



Régulation des émotions chez l'enfant

Intervenir par les outils des TCCÉ

Formation ouverte en présentiel
Programme des 2 jours
14 heures



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

Régulation des émotions chez l'enfant

Réf : TFA 003

Intervenir par les outils des TCCÉ

Au cours des dernières années, la société a profondément changé sa perception des émotions et de leur gestion. La santé mentale et le bien-être émotionnel occupent désormais une place centrale dans les préoccupations collectives. L'expression des émotions est de moins en moins stigmatisée, et l'on accorde une importance croissante au soin de soi, à la conscience émotionnelle et à l'apprentissage de stratégies d'adaptation saines.

Les jeunes enfants, dans un monde en constante évolution, sont exposés à une multitude d'émotions qu'ils peinent parfois à comprendre ou à maîtriser. Ils possèdent une vie émotionnelle riche, mais encore peu structurée et ils vivent leurs émotions avec intensité, sans toujours savoir les nommer ou les canaliser. **Colère, frustration, anxiété, tristesse, manifestations physiques de mal-être** ... ces ressentis intenses peuvent rendre leur quotidien — et celui de leurs parents — particulièrement complexe et éprouvant.

La colère et la frustration, très fréquentes à cet âge, peuvent aussi se transformer en comportements agressifs ou en opposition marquée, faute d'outils pour les exprimer adéquatement. Les parents se retrouvent alors dans une position délicate : poser des limites tout en accompagnant l'enfant dans la découverte de stratégies d'apaisement.

L'anxiété, elle, peut prendre des formes plus discrètes mais tout aussi envahissantes : inquiétude constante, tensions corporelles, maux de ventre ou de tête. L'adulte se sent parfois démuni face à cette détresse, cherchant comment sécuriser son enfant tout en s'attaquant à l'origine de son mal-être.

C'est pourquoi la régulation émotionnelle est une compétence clé à développer dès le plus jeune âge. Elle permet à l'enfant d'apprendre à reconnaître ses émotions, à les gérer de manière constructive et à les exprimer de façon adaptée.

Dans cet esprit, nous vous proposons cette formation de 2 jours pour comprendre et utiliser des outils d'évaluation et d'intervention - centrés sur l'approche des Thérapies Cognitives, Comportementales et Émotionnelles (TCCÉ) - autour de la régulation émotionnelle chez l'enfant.

Nous commencerons par aborder quelques aspects développementaux pour mieux comprendre comment soutenir les enfants dans l'apprentissage de la gestion émotionnelle en fonction de leur âge et de leurs capacités.

Nous tenterons ensuite de partir de différents modèles de régulation émotionnelle (Greenberg, 2002, 2008 - Berking & Whitley, 2014 – Berking & Lukas, 2015) reconnus dans le courant de la thérapie cognitive et comportementale centrée sur l'émotion.

Sur cette base, nous plongerons dans différentes étapes pour explorer ensemble :

- des manière de définir et décortiquer l'émotion (Philippot, 2011) en l'adaptant à l'enfant
- des outils de psycho-information autour des émotions pour l'enfant
- des modèles nous aidant à déterminer ce dont l'enfant à besoin pour avoir une gestion des émotions équilibrée
- des exercices pour illustrer et entrainer la régulation émotionnelle chez l'enfant
- une boîte à outils : médias, vidéos, livre, jeux,...

Les techniques proposées seront facilement applicables dans le domaine du soin, de la prévention ou du développement personnel.

Vous expérimenterez vous-même les outils d'évaluation et les exercices pratiques afin de développer par la suite une démarche professionnelle individuelle ou collective.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

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

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

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

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologues, coachs de vie.*

Intervenante

Charlotte BUSANA

- Psychologue clinicienne et psychothérapeute cognitivo-comportementaliste
- Spécialisée dans le travail avec l'enfant, l'adolescent et leur entourage
- Cofondatrice de "ICI", centre de formation dédié à la thérapie, l'éducation et la pleine conscience
- Enseignante et superviseuse dans les certificats d'université à l'Université Catholique de Louvain en Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience (filières adulte et enfant) et en Animation de groