i>Réduire la souffrance et l'incapacité, diminuer le risque suicidaire, réduire la durée de l'épisode</i> - Les traitements - <i>Thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles, anti-dépresseurs, sismothérapie, photothérapie</i> - Evolution sous traitement - <i>Réponse / rémission / guérison - Rechute / récidence - Chronicité / Résistance / virage</i> - Quand hospitaliser - <i>Mélancolies, Dépressions sévères avec risque suicidaire élevé, Trouble somatiques associés, Mode de vie entretenant les troubles</i>	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mise en pratique par vignette vidéo - Échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées Étude de cas cliniques apportés par les stagiaires Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Identifier les manifestations de la manie et de l'hypomanie afin de les différencier	- Causes - <i>Manies primitives, manies secondaires</i> - Généralités - Exaltation de l'humeur - Hypersthénie - Modification du contenu des pensées - Accélération psychomotrice - Troubles des conduites instinctuelles - <i>Insomnie, Hyperphagie ou anorexie, libido exacerbée</i> - Episode maniaque - Episode hypomaniaque - Diagnostic différentiel : - <i>Confusion, ivresses, épisode psychotique aigu, agitation hystérique, épisodes pseudo-maniaques</i> - Risques : désinsertion et conduites à risque - Principes de traitement : - <i>Peu accessible à une psychothérapie, sinon à visée pédagogique, Traitement médicamenteux (Sédatif, Thymorégulateur)</i>	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mise en pratique par vignette vidéo - Échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Comprendre les troubles bipolaires et en repérer les manifestations cliniques	- Définition - Caractéristiques : - Épisode dépressif, épisode d'agitation - Le cycle bipolaire - Généralités - Pronostic - Principal enjeu : - <i>L'éducation (à la maladie, au traitement, étayage psychothérapeutique indispensable)</i>	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mise en pratique par vignette vidéo - Échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées Étude de cas cliniques apportés par les stagiaires 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

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	Permettre aux professionnels de repérer, évaluer, accompagner et orienter les personnes présentant des idées suicidaires ou un risque de passage à l'acte, grâce à l'acquisition d'outils et de repères cliniques directement mobilisables dans leur pratique
Intervenants	Docteurs Vincent Jardon et Laure Rougegrez, Médecins psychiatres Mr Stéphane DUHEM, 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
Identifier les facteurs de risque et les facteurs de protection du suicide	Définir les idées reçues sur le suicide . <i>Les représentations des stagiaires sur le suicide</i> Connaître les généralités sur le suicide . <i>Définitions : Suicide, Tentative de suicide, Suicidé, etc ...</i> . <i>Généralités</i> . <i>Données épidémiologiques : Contact avant suicide, liens TS/Suicides, TS en France, Comparatifs Régions, etc...</i> Considérer les facteurs pouvant influencer le risque suicidaire . <i>Facteurs individuels dont la présence de problème de santé mentale : troubles de l'humeur, schizophrénie, addictions, troubles anxieux, troubles de la personnalité</i> . <i>Facteurs familiaux : Violences, abus dans la vie, conflits conjugaux, etc ...</i> . <i>Facteurs psychosociaux : Evénements de vie stressants, séparation, deuil, placements, isolement social/affectif, , etc...</i>	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mises en situation - Propositions par le groupe de représentations autour du suicide - Échanges pour une vision critique et modification des perceptions - Vignettes vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Évaluer le niveau de risque, d'urgence et de dangerosité suicidaire	Un outil : Risque Urgence Dangerosité (RUD) Evaluation de l'urgence ou de l'imminence du passage à l'acte . <i>Urgence faible</i> . <i>Urgence moyenne</i> . <i>Urgence forte</i> Evaluation de la dangerosité du scénario suicidaire . <i>Évaluer la létalité du moyen envisagé</i> . <i>Évaluer l'accessibilité au moyen envisagé</i> Orientation en fonction du niveau de risque	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mises en situation - Manipulation de l'échelle RUD avec des cas cliniques - Jeux de rôle : risque suicidaire chez une personne âgée à son domicile Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Orienter et mobiliser les ressources adaptées selon le niveau de risque	Connaître les acteurs du réseau Critères d'orientation vers les urgences Explications des modalités de prise en charge extérieure : . <i>Prise en charge hospitalière,</i> . <i>Prise en charge par un réseau ambulatoire,</i> . <i>Intervention de crise,</i> . <i>Prise en charge après sortie</i>	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré → Échanges entre participants → Questions/réponses

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre la dynamique et l'évolution de la crise suicidaire	Outils RUD (Risque Dangereux Urgence) <i>. Le seul outil validé et préconisé en France pour l'évaluation du risque suicidaire</i> Comprendre la dynamique de la crise suicidaire Modélisation de la crise suicidaire Le potentiel suicidaire 1° <i>Le flash : idéations suicidaires</i> 2° <i>Pensées suicidaires occasionnelles</i> 3° <i>Pensées suicidaires fréquentes</i> 4° <i>Les 4 étapes de planification</i> 5° <i>Tentative</i> Comment désamorcer une crise suicidaire	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mises en situation - Manipulation du RUD avec des cas cliniques - Jeux de rôle d'évaluation d'un risque suicidaire Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Conduire un entretien d'évaluation et d'intervention en situation de crise suicidaire	Règles et principes fondamentaux de la conduite de l'entretien Les transitions <i>. Spontanée, naturelle, par référence, fantôme</i> Les formes de résistances Comment savoir si l'entretien se déroule bien ou mal Comment se sortir d'un entretien résistant ? Comment se sortir d'un entretien éclaté ?	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Jeux de rôle - sur une évaluation et une conduite à tenir lors d'une crise suicidaire Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Repérer les interactions entre psychotraumatisme, vulnérabilité psychique et risque suicidaire	Historique du psycho-trauma Présentation de la clinique du trauma Comorbidités <i>. Addictions, dépression, suicide</i> Jeux de rôles	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Jeux de rôle en sous-groupe « tentative de suicide chez une endeuillée » Les stagiaires prennent successivement le rôle de Praticien, de Patient et d'Observateur pour une intégration des techniques en profondeur Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Intégrer les compétences acquises à sa pratique professionnelle	Utilisation de l'outil RUD Utilisation des techniques d'entretien Jeux de rôles	Retours d'expérience sur les cas cliniques apportés par les stagiaires Jeux de rôle en sous-groupe Les stagiaires prennent successivement le rôle de Praticien, de Patient et d'Observateur pour une intégration des techniques en profondeur Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
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

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	Comprendre et évaluer les situations de crise ainsi que leurs répercussions psychologiques sur les personnes, les équipes et les organisations, puis acquérir les bases de l'intervention de crise afin d'organiser, planifier et mettre en œuvre une réponse adaptée
Intervenante	Sylvie MOLEND, Psychologue clinicienne
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
----------------	---	---------------

Comprendre la crise psychologique

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les mécanismes de la crise psychologique et son processus d'évolution	- Les sources de danger : événements de vie négatifs - Les menaces perçues - L'approche transactionnelle de la crise - Les ressources personnelles et sociales - L'évaluation primaire et secondaire - Les mécanismes de coping - Les stratégies comportementales, émotionnelles et cognitives - Le processus dynamique de la crise psychologique	Apports théoriques et démonstrations avec diaporama illustré Étude d'un cas pratique : Marie infirmière <i>Comment peut-elle évaluer la situation ?</i> <i>Réponses et réactions pour maîtriser, réduire ou tolérer la situation aversive</i> → Questions / Réponses → Débriefing collectif Études d'échelles <i>L'échelle de Holmes et Rahe (1967)</i>
Identifier les différentes formes de crise psychologique et leurs principales manifestations cliniques	- Les trois types de crises - o psycho-sociales - o psycho-pathologiques - o psycho-traumatiques - Les facteurs antérieurs - Les étapes d'évolution - Les manifestations - o anxieuses - o dépressives - o troubles de santé mentale - Les différentes évolutions possibles	Apports théoriques et diaporama illustré Étude de 3 exemples concrets - 1 crise psycho-sociale - 1 crise psycho-pathologique - 1 crise psycho-traumatique Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe

Crise psychologique et décès brutal

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les spécificités du processus de deuil dans un contexte de crise et de décès brutal	- La place de la mort et de la perte - Les principaux concepts du deuil - Le processus de deuil et ses différentes étapes - Les principales réactions psychologiques du deuil - Les facteurs influençant l'évolution du deuil	Apports théoriques avec diaporama illustré Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Annoncer un décès et accompagner les premières réactions des proches	- Les modalités de l'annonce d'un décès - Les trois temps de l'annonce - o le passé - le présent - le futur - La gestion de ses propres émotions - Les réactions des proches - Les principes de communication et d'accompagnement	Apports théoriques avec diaporama illustré Mise en situation en sous-groupe <i>Annoncer un deuil à la famille d'un patient</i> → Débriefing collectif de l'exercice. Partage des ressentis, des sensations, des émotions

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

L'approche clinique des crises macro-sociales et micro-sociales

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Analyser les mécanismes des crises micro et macro-sociales et leurs répercussions sur les personnes, les équipes et les organisations	Les crises macro-sociales - Analyse d'un événement critique majeur - Les ingrédients d'une crise - Les conséquences humaines, organisationnelles et médiatiques - Les enjeux de la communication de crise - Les enseignements tirés de l'événement Les crises micro-sociales - Analyse d'une crise organisationnelle - Les facteurs précipitants - Les conséquences individuelles et collectives - Les enjeux de la communication de crise L'approche théorique de la crise collective - Définition et caractéristiques d'une crise collective - Les facteurs influençant son évolution - Les facteurs de gravité - Les facteurs de vulnérabilité et de résilience - La crise comme point de bascule pour les personnes et les organisations	Apports théoriques et démonstrations avec diaporama illustré Étude d'une crise micro-sociale Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe

Intervenir auprès des personnes confrontées à un événement critique

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mettre en œuvre les principes des premiers secours psychologiques et adapter son intervention aux personnes impliquées	- Les différentes catégories de personnes impliquées et de victimes - Les conditions d'efficacité d'une intervention à chaud - Les 7 principes directeurs des premiers secours psychologiques - Les objectifs des premiers secours psychologiques - La stratégie de prise en charge selon les 5 T - Les principes de l'interaction avec les personnes impliquées	Apports théoriques et démonstrations avec diaporama illustré Mise en situation - Construire une stratégie de prise en charge d'une crise micro-sociale Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Organiser une intervention précoce et mettre en œuvre un dispositif de soutien psychologique adapté	- L'évaluation des besoins - La stabilisation des personnes - Le tri et la priorisation des victimes - Les entretiens individuels et collectifs - L'orientation vers les ressources de soutien - Les principes, les indications et les limites du defusing - Le déroulement d'un defusing - La posture et le rôle des intervenants	Apports théoriques et démonstrations avec diaporama illustré Mise en situation Mettre en place un processus complet de defusing pour réduire la détresse aiguë et empêcher qu'elle ne crée de plus de maux Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe
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



Promotion de la santé psychologique

Objectif principal

Apprendre à développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques - au travers de protocoles de routines incluant des outils TCCÉ - pour optimiser son plein potentiel tout en préservant l'équilibre et l'épanouissement

Intervenant

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

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

Jour 1 : développer les habiletés mentales de base

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les habiletés mentales, psycho-somatiques et cognitives indispensables au plein potentiel	Qu'entend-on par plein potentiel ? Quelles sont les habiletés mentales, psycho-somatiques et cognitives reconnues comme indispensables pour atteindre le plein potentiel ? Illustrations : - en préparation mentale avec l'OMSAT-4 ; - en psychologie du sport avec le profil de la médaille d'or pour la psychologie du sport (GMP-SP) ; - en psychologie positive avec l'état de flow.	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré - Vidéos - Études cliniques Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Identifier les idées reçues → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe
Développer la motivation intrinsèque et structurer la fixation d'objectifs	Les 3 types de motivation - Le continuum d'autodétermination - La théorie de l'évaluation cognitive - Le modèle TARGET La fixation d'objectifs - Principes fondamentaux sur la fixation de buts - La théorie des buts d'accomplissement L'analyse des échecs - La théorie des attributions causales - Le biais de complaisance - Les styles attributionnels La fourniture d'efforts intenses - Liens entre motivation, fixation de buts et auto-handicap - Équilibre chimique au niveau du cerveau	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré - Vidéos - Études cliniques Exercice individuel . Fixation d'objectifs – étape 1 . Fixation d'objectifs – étape 2 . Fixation d'objectifs – étape 3 → Feed-back collectif → Analyse des pratiques, ajustement des interventions. Analyse collective d'exemples . Le sentiment de compétence . Le sentiment d'autodétermination . Le sentiment d'appartenance sociale
Organiser ses temps de vie et réguler son niveau d'activation	Analyse de la gestion du temps selon différents secteurs de vie - famille ; - travail ; - loisirs ; - repérage des déséquilibres entre les différents temps de vie ; - mise en lien entre organisation du temps, objectifs poursuivis et niveau d'énergie disponible. Analyse de la régulation du niveau d'activation pour mieux gérer l'énergie - niveau d'activation et état affectif ;	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré - Vidéos - Études cliniques Exercice en duo interviewer / interviewé : . Analyse du niveau d'activation et de l'état affectif / à une situation stressante au travail et représentation graphique ou sous forme de tableau . Identification du niveau optimal d'activation

	- zone optimale de fonctionnement ; - activation physiologique et psychologique ; - états d'anxiété cognitive et somatique ; - identification du niveau d'activation adapté à une situation donnée ; - repérage des moments de sous-activation ou de suractivation ; - ajustement du niveau d'énergie en fonction des contraintes et des objectifs.	. Repérage de moments critiques → Feed-back collectif ou en sous-groupes → Analyse des pratiques, ajustement des interventions. Analyse collective d'un graphique de RP optimale . Exemple de la signature d'un contrat pour un cadre supérieur
Renforcer l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi	L'imagerie de confiance en soi - visualisation, répétition mentale et entraînement mental ; - imagerie motrice positive. Le dialogue interne - repérage des phrases, mots négatifs et obligations ; - auto-prophétie réalisante. Le langage corporel et la communication non verbale - charisme ; - communication verbale, affirmation de soi et confiance en soi ; - intelligences sociale et interpersonnelle ; - compétences et qualités associées ; - principes de fonctionnement : feedback sandwich, technique DESC, JEEPP pour formuler une demande et dire non. L'auto-efficacité - sources et patterns de comportement ; - estime de soi.	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré - Vidéos - Études cliniques Analyse collective d'une vidéo : . La quête du geste parfait Exercices individuels . Pratique de l'imagerie mentale . Evaluation de sa capacité d'imagerie . Evaluation de son imagerie . Imagerie de confiance en soi . Le dialogue interne → Feed-back collectif → Analyse des pratiques, ajustement des interventions. Analyse collective d'un exemple . Les attentes mutuelles en judo

Jour 2 et 3 : développer les habiletés psycho-somatiques et cognitives

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Mieux gérer le stress et les émotions par des stratégies psycho-somatiques, cognitives et émotionnelles	Contrôle de la respiration et maîtrise du relâchement - contrôles respiratoires ; - biofeedback et cohérence cardiaque ; - techniques de relaxation : principes d'une séance, méthode de Jacobson, training autogène de Schultz. Gestion des pensées négatives - repérage des alertes négatives ; - arrêt de pensée et switch ; - passage d'une pensée négative à une pensée plus adaptée. Pleine conscience et régulation cognitive - restructuration cognitive ; - méditation de pleine conscience.	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré - Vidéos - Études cliniques Exercices de pratiques en collectif : . Exercices respiratoires . Techniques de relaxation . Travail du switch . Méditation → Feed-back collectif → Analyse des pratiques, ajustement des postures et des interventions. Exercice individuel, synthèse collective : . Optimisation de la RP
Réguler son niveau d'activation et son état affectif par les routines de performance	Définition et fonctionnement des routines - définition et illustrations chez les sportifs de haut niveau ; - contrôle de soi et autodiscipline ; - connaissance de soi et métacognition ; - liens entre routines et TCCÉ ; - relations entre routines et conception eudémoniste de la santé ;	Analyse collective d'un test de l'attention Exercice individuel . Questionnement pour modifier sa RP en respectant ses rythmes biologiques et psychologiques

	- relations entre routines et état de flow. Identifier son niveau optimal de fonctionnement - déterminer sa zone optimale de fonctionnement ; - distinguer anxiété cognitive et anxiété somatique. Respecter ses rythmes biologiques et psychologiques - chronobiologie et chronotype ; - classification de Breus ; - hygiène de vie : sommeil et chrononutrition ; - chronopsychologie : rythmes ultradiens, circadiens et infradiens ; - gestion des rythmes de l'attention. Intégrer une pratique physique adaptée - stretching postural ; - étirements activo-dynamiques, activo-passifs et passifs ; - yoga ; - respirations dynamisante, relaxante, en cohérence cardiaque, kapalabhati et alternée ; - techniques de relaxation : Jacobson, Schultz, coréenne et Vittoz.	Exercices de pratique physique en groupe . Réveil musculaire . Pré-efforts . Récupération → Feed-back collectif → Analyse des pratiques, ajustement des interventions. Exercice individuel, synthèse collective . Principes, conseils physiologiques et exercices physiques à intégrer sans sa RP Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Identifier les idées reçues → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe
Optimiser le système attentionnel	Comprendre le système attentionnel - sélection de l'information ; - modèle de Broadbent ; - styles attentionnels et modalités de focalisation ; - techniques pour améliorer la sélection des informations pertinentes. Mobiliser les ressources attentionnelles - modèle des ressources attentionnelles multiples de Wickens ; - répartition et optimisation des ressources attentionnelles selon la tâche. Améliorer le contrôle de la réponse et de l'activité - inhibition et contrôle de la réponse ; - multitasking et gestion des interférences ; - autodiscipline et maintien de l'engagement.	Apports structurés et démonstrations → Diaporama - Vidéos - Études cliniques Exercice individuel, synthèse collective . Principes, conseils liés à l'attention à intégrer dans la RP Analyse collective d'exemples : . Inhibition : tâche de stroop . Shifting : flexibilité mentale . Planification Exercices individuels, synthèse collective . Optimisation des ressources attentionnelles dans la RP . Optimisation de la RP en fonction du contrôle de la réponse et de l'activité . Adaptation de la journée type aux réservoirs de ressources attentionnelles-
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

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 →Retours sur la pratique et la posture →Identification des points de blocage →Ajustements et débriefing 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

Objectif principal

Maîtriser les principaux modèles, mécanismes et pratiques validées de la psychologie positive afin d'identifier et mobiliser les ressources, les forces et les leviers du bien-être dans les pratiques de soin, d'accompagnement et de prévention

Intervenants

Marine PAUCSIK, Jean-Baptiste BAUDIER, Psychologues cliniciens

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

Jour 1 : comprendre la psychologie positive et les déterminants du bien-être

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir et situer la psychologie positive à partir de ses fondements scientifiques	Origines et développement de la psychologie positive - Martin Seligman et principaux auteurs - Apports de l'approche humaniste - Psychologie positive et santé mentale positive - Du modèle centré sur les déficits à une approche centrée sur les ressources, compétences et facteurs protecteurs - Place de la psychologie positive dans les approches contemporaines de prévention, de soin et d'accompagnement	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Exercice introductif : Identifier les éléments clés de la psychologie positive et ce qu'elle n'est pas Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe
Identifier les différentes dimensions du bien-être et leurs principaux déterminants	Bien-être subjectif et bien-être psychologique - Affects positifs et négatifs - Satisfaction de vie - Modèle de Ryff - Bien-être optimal - Modèle PERMA : émotions positives, engagement, relations positives, sens, accomplissement - Échelle PERMA • Adaptation hédonique - Théorie de l'autodétermination : autonomie, compétence, proximité sociale	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Mises en situation 1° Auto-positionnement sur les dimensions du bien-être, 2° Exercices sur les déterminants → Réflexion individuelle et échanges en binômes Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Comprendre le rôle des compétences psychosociales dans le bien-être et l'adaptation	- Définition et cadre des compétences psychosociales (CPS) - Compétences cognitives, émotionnelles et sociales - Conscience de soi - Régulation émotionnelle et gestion du stress - Communication et relations constructives - Résolution de problèmes - Place des CPS dans la santé mentale, les relations sociales et la vie professionnelle	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective → Mises en lien avec les pratiques professionnelles → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe

Jour 2 : expérimenter les principales interventions de psychologie positive

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'efficacité et les mécanismes d'action des interventions de psychologie positive	- Définition des interventions de psychologie positive - Principales données scientifiques et méta-analyses - Effets sur le bien-être, les symptômes anxieux et dépressifs, l'optimisme et le lien social - Person-Activity Fit : adapter les pratiques à la personne - Mécanismes de changement - Biais de négativité et réorientation attentionnelle - Points de vigilance : limites de la « pensée positive » et effets contre-productifs de la poursuite du bonheur	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Apports scientifiques Présentation d'études Analyse critique des interventions Exercices de choix et d'adaptation des pratiques Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Développer l'orientation reconnaissante et savoir utiliser les pratiques de gratitude	Gratitude et orientation reconnaissante - Conditions favorisant la gratitude - Effets sur le bien-être, l'optimisme, les stratégies d'adaptation et le lien social - Questionnaire GQ-6 - Journal de gratitude - Lettre et visite de gratitude - Partenaire de reconnaissance - Adaptation des pratiques aux différents contextes d'accompagnement	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Mises en situation 1° Évocation d'événements satisfaisants, 2° Journal de gratitude, lettre de gratitude : exercices en binôme → Débriefing collectif et analyse des possibilités de transfert
Expérimenter la pleine conscience et l'auto-compassion comme ressources d'adaptation	Pleine conscience : attention au moment présent, accueil et non-réactivité - Différences avec relaxation, distraction et flow - Accueil des émotions et impermanence Auto-compassion : bienveillance envers soi, rapport à l'autocritique et aux difficultés - Lettre d'auto-compassion - Articulation avec les ressources et la flexibilité psychologique	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Mises en situation 1° Exercices expérientiels guidés Pratiques attentionnelles 2° Exercices de lettre à soi / lettre à un ami → Partages en binômes et débriefing Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective

Jour 3 : mobiliser les forces et intégrer CARE dans l'accompagnement

Identifier et mobiliser les forces personnelles comme leviers de changement	- Forces de caractère et classification VIA - Forces dominantes et forces en germe - Identifier les forces à partir des réussites, difficultés surmontées, activités ressourçantes et situations de flow - Utiliser ses forces de manière nouvelle - Sous-utilisation, surutilisation et utilisation optimale - Ajuster les forces au contexte • Repérer et renforcer les forces chez autrui et dans les collectifs	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Exercices en binômes et trinômes Test / repérage des forces Analyse de réussites passées Recherche de nouvelles utilisations des forces Études de situations personnelles ou professionnelles → Feedback entre pairs
Comprendre la structure et les processus du programme CARE : Cohérence, Attention, Relation, Engagement	- Programme structuré en 8 séances - Articulation avec les interventions validées et le modèle PERMA - Développement de la flexibilité psychologique - Cohérence entre valeurs et actions - Attention et réorientation attentionnelle - Relation : appartenance, relations positives et auto-compassion - Engagement : valeurs, compétences, soin de soi, d'autrui et de l'environnement - Présentation des pratiques des 8 séances	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Présentation structurée du programme Analyse des différentes séances Expérimentation de pratiques CARE Mise en relation avec PERMA → Feedback entre pairs → Échanges sur les adaptations aux contextes individuels et collectifs
Découvrir une posture centrée ressources et les principaux outils de l'Approche Centrée Solution pour accompagner la mise en œuvre de pratiques de psychologie positive.	Fondements de l'Approche Centrée Solution ; Posture de co-expertise et de non-savoir ; Repérage des ressources et compétences ; Recherche des exceptions au problème ; Questions orientées vers les solutions ; Questions de résilience et de mise en perspective ; Utilisation d'un langage génératif de changement ; Adaptation des pratiques de psychologie positive à la personne ; Guidage d'une pratique en individuel ou en groupe ; Soutien de la motivation et de la mise en action.	Apports structurés et démonstrations → Diaporama illustré Mises en situation Exercices de reformulation centrés sur les ressources Entraînement au repérage des exceptions Exercices de questionnement orienté solutions Mises en situation d'entretien avec les outils de l'ACS Entraînement au guidage d'une pratique de psychologie positive → Observation croisée et feed-back entre pairs ; → Débriefing collectif et échanges avec les participants.
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

Objectif principal	Comprendre les liens entre activité physique et santé mentale et disposer d'une boîte à outils pratique permettant d'évaluer, motiver et accompagner les personnes vers une activité physique adaptée et durable
Intervenant	Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie
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 les liens entre activité physique, santé mentale et bien-être psychologique	Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique Maladies cardiovasculaires maladies respiratoires, cancers, poids, diabète, cholestérol, sommeil, etc Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale Anxiété, dépression, schizophrénie, Alzheimer, Parkinson, hyperactivité avec déficit de l'attention. Loi de modernisation du système de santé : « Sport sur ordonnance » Distinctions : Exercice physique, activité physique, sports, EPS Recommandations de l'OMS	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants Mises en pratique - Manipulation et correction du test de sédentarité de Marshall. - Stretching postural et Exercices physiques de type ludo-éducatif
Identifier les bénéfices de l'activité physique adaptée (APA) selon les problématiques rencontrées	Anxiété : APA et libération de facteurs trophiques comme le Brain-Derived Neurotrophic Factor Dépression : progrès avec Activité Physique supervisée > TCC > consultations et antidépresseurs Alzheimer : influence de l'APA sur le taux de protéine « Tau » Parkinson : 150 minutes d'exercice chaque semaine = moins de déclin de la qualité de vie et la mobilité Schizophrénie : APA et amélioration des déficits cognitifs Vieillesse : APA & taille des Télomères & espérance de vie, APA et diminution des maladies chroniques associées au vieillissement Estime de soi Modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel de Fox et Corbin (1989) Les stratégies d'une bonne estime de soi : diversification des facteurs essentiels, développement de divers domaines, fixation de buts, retour d'information, autoévaluation, affirmation de soi L'attention : les styles attentionnels, attention externe-large, externe-étroite, externe précise, interne-large	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Présentation des principales études cliniques Questionnaire d'estime de soi corporel Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants Mises en pratique - Exercices physiques de type ludo-éducatif - Techniques de fixation d'objectifs, de communication avec le patient - Techniques de respiration diaphragmatique → Débriefing collectif ou binôme : partage des ressentis, difficultés et apprentissages

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les mécanismes neurophysiologiques impliqués dans les effets de l'activité physique	Notion d'Edge Effect. Un cerveau à 100% Activité Physique et effets sur Dopamine, Acétylcholine, GABA, Sérotonine, Ocytocine, Endorphine, Tryptophane, Mélatonine, Adrénaline, Cortisol, Histamine, BDNF, etc.	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Adapter les recommandations d'activité physique aux besoins, aux capacités et aux objectifs des personnes accompagnées	Recommandations spécifiques de l'OMS Illustrations par tranches d'âge . L'âge préscolaire (3 à 7 ans) . Le premier âge scolaire (7 à 10 ans) . Première phase de la puberté (filles 11-14 ans et garçons 13-15) . Deuxième phase de la puberté (filles 14-18 ans et garçons 15-19) . Les adultes de 18 à 64 ans et de 65 ans et plus	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe
Promouvoir une pratique physique sécurisée et adaptée aux situations individuelles	Savoir, en fonction de la pathologie, mener une consultation médicale sur l'activité physique adaptée et savoir prescrire Savoir conseiller sur . l'alimentation, l'hydratation, . la respiration et le renforcement musculaire : étirements activo-dynamiques / activo-passif, gainage, proprioception, isométrie / pliométrie . La nécessité d'une pratique adaptée, raisonnée, progressive et supervisée Travailler le langage corporel, le non verbal Construction d'une routine matinale : l'outil SAVERS Silence, Affirmations, Visualisation, Exercice Physique, Reading, Scribing	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants Mise en pratique - Exercices de proprioception, gainage, transverse, étirements activo-dynamiques : appropriation d'exemples d'exercices → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages
Développer la motivation et favoriser l'engagement durable dans l'activité physique	Le continuum d'autodétermination Le questionnaire : EMS-28 Comment motiver à la pratique d'une activité physique 4 motivations extrinsèques : régulation externe, introjectée, identifiée, intégrée Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque Axer sur la motivation intrinsèque : développer le sentiment d'autodétermination, bien fixer les objectifs, travailler sur la notion de projet collectif	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Mises en pratiques - Manipulation du test EMS-28 - Cas pratique : élaboration d'une fiche motivationnelle pour motiver un patient à la pratique régulière Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants - Synthèses et débriefings de groupe

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Utiliser les outils des TCCÉ pour accompagner le changement comportemental et soutenir la pratique	Fixation d'objectifs : le SMART Imagerie Mentale : images visuelles, auditives, kinesthésiques Dialogue interne : l'optimisme, Les attributions, Processus de la résignation apprise L'arrêt de la pensée automatique : mes ressources, mes alertes négatives, mes déclencheurs, mes réactions positives La routine de performance : éléments cognitivo-comportementaux utilisés de manière intentionnelle pour réguler éveil & concentration Les différents niveaux de conscience Concept de Flow : fonctionnement optimal, absorption totale, état d'activation maximum atteint ; caractéristiques de cet état	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Échanges et réflexion clinique - Questions / Réponses - Échanges entre participants Mises en pratique - Exercices de pleine conscience - Vivre les techniques des TCC → Débriefing collectif : partage des ressentis, difficultés et apprentissages
Repérer les risques et prévenir les dérives liées à l'activité physique	Les bénéfices ne doivent pas faire oublier les risques Bigorexie, surentraînement et burn-out sportif, dysmorphophobie, orthorexie, conduites addictives Questionnaire de dépendance au sport Exercice Addiction Inventory	Apports théoriques et diaporama illustré Utilisation du questionnaire - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence
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

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	Développer une posture relationnelle assertive en mobilisant les principes et les outils des TCCÉ pour mieux s'affirmer, poser ses limites et faire face aux situations relationnelles difficiles
Intervenante	Vanessa DELATTRE, Psychologue clinicienne
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'affirmation de soi et repérer les différents comportements relationnels	Origines et définitions de l'affirmation de soi et de l'assertivité. L'assertivité comme affirmation de soi + respect d'autrui. L'affirmation de soi comme attitude et compétence acquise, et non comme trait de personnalité. Repérage des comportements : - passif / inhibé ; - agressif ; - affirmé / assertif ; - manipulateur. Dimensions verbales et non verbales : regard, expression du visage, posture, mouvements, voix. Conséquences émotionnelles, relationnelles et comportementales des différents positionnements. Place de l'empathie, du respect de soi et d'autrui, de la recherche d'un rapport gagnant-gagnant.	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mises en pratique 1° Exercice collectif de repérage des comportements 2° Exercice de lecture en binôme avec attention centrée sur soi, sur l'environnement ou sur autrui → Analyse des pratiques, ajustement des postures, du questionnement et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Identifier et évaluer les mécanismes qui limitent l'affirmation de soi	Principaux modèles explicatifs du déficit d'affirmation de soi : - anxiété inhibitrice ; - manque d'apprentissage et de savoir-faire ; - obstacles cognitifs. Facteurs de maintien : - évitements situationnels et subtils ; - comportements de sécurité ; - attention centrée sur soi ; - croyances et cognitions freins ; - anticipation du jugement, du refus, du conflit ou de l'échec ; - mécanismes de maintien de l'agressivité. Cercle vicieux de l'évitement et cercle vertueux de l'entraînement assertif. Outils de repérage et d'auto-observation : - échelle de Rathus ; - échelle de communication de Cungi et Rey ; - échelle de Rosenberg ; - auto-observation ; - colonnes de Beck.	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mises en situation 1° Utilisation guidée d'outils de repérage et d'auto-observation. 2° Exercices à partir des colonnes de Beck et de situations proposées par les participants. 3° Analyse des croyances et évitements. → Analyse des pratiques, ajustement des postures, du questionnement et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Intégrer les principes des TCCÉ et structurer	Modèle comportemental, cognitif et émotionnel appliqué à l'affirmation de soi. Théories de l'apprentissage :	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mises en pratique

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
l'entraînement à l'affirmation de soi	- conditionnement ; - apprentissage social et modeling ; - renforcement. Modèle cognitif : - schémas ; - pensées automatiques ; - assouplissement des croyances. Articulation situation – pensées – émotions – sensations – comportements. Indications et publics concernés. Modalités d'intervention : - individuel / groupe ; - objectifs progressifs ; - tâches entre les séances. Techniques fondamentales : - modeling ; - jeux de rôle ; - feed-back ; - renforcement positif ; - assignation de tâches.	1° Construction d'une séquence d'entraînement selon le contexte et le public. 2° Expérimentation du jeu de rôle comme outil central de l'affirmation de soi. → Feed-back structuré sur comportements, pensées et émotions. → Analyse des pratiques, ajustement des postures, du questionnement et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Développer une communication assertive et exprimer clairement ses besoins, demandes et émotions	Principes fondamentaux de la communication. Écoute active et passive, questionnement et reformulation. Empathie et prise en compte du point de vue de l'autre. Engager, poursuivre et arrêter une conversation. Identifier ses besoins, désirs, objectifs et droits. Faire une demande avec la méthode JEEPP : • Je ; • Empathie ; • Émotions ; • Précision ; • Persistance. Accepter la possibilité du refus. Exprimer et recevoir des émotions positives. Faire et recevoir un compliment.	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Mises en pratique 1° Démonstrations et exercices de communication. 2° Jeux de rôle progressifs à partir de situations personnelles ou professionnelles. 3° Entraînement à la méthode JEEPP. → Feed-back collectif et ajustement verbal/non verbal. → Analyse des pratiques, ajustement des postures, du questionnement et des interventions. Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Poser ses limites, savoir dire non et formuler une critique constructive	Identifier et faire respecter ses limites personnelles. Se donner le droit de refuser et reconnaître les droits de l'autre. Repérer les cognitions freins : • « refuser, c'est agresser » ; • peur du conflit ; • peur du rejet ; • culpabilité. Technique du refus : • dire non clairement ; • maintenir l'empathie ; • persister ;	Apports théoriques courts Mises en pratique 1° Repérage collectif des cognitions freins. 2° Entraînements JDR à dire non, poser une limite et négocier. 3° Mises en situation avec la méthode DESC → Analyse des pratiques, ajustement des postures, du questionnement et des interventions Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	- éviter les justifications excessives ; - utiliser le disque rayé ; - négoier lorsque la situation le nécessite. Exprimer une gêne ou un mécontentement. Émettre une critique constructive ou demander un changement avec la méthode DESC : - Décrire ; - Expliquer / exprimer l'émotion ; - Solutionner ; - Conclure positivement.	
Émettre une critique constructive ou suggérer un changement	Différencier : - critique justifiée ; - critique injustifiée ; - critique agressive ; - conseil non demandé. Travail d'enquête et de reformulation pour clarifier ce qui est réellement reproché. Répondre à une critique sans s'effacer ni entrer dans l'escalade. Technique du brouillard. Gestion de la colère : - identifier ses déclencheurs ; - distinguer les 4 niveaux d'intention attribués à autrui ; - exprimer sa colère de manière affirmée ; - prévenir le fonctionnement en « cocotte-minute » ; - différer la réponse lorsque nécessaire. Faire face à la colère d'autrui : - analyser la situation et le danger ; - réguler sa propre réaction ; - maintenir une communication adaptée ; - savoir interrompre l'interaction lorsque nécessaire.	Apports théoriques courts Mises en pratique 1° Études de situations et exercices de reformulation. 2° Jeux de rôle autour des critiques et interactions agressives. 3° Exercice de repérage des niveaux d'intention. 4° Entraînement aux techniques du brouillard, de l'enquête et du DESC. → Analyse des pratiques, ajustement des postures, du questionnement et des interventions 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

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal	Comprendre les fondements théoriques et cliniques des compétences psychosociales et savoir mobiliser des stratégies d'intervention permettant de développer les habiletés cognitives, émotionnelles et sociales dans une démarche de prévention, d'accompagnement ou de psychothérapie
Intervenante	Laurine BUCHIER, Psychologue clinicienne
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
----------------	---	---------------

Jour 1 - Comprendre et développer les compétences psychosociales

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le modèle des compétences psychosociales et leur intérêt dans la santé mentale	Les compétences psychosociales (CPS) - Définition et historique - Les trois grandes familles de CPS : compétences cognitives, émotionnelles et sociales - Santé mentale, prévention et promotion de la santé - Facteurs de protection et facteurs de vulnérabilité Les CPS dans les approches contemporaines - Processus transdiagnostiques - Place des CPS dans les TCC, ACT, et la psychologie positive - Intérêt clinique dans l'accompagnement psychologique La posture professionnelle - Alliance thérapeutique - Approche orientée ressources et solutions	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Méthodes actives • Brainstorming collectif • Tour de table → Échanges + → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe
Identifier les compétences psychosociales impliquées dans les principales problématiques cliniques	Les compétences psychosociales comme facteurs de protection et facteurs de maintien des troubles psychologiques - Place des CPS dans les approches transdiagnostiques Intérêt clinique des CPS dans les : - Troubles : anxieux, dépressifs, addictifs, liés au stress - et à l'épuisement, de la personnalité ; - Difficultés relationnelles et interpersonnelles. Les compétences psychosociales comme cibles thérapeutiques : - Flexibilité cognitive ; - Régulation émotionnelle ; - Affirmation de soi ; - Compétences relationnelles ; - Résolution de problèmes ; - Activation comportementale.	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Méthodes actives • Brainstorming collectif • Études de cas • Questions / Réponses

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Développer les compétences cognitives favorisant l'adaptation psychologique	Le fonctionnement cognitif - Pensées automatiques - Schémas cognitifs - Distorsions cognitives fréquentes Développer la flexibilité cognitive - Identifier les interprétations dysfonctionnelles - Restructuration cognitive - Développer une pensée plus nuancée et adaptative	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Méthodes expérientielles • Fiche ABC : situation → pensées → émotion • Analyse de situations • Reformulation des pensées • Tableau de restructuration • Exercices de restructuration cognitive Jeux de rôle accompagnement → <i>Retours sur la pratique</i> → <i>Partage des difficultés rencontrées</i> → <i>Ajustement postures & communication</i>
---	---	---

Jour 2 - Développer les compétences émotionnelles et relationnelles

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Développer les compétences émotionnelles favorisant la régulation et l'adaptation	Comprendre les émotions - Fonctions des émotions - Modèle émotionnel multicomposant - Différencier émotions, sensations et pensées - Lien entre émotions, besoins et comportements Développer la régulation émotionnelle - Modèles de régulation émotionnelle - Acceptation émotionnelle - Tolérance à l'inconfort émotionnel	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Exercices expérientiels • Météo intérieure • Identification des composantes émotionnelles • Scan corporel • Mise en mots des émotions • Exercices de pleine conscience adaptés aux TCC → <i>Retours sur la pratique</i> → <i>Partage des difficultés rencontrées</i> → <i>Ajustement postures & communication</i>
Développer les compétences sociales et relationnelles	Communication et relations interpersonnelles - Communication assertive - Communication bienveillante - Écoute active - Expression des besoins Gestion des interactions difficiles - Désaccords et conflits - Feedback constructif - Coopération et ajustement relationnel	Apports théoriques et cliniques structurés → Diaporama illustré Mises en situation • Jeux de rôle • Exercices d'écoute active • Exprimer un besoin • Savoir dire non • Feedback structuré → <i>Retours sur la pratique</i> → <i>Partage des difficultés rencontrées</i> → <i>Ajustement postures & communication</i> Analyse de situations professionnelles

**Jour 3 - Renforcer les capacités d'adaptation et construire des interventions centrées
sur les compétences psychosociales**

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Renforcer les capacités d'adaptation face au stress et aux difficultés du quotidien	Comprendre les mécanismes du stress - Réactions physiologiques, émotionnelles et cognitives face au stress - Facteurs de vulnérabilité et facteurs de protection - Impact du stress sur le fonctionnement psychologique et relationnel - Effet protecteur des compétences psychosociales Développer des stratégies d'adaptation efficaces - Identifier les situations stressantes et les difficultés du quotidien - Résolution de problèmes - Restructuration cognitive appliquée au stress - Planification d'activités favorables au bien-être - Hiérarchisation des difficultés - Mobilisation de stratégies d'adaptation	Exercices expérientiels • Respiration • Relaxation musculaire • Restructuration cognitive • Planification d'activités agréables Mises en situations • Résolution de problèmes guidée • Hiérarchisation des difficultés • Création d'une boîte à outils individualisée → Retours sur la pratique → Partage des difficultés rencontrées → Ajustement postures & communication
Construire et animer des interventions centrées sur les compétences psychosociales	Consolider les apprentissages et favoriser le maintien des acquis Valeurs, objectifs et engagement dans le changement Flexibilité psychologique Généralisation des compétences dans la vie quotidienne S'appuyer sur des programmes validés scientifiquement - Définir les objectifs d'une intervention CPS - Identifier les compétences psychosociales à développer selon les besoins de la personne ou du groupe - Construire une séance ou un atelier centré sur les CPS - Structurer une progression pédagogique - Adapter les outils selon les publics accompagnés - Articuler les CPS avec les approches TCC, ACT, psychologie positive et promotion de la santé mentale Applications professionnelles - Prévention et promotion de la santé mentale - Accompagnement thérapeutique - Réhabilitation psychosociale	Mises en pratique • Analyse de cas professionnels • Travaux en sous-groupes • Élaboration d'un plan d'intervention • Mise en situation → Échanges → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe

Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participant·es QCM des acquis de fin de formation Fiche d'évaluation de la qualité
--------------	--	--

Objectif principal	Développer les compétences émotionnelles à partir des outils des TCCÉ afin de mieux identifier, comprendre, exprimer, réguler et utiliser les émotions, chez soi comme chez autrui, pour favoriser la santé mentale, les relations sociales et professionnelles et accompagner les difficultés psychologiques
Intervenante	Marine PAUCSIK, Psychologue clinicienne
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
Définir et comprendre le modèle des compétences émotionnelles.	Les principaux modèles des compétences émotionnelles - Modèles d'aptitudes - Modèles mixtes - Modèles de traits Le modèle des compétences émotionnelles de Mikolajczak - Les 5 compétences : identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser - Les dimensions intrapersonnelle et interpersonnelle Les trois niveaux des compétences émotionnelles - Connaissances - Habiletés - Dispositions État des connaissances scientifiques sur les compétences émotionnelles - Bien-être psychologique et physique - Relations sociales et professionnelles - Santé mentale et adaptation au stress Les difficultés émotionnelles comme processus transdiagnostiques et transcatégoriels - . Implication dans différents troubles psychologiques - . Intérêt en prévention, soin et accompagnement	Apports structurés et démonstrations cliniques - Diaporama illustré Exercices introductifs : 1- Donner sa propre définition des compétences émotionnelles 2- Peut-on développer ses compétences émotionnelles ? -> Travail individuel et débriefing collectif des exercices Exercice Collectif : Quelles difficultés avec les émotions ? Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Première compétence Identifier ses émotions et celles d'autrui	Comprendre ce qu'est une émotion - Définition de l'émotion - Le modèle multicomponentiel : - o . évaluation cognitive - o . modifications physiologiques et motrices - o . tendances à l'action - o . ressenti subjectif - Fonction et utilité adaptative des émotions - Les émotions de base - Les bases neurobiologiques de l'émotion - Les émotions agréables et le modèle « élargir et construire » Développer les processus nécessaires à l'identification émotionnelle - Ouverture et orientation attentionnelles	Apports structurés et démonstrations cliniques - Diaporama illustré Exercices : 1- identifier les émotions dans son corps 2- identifier les différentes composantes de l'émotion 3- bulletin de météo intérieure -> Travaux individuels et débriefing collectif

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	- Repérage des manifestations verbales, expressives et corporelles - Différenciation des émotions pouvant coexister dans une même situation Développer la conscience corporelle - Sensations corporelles associées aux émotions - Intéroception, proprioception et extéroception - Identifier les liens entre sensations, pensées, émotions et tendances à l'action	
Deuxième compétence Comprendre ses émotions et celles d'autrui	Comprendre la fonction de l'émotion et les besoins associés - Identifier la fonction adaptative de l'émotion - Comprendre le besoin psychologique associé à l'émotion ressentie - Distinguer l'événement déclencheur, l'émotion et le besoin psychologique - Repérer les principaux besoins psychologiques fondamentaux Comprendre l'influence des pensées sur l'expérience émotionnelle - Interactions entre pensées, émotions et comportements - Repérer les biais de pensée et les croyances dysfonctionnelles - Comprendre l'influence des interprétations et évaluations sur la réaction émotionnelle Comprendre les émotions d'autrui - Accueillir l'émotion de l'autre - Identifier le besoin psychologique satisfait ou insatisfait - Mettre en perspective les réactions émotionnelles en fonction du contexte, des besoins et des interprétations	Apports structurés et démonstrations cliniques - Diaporama illustré Exercices : 1- Comprendre la valeur fonctionnelle des émotions 2- Identifier les besoins sous-jacents aux émotions Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences →Retours sur la pratique et la posture →Identification des points de blocage →Ajustements et débriefing Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Troisième compétence Exprimer ses émotions de manière adaptée et accueillir celles d'autrui.	Développer une expression émotionnelle adaptée - Enrichir son vocabulaire émotionnel - Distinguer émotion, jugement et interprétation - Parler de son expérience en son nom propre - Décrire les faits sans jugement Développer les bases de la communication non violente - Observer et décrire les faits - Identifier et exprimer son ressenti - Identifier et exprimer son besoin - Formuler une demande claire et concrète - Repérer les principaux obstacles à une communication ajustée Accueillir et comprendre l'expression émotionnelle d'autrui - Développer une écoute empathique et compréhensive - Reformuler pour vérifier la compréhension - Distinguer les différentes façons d'accueillir un message - Favoriser une réponse ajustée à l'émotion exprimée	Apports structurés et démonstrations cliniques - Diaporama illustré Etudes de cas cliniques Exercices : 1- S'entraîner à la communication bienveillante de ses émotions 2- Développer l'accueil des émotions de ses patients Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences →Retours sur la pratique et la posture →Identification des points de blocage →Ajustements et débriefing Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Quatrième compétence Réguler ses émotions et accompagner la régulation émotionnelle d'autrui.	Comprendre la régulation émotionnelle - Facteurs génétiques et environnementaux - Influence de l'attachement et des apprentissages - Principales caractéristiques de la régulation émotionnelle - Régulation hédonique et instrumentale Identifier les principales stratégies de régulation - Modèle de régulation émotionnelle de Gross - Régulation attentionnelle et cognitive - Acceptation, respiration, relaxation - Recherche de soutien et résolution de problèmes - Évitement, rumination et suppression émotionnelle Développer une régulation émotionnelle flexible - Disposer d'un répertoire varié de stratégies - Adapter la stratégie à l'émotion, au contexte et aux objectifs - Ajuster la stratégie en fonction de ses effets	Apports structurés et démonstrations cliniques Exemples d'interventions psychothérapeutiques Mises en application à partir du vécu des participants Exercices : 1- Développer une régulation émotionnelle flexible 2- Relaxation 3- Restructuration cognitive 4- Respiration apaisante 5- Réorientation de l'attention Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences →Retours sur la pratique et la posture →Identification des points de blocage →Ajustements et débriefing Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
Cinquième compétence Utiliser les émotions pour orienter l'attention, les décisions et les comportements.	Utiliser les émotions comme source d'information - Optimiser l'effet des émotions sur l'attention et l'action - Prendre des décisions cohérentes avec ses buts, besoins et valeurs - Distinguer les besoins des moyens utilisés pour les satisfaire Favoriser une adaptation plus flexible - Multiplier les moyens de répondre à ses besoins - Développer la flexibilité attentionnelle et comportementale - Favoriser des relations plus satisfaisantes Développer durablement ses compétences émotionnelles - Repérer les compétences à renforcer - Construire un répertoire de stratégies adaptées aux situations - Généraliser les compétences émotionnelles dans la vie quotidienne et professionnelle	Apports structurés et démonstrations cliniques - Diaporama illustré Exercices : 1- Intégration des compétences émotionnelles au quotidien 2- Mise en pratique du programme des compétences émotionnelles – jeux de rôles Évaluation par l'intervenant ou un pair des compétences →Retours sur la pratique et la posture →Identification des points de blocage →Ajustements et débriefing Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective
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

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Acquérir le style clinique de l'entretien motivationnel afin de renforcer la motivation de la personne accompagnée, explorer son ambivalence et soutenir son engagement dans une évolution comportementale

Intervenant

Émeric LANGUÉRAND, 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 l'esprit, les principes et les processus de l'entretien motivationnel	- Les 3 styles relationnels : suivre, guider, diriger - L'EM comme style de communication collaboratif, centré sur la personne et sur un objectif - Les fondements de l'état d'esprit motivationnel : partenariat, acceptation, évocation, compassion - Le réflexe réparateur / correcteur et ses effets sur la relation - La réactance face aux tentatives de persuasion ou de contrainte - Les principales impasses relationnelles - La place de l'ambivalence dans le processus motivationnel - Les 4 tâches fondamentales de l'EM : ○ s'engager dans la relation ○ se focaliser ○ favoriser l'évocation ○ planifier	Apports théoriques et diaporama illustré avec les 3 définitions de l'EM Échanges en groupe à partir de situations professionnelles Exercices : - en groupe sur une situation clinique - un exemple d'entretien en binôme - en trinôme sur les regrets → Débriefing collectif des exercices en grand groupe → Questions – réponses en grand groupe
Engager la relation et développer les compétences relationnelles de l'EM	- Les compétences relationnelles de l'EM : OuVER ○ questions ouvertes ○ valorisation ○ écoute réflexive ○ résumés - L'engagement et le désengagement dans la relation - Les différents types de questions et leur impact sur l'entretien - L'écoute réflexive et les principaux niveaux de reflets ○ reflets simples ○ reflets complexes ○ doubles reflets - Les principes de valorisation et de résumé - Le partage d'information dans une démarche collaborative ○ demander l'autorisation ○ proposer une information concise ○ offrir plusieurs options	Apports théoriques et diaporama illustré Exercices : - en grand groupe : les différents modes de questionnement à partir d'exemples - en trinôme : la pratique de l'écoute - en binôme : l'écoute non verbale - en sous-groupe : mise en pratique des principes de la valorisation Jeu de rôle collectif : cas clinique de mise en application des compétences → Questions - réponses en grand groupe Exercice en petits groupes : entraînement à l'utilisation des reflets à partir d'exemples Jeu de rôle en grand groupe : utilisation des reflets dans une situation clinique → Questions - réponses en grand groupe
Se focaliser sur un objectif commun	- Les enjeux de la focalisation en entretien motivationnel - L'identification des différents objectifs en présence :	Apports théoriques et diaporama illustré

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	○ objectif de la personne ○ objectif du professionnel ○ objectif du cadre ou de l'institution - La construction d'un objectif commun, réaliste et atteignable - L'agenda de l'entretien et l'orientation vers une cible de travail - L'articulation entre priorités de la personne et préoccupations du professionnel - Les dimensions éthiques de la focalisation et les limites de l'utilisation de l'EM	Brainstorming en grand groupe sur les objectifs et leurs différences Jeu de rôle structuré sur l'exploration des objectifs en binôme → Débriefing collectif grand groupe Jeu de rôle collectif autour d'un cas clinique sur la centration sur un objectif de mise en application des compétences → Questions - réponses en grand groupe
Explorer l'ambivalence et ajuster sa posture face à la discorde	- La discorde dans la relation : ○ manifestations et facteurs déclencheurs ○ pièges relationnels qui l'accentuent ○ ajustement de la posture pour préserver la coopération - L'ambivalence face au changement : ○ discours en faveur du maintien ○ discours en faveur d'une évolution ○ situations d'ambivalence résolue, non résolue ou absente - L'exploration de l'ambivalence à partir : ○ des croyances ○ des représentations ○ des expériences antérieures ○ des raisons de maintenir ou de modifier un comportement - L'utilisation de l'écoute réflexive pour accompagner l'ambivalence sans confrontation - Le slalom décisionnel comme outil d'exploration des différentes dimensions de l'ambivalence.	Apports théoriques et diaporama illustré Brainstorming à partir d'un enregistrement d'entretien sur l'identification des facteurs de discorde et de ses manifestations Exercices en sous-groupe sur la gestion de la discorde à partir de situations cliniques Jeu de rôle en grand groupe sur l'alliance, la collaboration et la discorde → Débriefing collectif en grand groupe Exercice en petits groupes sur les différentes réponses de l'ambivalence à partir de d'exemples cliniques → Questions - réponses en grand groupe
Faire émerger et renforcer le discours-changement	- Le discours-changement et sa place dans l'entretien motivationnel - Les différentes formes de discours-changement préparatoire et de mobilisation - Le repérage des arguments exprimant : ○ l'importance du changement ○ la capacité à changer ○ la nécessité d'évoluer ○ l'engagement dans l'action - La distinction entre discours-changement et discours-maintien - Les stratégies pour susciter, renforcer et élaborer le discours-changement - L'utilisation des questions ouvertes, des reflets, des valorisations et des résumés au service de l'évocation - Le passage de l'évocation vers la mobilisation et la préparation de la planification.	Apports théoriques et diaporama illustré Repérage en grand groupe des différents types de discours à partir d'un enregistrement d'entretien → Débriefing collectif grand groupe Jeux de rôle en trinôme autour de situations cliniques avec mise en application des compétences et pratique de stratégies en faveur du discours-changement
Accompagner la planification et le passage à l'action	- La transition du discours-changement vers la mise en action - La planification comme 4e tâche fondamentale de l'EM - L'identification des prochaines étapes et des actions envisagées par la personne	Apports théoriques et diaporama illustré Exercices d'intégration des 4 tâches de l'EM

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	- Le partage d'information dans une logique collaborative : - o demander l'autorisation - o proposer des informations de manière concise - o offrir un menu d'options - o recueillir le point de vue de la personne - Le soutien de l'autonomie dans le choix et l'utilisation des informations proposées - L'intégration des 4 tâches de l'EM dans la conduite de l'entretien : engager, focaliser, évoquer, planifier.	Travail sur le partage d'information Débriefing collectif et 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



Modules de spécialisation

Les professionnels souhaitant **approfondir leurs connaissances en santé mentale au travail** et développer des compétences complémentaires dans le **repérage des difficultés psychologiques, la prévention et la régulation du stress** peuvent enrichir leur Cycle Expert par les modules de spécialisation suivants.

Ces formations permettent d'explorer des **problématiques spécifiques de santé mentale** et de s'approprier des **approches et outils complémentaires de prévention et de régulation psychophysiologique**.

Elles peuvent être intégrées au parcours **dès l'inscription au Cycle** ou suivies ultérieurement dans une démarche de **perfectionnement professionnel**, selon les besoins et les objectifs de chacun.

Troubles psychologiques et répercussions sur la santé au travail

Des modules pour **approfondir la compréhension des troubles psychologiques** susceptibles d'interagir avec la vie professionnelle, renforcer les capacités de **repérage et d'orientation** et mieux appréhender leurs répercussions sur la santé, le fonctionnement et l'adaptation au travail.

Troubles anxieux : <i>comprendre, repérer et accompagner</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel
Troubles addictifs : <i>comprendre, repérer et accompagner</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel
Troubles du sommeil : <i>comprendre, repérer et accompagner</i>	2 j	Présentiel ou Distanciel

Régulation du stress et des états émotionnels au travail

Des modules pour **comprendre les mécanismes du stress** et expérimenter des **techniques de régulation corporelle, attentionnelle et émotionnelle**, afin de développer des ressources directement mobilisables dans la prévention du stress et la promotion de la santé psychologique au travail.

Relaxation et régulation émotionnelle : <i>réguler et stabiliser les états émotionnels par les approches psychocorporelles</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Méditation pleine conscience, niveau 1 : <i>cultiver la présence et transformer la relation aux pensées et aux émotions</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Sophrologie pratique : <i>développer la conscience corporelle et mobiliser les capacités d'adaptation</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel
Tonus vagal et régulation du système nerveux autonome : <i>comprendre, mesurer et agir par le biofeedback et la cohérence cardiaque</i>	3 j	Présentiel ou Distanciel

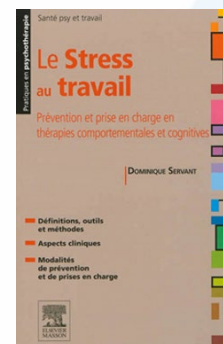
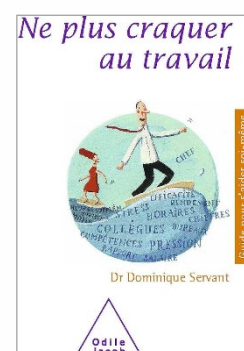


Intervenants experts

Le Cycle Expert s'appuie sur une **équipe pluridisciplinaire d'intervenants experts** - médecins, psychiatres, psychologues cliniciens et du travail, juristes, enseignants, chercheurs, consultants - associant **expertise scientifique, expérience de terrain et compétences pédagogiques** dans les domaines de la prévention des risques psychosociaux, de la santé mentale au travail et de la promotion de la santé psychologique.

Docteur Dominique SERVANT

- **Médecin psychiatre**, spécialiste du **stress, des troubles anxieux et des thérapies cognitives et comportementales**, disposant d'une importante expérience clinique, universitaire et scientifique.
- **Responsable de l'Unité spécialisée Stress et Anxiété du CHU de Lille**, consacrée à l'évaluation et à la prise en charge du stress et des troubles anxieux.
- **Directeur du Diplôme Universitaire Stress et Anxiété de la Faculté de médecine de l'Université de Lille**, enseignant et superviseur en thérapies cognitives et comportementales.
- **Directeur scientifique de la collection « Pratiques en psychothérapie » chez Elsevier Masson**, auteur de nombreux ouvrages et publications scientifiques consacrés au stress, à l'anxiété et aux interventions psychologiques.
- **Auteur d'ouvrages de référence sur le stress professionnel :**
 - Ne plus craquer au travail* (Odile Jacob)
 - Le stress au travail : prévention et prise en charge TCC* (Elsevier Masson)



Stéphane DUHEM

- **Psychologue clinicien au CHU de Lille**, intervenant au **Centre Régional du Psychotraumatisme**, à l'Unité Médico-Judiciaire et au sein de la **Cellule d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP)**.
- Spécialisé dans le psychotraumatisme, la prévention du suicide et la recherche clinique en psychiatrie, avec une implication dans de nombreux protocoles de recherche académiques et hospitaliers.
- Formé à la **thérapie de reconsolidation traumatique**, à l'hypnose médicale et aux approches intégratives du trauma.
- Enseigne depuis plus de 10 ans sur les thématiques du psychotrauma, de la crise suicidaire, des troubles psychotiques et des neurosciences cliniques.
- Consultant à la Fédération Régionale de Recherche en Psychiatrie et Santé Mentale des Hauts-de-France et membre du **Centre National de Ressources et de Résilience (CN2R)**.



Jean-Baptiste BAUDIER

- **Psychologue clinicien et psychothérapeute**, formateur en **activation comportementale**, **TCC** et **psychologie positive** ;
- Dispose d'une expérience clinique en institution, notamment en **psychothérapie individuelle et de groupe** et dans la coordination d'activités thérapeutiques ;
- Formé à l'**Approche Centrée Solution**, à l'**éducation thérapeutique du patient** et à la **psychologie positive** ;
- **Auteur et co-auteur** de plusieurs ouvrages, notamment *S'initier à la psychologie positive : prendre soin de soi, des autres et de l'environnement*, avec **Marine Paucsik et Rebecca Shankland** (Eyrolles, 2021).



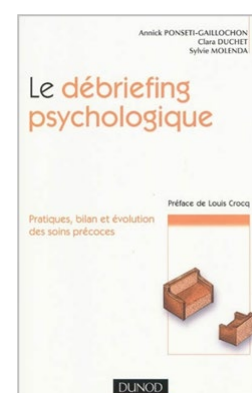
Charlotte BUSANA

- **Psychologue clinicienne, psychothérapeute et superviseuse**, formée en **thérapies cognitivo-comportementales**, spécialisée dans l'accompagnement de l'**enfant, de l'adolescent** ;
- **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-auteure 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'.

Sylvie MOLEND

- **Docteure en psychologie, psychologue clinicienne et psychothérapeute TCC**.
- **Directrice adjointe du Centre National de Ressources et de Résilience (CN2R)** et **responsable du Pôle Formation et Bonnes Pratiques**.
- Ancienne **référente de la Cellule d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP) Nord** et ancienne **coordinatrice de la Consultation Régionale du Psychotraumatisme du CHU de Lille**, où elle a accompagné pendant près de vingt ans des personnes confrontées à des **événements critiques**, des **situations de crise**, des **psychotraumatismes** et des **deuils traumatiques**.
- Experte en **gestion de crise psychologique**, **premiers secours psychologiques**, **psychotraumatisme**, **stress aigu** et **accompagnement des événements critiques**, elle a conçu et coordonné de nombreux dispositifs de **gestion de crise**, **d'aide aux victimes**, de **formation des professionnels**, de **débriefing psychologique** et de **communication de crise** au sein du CHU de Lille.
- **Auteur de l'ouvrage :**

Le débriefing psychologique : pratique, bilan et évolution des soins (Dunod)





Paul DELIGNY

- **Psychologue clinicien spécialisé en santé au travail et risques psychosociaux (RPS)**, avec plus de 25 ans d'expérience
- Fondateur d'un cabinet de conseil, intervenant en **diagnostic RPS, prévention et accompagnement des organisations** (EVRP, qualité des relations de travail)
- Expérience en formation et accompagnement des entreprises sur : **stress, épuisement professionnel, conflits et management**
- Intervenant auprès de dirigeants, managers et équipes, avec une approche centrée sur la **régulation des situations à fort enjeu humain et organisationnel**

Marine PAUCSIK

- **Psychologue clinicienne et psychothérapeute spécialisée en TCCÉ ;**
- **Maîtresse de conférences en psychologie à l'Université Savoie Mont Blanc**, membre du **Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social (LIP/PC2S) ;**
- Ses travaux portent notamment sur la **régulation émotionnelle, les compétences émotionnelles, la compassion et la pleine conscience**, avec un intérêt particulier pour leurs effets sur la **santé mentale, l'adaptation psychologique** et le **bien-être au travail ;**
- Enseignante dans plusieurs formations universitaires consacrées notamment aux **compétences émotionnelles**, à la **psychologie positive**, à la **compassion** et à la **pleine conscience** ; elle a notamment enseigné au **DU Psychologie Positive de l'Université Grenoble Alpes** et au **DU Méditation, gestion du stress de Sorbonne Université ;**
- **Autrice et co-autrice** de plusieurs ouvrages et publications, notamment *S'initier à la psychologie positive* (Eyrolles) et *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive : le programme CARE* (Dunod).



Docteur Christophe DEBIEN

- **Médecin psychiatre au CHU de Lille**, spécialisé dans la **prévention du suicide** et les **situations de crise**.
- **Coordinateur national du dispositif Vigilans** depuis 2025, impliqué dans le pilotage et le déploiement à l'échelle nationale de ce programme structurant de prévention du suicide.
- **Chargé du déploiement du Numéro National de Prévention du Suicide (3114)** entre 2021 et 2025, avec une expertise en organisation des parcours de soins, gestion de projet et coordination des acteurs.
- **Co-créateur de la chaîne de vulgarisation scientifique « Psylab »**, dédiée à l'**accessibilité des concepts** en psychiatrie et en psychologie.
- **Membre de la mission nationale d'appui au déploiement du dispositif Vigilans** (2018-2025), contribuant à la structuration des pratiques et à l'accompagnement des équipes sur le territoire.



Laurent ROBERVAL

- Juriste spécialisé en **droit du travail et risques psychosociaux (RPS)**
- Associé du cabinet Execode.
- Expert des obligations légales en matière de **prévention, responsabilité de l'employeur et cadre réglementaire**
- Intervient auprès d'organisations sur les enjeux de **conformité, gestion des situations à risque et sécurisation des pratiques**
- Formateur en RPS, avec une approche centrée sur la **traduction opérationnelle du cadre juridique dans les pratiques professionnelles**

Docteur Yancy DUFOUR

- **Docteur en psychologie et professeur certifié d'EPS.**
- **Enseignant titulaire à l'Université de Lille**, intervenant notamment en **psychologie cognitive, psychologie du travail, préparation mentale, gestion mentale et bien-être.**
- **Créateur et responsable de Diplômes Universitaires** consacrés à la **préparation mentale**, à la **psychologie du sportif** et au **bien-être**, notamment le DU *Préparation mentale et psychologie du sportif* et le DU *Yoga : diffuser le yoga et l'adapter pour tous.*
- **Préparateur mental**, accompagnant sportifs, étudiants et professionnels dans le développement de leurs **habiletés mentales**, la gestion de la performance et du bien-être.
- **Président du Centre Ressources en Optimisation de la Performance et en Psychologie du Sportif (CROPS).**
- Dispose d'une importante expérience de **formation, supervision et accompagnement** autour de la préparation mentale, de la relaxation, de l'imagerie mentale et des stratégies d'optimisation des ressources.
- **Préparateur mental au LOSC**, auprès du centre de formation et de joueurs professionnels.
- Auteur de :
Performance et bien-être : 10 outils fondamentaux (CROPS).



Eugénie DE HASPE

- **Psychologue clinicienne**, spécialisée dans la **relation d'aide et la régulation émotionnelle.**
- Formée aux thérapies brèves et à la posture de l'accompagnant, avec une expertise en **cadre thérapeutique et alliance.**
- Expérience en psychothérapie, avec une **pratique centrée sur la régulation émotionnelle, la dynamique relationnelle et l'alliance thérapeutique.**
- Formatrice auprès de professionnels, spécialisée dans la **posture thérapeutique et l'accompagnement du changement.**
- Approche intégrative centrée sur la **qualité de présence, la co-régulation et la sécurité du lien thérapeutique.**



Docteur Vincent JARDON

- **Médecin psychiatre**, praticien hospitalier au **CHU de Lille (Hôpital Fontan)**, au sein du service de psychiatrie adulte, avec une expertise clinique en **évaluation et prise en charge des troubles psychiques**.
- **Responsable du Centre d'Accueil et de Crise** du CHU de Lille, spécialisé dans l'évaluation des situations aiguës et la prise en charge des **troubles psychiques complexes**.
- **Expert en prévention du suicide**, ancien responsable du dispositif **VigilanS Hauts-de-France** et coordinateur régional, impliqué dans la structuration des parcours de soins et des pratiques cliniques.
- **Expérience approfondie de la clinique psychiatrique**, incluant les troubles de l'humeur, les troubles psychotiques, les troubles de la personnalité et les états de crise, avec une approche centrée sur le **repérage et l'organisation des tableaux psychopathologiques**.
- **Chargé d'enseignement universitaire (Université de Lille)**, intervenant dans le **Diplôme Universitaire Stress, Anxiété**, ainsi que dans la formation des internes en psychiatrie, avec une expertise dans la transmission de la sémiologie et du raisonnement clinique.
- **Membre du Groupement d'Études et de Prévention du Suicide (G.E.P.S.)**, contribuant à la diffusion des connaissances et des pratiques en santé mentale.

Docteur Nicole BENYOUNES

- **Médecin et psychothérapeute**, disposant d'une expertise en **thérapies cognitives et comportementales (TCC)** et en **thérapies systémiques brèves**, avec plus de 25 ans d'expérience dans le champ de la santé publique et de la psychothérapie.
- **Praticienne au sein du service universitaire de maladies infectieuses et du voyageur du Centre Hospitalier de Tourcoing**, impliquée dans les dispositifs de prévention, dépistage et accompagnement des patients dans le champ du VIH, des IST et de la santé sexuelle.
- Parcours en santé publique marqué par des fonctions de coordination et de gestion de projets, incluant la mise en place de dispositifs de prévention (CeGIDD), la participation à des programmations régionales (VIH, hépatites) et l'accompagnement de publics en situation de vulnérabilité.
- **Psychothérapeute en cabinet libéral**, avec une approche intégrative mobilisant TCC, analyse systémique et techniques issues des thérapies brèves (dont Mouvements Alternatifs en Thérapie et Hypnose).
- **Formatrice expérimentée auprès de professionnels de santé et du secteur médico-social** (CNFPT, addictologie, prévention, souffrance psychique), spécialisée dans les thématiques de **stress, anxiété, dépression, conduites à risque et relation d'aide**.

Docteur Alexandra BEGUE

- **Docteure en médecine**.
- **Psychothérapeute agréée ARS**.
- **Ancienne médecin urgentiste**, ayant exercé plusieurs années en milieu hospitalier et confrontée à des situations cliniques aiguës et complexes.
- Diplômée universitaire en **gestion du stress et de l'anxiété**.
- Diplômée en **thérapies émotionnelles, comportementales et cognitives (TCCÉ)**.



- Certifiée en **hypnose thérapeutique Ericksonienne**.
- Formée aux **interventions psychologiques basées sur la pleine conscience** (Pr Pierre Philippot).
- Accréditée en **neurofeedback** par la **BCIA (Biofeedback Certification International Alliance)**.
- Spécialisée dans les approches de **régulation du système nerveux autonome**, de **renforcement du tonus vagal** et de **biofeedback psychophysiologique**.
- Formatrice au sein de **SYMBIOFI** sur les thématiques de la **psycho-santé**, de la **régulation émotionnelle** et des **approches psychophysiologiques**.
- Intervenante universitaire auprès de **professionnels de santé** dans le cadre de **Diplômes Universitaires (DU)**.

Manon LENAIN

- **Psychologue** spécialisée en neuropsychologie et **formée aux thérapies cognitives et comportementales (TCC)**, avec une expertise dans les **troubles du sommeil et les problématiques de santé mentale**.
- Intervient au sein d'un Centre de Prévention et d'Examen de Santé (**Institut Pasteur de Lille**), où elle réalise des **consultations de prévention en santé mentale**, centrées notamment sur les **troubles du sommeil, les facteurs de risque et les comportements de santé**.
- **Approche intégrative du sommeil**, articulant neurosciences, hygiène de vie, régulation émotionnelle et psychoéducation, dans une logique de prévention et d'intervention précoce
- **Responsable pédagogique du module "Prévention en santé mentale et conduites addictives"** du Diplôme Inter-Universitaire (DIU) Prévention Santé, contribuant à la formation des professionnels à la promotion de la santé.
- **Formatrice en santé mentale**, spécialisée dans les **liens entre sommeil, stress, comportements et santé psychique**.
- **Chargée de cours** en Licence 3 de psychologie (Université de Lille).

Sonia FALHOUT

- **Psychologue du travail** (Université Catholique de Lille).
- **Sophrologue**, diplômée du **Diplôme Universitaire de Sophrologie** (Université de Lille).
- **Formatrice** en gestion du stress, prévention des risques psychosociaux (RPS), qualité de vie et conditions de travail (QVCT) et techniques psychocorporelles.
- **Intervenante en entreprise** dans le domaine de la santé mentale au travail, de l'accompagnement des situations de stress et du développement des ressources individuelles et collectives.
- **Praticienne EFT** (Emotional Freedom Techniques).
- **Praticienne Shiatsu** et animatrice **Do In**.
- **Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique (PNL)**.
- **Praticienne en manupuncture coréenne**.
- Titulaire d'un **Master 2 Gestion des Ressources Humaines** (IAE de Lille).



Docteur Clémence LEGOUPIL

- **Médecin spécialiste en Santé Publique et Médecine Sociale** (DES - Majore nationale), avec une expertise en addictologie clinique, tabacologie et épidémiologie.
- **Addictologue et tabacologue** exerçant à la Clinique de la Mitterie (Lomme), au sein d'hôpitaux de jour spécialisés :
 - o Hôpital de Jour en addictologie (toutes addictions, avec ou sans produit),
 - o Hôpital de Jour de remédiation cognitive des TCLA,
 - o Hôpital de Jour de tabacologie et consultations spécialisées,
 - o Responsable de l'Unité Transversale de Tabacologie.
- Expérience en santé publique et organisation des soins, notamment en tant que **Conseiller médical à l'ARS** Île-de-France et à l'ELSM Lille.
- Expertise en méthodologie et recherche en santé (Master 2 en méthodologie et statistiques en recherche biomédicale), avec publications scientifiques et communications dans des congrès nationaux et internationaux.
- **Formatrice, conférencière et intervenante en addictologie**, prévention en santé et épidémiologie, avec une expérience reconnue dans la transmission des pratiques cliniques et de santé publique.

Nidaïe MENJOUR

- **Psychologue clinicienne et psychothérapeute**, spécialisée en **thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCE)**.
- **Psychologue au CHRU de Lille** au sein du Service de Santé au Travail, où elle accompagne depuis de nombreuses années les professionnels hospitaliers et intervient dans la prévention et la prise en charge des **risques psychosociaux**, du **stress professionnel**, du **burn-out** et des situations de crise.
- Exerce également en **cabinet libéral** auprès d'enfants, d'adolescents, d'adultes et de couples, dans le cadre d'accompagnements psychothérapeutiques individuels et de groupe.
- **Chargée d'enseignement et formatrice** auprès d'étudiants et de professionnels de santé sur différentes thématiques telles que les **troubles anxieux**, la **dépression**, le **burn-out** et la **méditation de pleine conscience**.
- Formée à la **méditation de pleine conscience (Mindfulness)** par Pierre Philippot, Professeur de psychologie à l'Université de Louvain.
- Anime depuis de nombreuses années des **groupes psychothérapeutiques de méditation de pleine conscience** ainsi que des interventions de sensibilisation à la mindfulness au sein d'entreprises et d'organisations.
- Titulaire du **Diplôme Universitaire de Thérapies Cognitivo-Comportementales (AFTCC)** et formée à la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)** ainsi qu'à l'**hypnose médicale**.

Vanessa DELATTRE

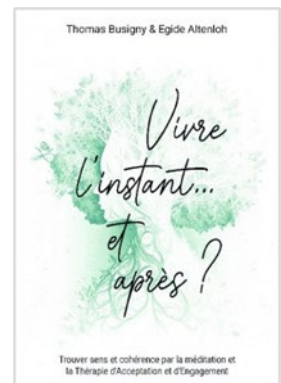
- **Psychologue clinicienne et psychothérapeute**, spécialisée en **Thérapies Cognitives, Comportementales et Émotionnelles (TCCÉ)**.



- **Psychologue au Service de Santé au Travail du CHU de Lille**, où elle accompagne notamment les problématiques de **stress, souffrance au travail, difficultés relationnelles et épuisement professionnel**.
- **Chargée de cours au Diplôme Universitaire Stress et Anxiété de l'Université de Lille** et formatrice auprès des professionnels de santé et des établissements sanitaires et médico-sociaux.
- Expertise clinique centrée sur **l'affirmation de soi, la régulation émotionnelle, les habiletés relationnelles et la prévention des risques psychosociaux**, avec une pédagogie fondée sur les **misés en situation, jeux de rôle et outils directement transférables à la pratique**.

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.
- 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)





Validation

Le **Cycle Expert Santé mentale au travail** s'inscrit dans une démarche **multidisciplinaire et intégrative**, articulée autour de trois axes complémentaires :

- le développement de **compétences en prévention des risques psychosociaux et en promotion de la santé psychologique au travail** ;
- l'appropriation des **méthodes d'évaluation, de repérage et d'intervention** adaptées aux situations de stress, de souffrance psychologique et de crise en milieu professionnel ;
- l'intégration progressive des **approches de régulation du stress, de développement des ressources psychosociales et d'accompagnement du changement** dans les pratiques professionnelles.

Validation à l'issue de chaque module

À l'issue de chaque module du Cycle, 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.

Validation à l'issue du Cycle complet

À l'issue du Cycle complet, le stagiaire reçoit un **Certificat de réalisation global**, sous réserve de son assiduité à l'ensemble des modules suivis.

Ce document récapitule :

- les modules suivis ;
- leurs dates ;
- les intervenants associés.

Une **Attestation de formation globale** peut également être délivrée, sous réserve de la validation des critères d'évaluation du parcours, appréciés à partir des questionnaires de début et de fin de chaque module.



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 +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Le **Cycle Expert Santé mentale au travail** bénéficie d'un **ancrage hospitalo-universitaire**, s'appuyant notamment sur les enseignements de **Diplômes Universitaires de l'Université de Lille** et sur l'expertise de professionnels intervenant au **CHU de Lille**.

Il mobilise en particulier les connaissances et l'expérience développées au sein de l'**Unité spécialisée Stress et Anxiété** et du **Service de Santé au Travail du personnel hospitalier**, dans les domaines du **stress professionnel**, de la **prévention des risques psychosociaux**, de l'**épuisement professionnel** et de l'**accompagnement de la souffrance psychologique au travail**.

Cette articulation entre **connaissances scientifiques**, **expérience clinique** et **réalités du terrain professionnel** favorise une approche rigoureuse, multidisciplinaire et directement applicable aux enjeux contemporains de la santé mentale au travail.



EXPERTISE SCIENTIFIQUE, CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- **conçue et animée par une équipe pluridisciplinaire d'experts** – médecins, psychiatres, psychologues cliniciens et du travail, juristes, enseignants, chercheurs et consultants – disposant d'une expérience reconnue en **santé mentale au travail**, **prévention des risques psychosociaux** et **accompagnement des professionnels et des organisations** ;
- **centrée sur l'acquisition de connaissances, de méthodes d'évaluation et de stratégies d'intervention** directement mobilisables dans la **prévention des risques psychosociaux**, le **repérage de la souffrance psychologique** et la **promotion de la santé mentale au travail** ;
- **fondée sur les connaissances scientifiques actuelles** en **psychologie du travail**, **psychologie clinique**, **psychopathologie**, **neurosciences**, **sciences du comportement**, **régulation émotionnelle** et **approches psychophysiologiques**, dans une perspective multidisciplinaire et intégrative ;
- **interactive grâce à l'utilisation d'outils numériques innovants**, dont certains intègrent des technologies développées en partenariat avec le **CHU de Lille**, permettant notamment l'évaluation du stress, le biofeedback et l'expérimentation de stratégies de régulation psychophysiologique : www.symbiocenter.fr ;



- **structurée autour d'une pédagogie active, expérientielle et intégrative**, favorisant l'appropriation progressive des connaissances, des méthodes et des outils de prévention, d'accompagnement et de régulation, ainsi que leur **transfert dans les pratiques professionnelles** ;
- **largement orientée vers la pratique**, au travers d'**études de situations professionnelles, d'exercices, de démonstrations, de mises en situation, de jeux de rôle et d'expérimentations** des principales méthodes et techniques abordées ;
- **proposée en groupes restreints** afin de favoriser les **échanges multidisciplinaires, la participation active et l'accompagnement individualisé** des stagiaires.

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 aux échanges et aux analyses de situations professionnelles ;
- réaliser les exercices et mises en situation à distance ;
- bénéficier d'une expérience **immersive et interactive**, proche des conditions 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

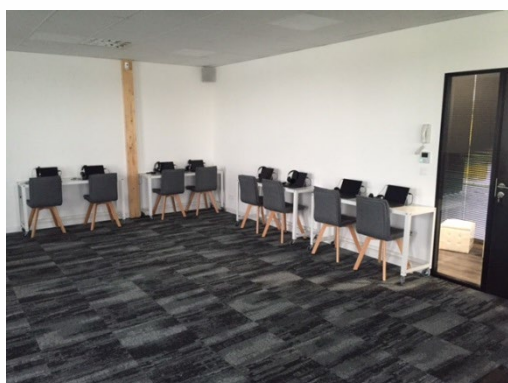
Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m²**, situé au cœur du **CHRU de Lille**, permettant :

- 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® : des outils numériques pour prolonger la formation

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

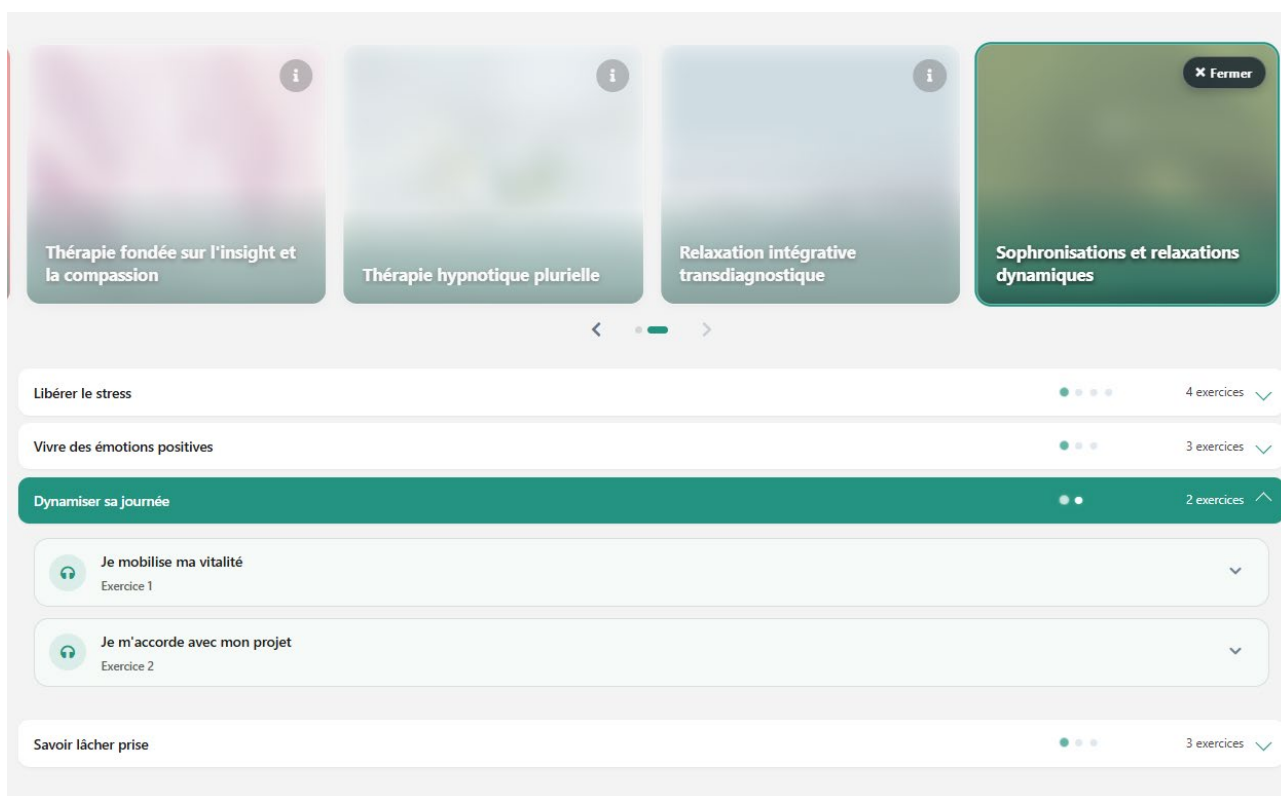
Elle permet aux professionnels de **structurer leurs interventions, individualiser les accompagnements et suivre leur évolution**, en mobilisant des outils directement applicables aux situations de stress professionnel.



Une approche structurée en 4 étapes

- **Évaluer** : repérer les manifestations du stress à l'aide d'échelles validées.
- **Monitorer** : objectiver les réactions physiologiques et les états de stress par le biofeedback.
- **Accompagner** : proposer des programmes et exercices adaptés aux besoins des personnes.
- **Suivre** : observer les évolutions et ajuster les stratégies d'accompagnement.





Des outils directement mobilisables

La plateforme propose :

- des **échelles d'évaluation validées** ;
- des **indicateurs physiologiques** issus du biofeedback ;
- des **programmes et exercices guidés**, utilisables en séance ou entre les séances.

Elle permet de :

- **favoriser l'engagement et l'autonomie** des personnes accompagnées ;
- **renforcer l'appropriation des stratégies de régulation du stress** ;
- **suivre et objectiver les évolutions** au fil de l'accompagnement.

Un cadre fiable et sécurisé

- Des **protocoles fondés sur des approches scientifiquement documentées**.
- Des **collaborations hospitalo-universitaires**, notamment avec le CHU de Lille.
- Un **hébergement sécurisé des données de santé (HDS)**.

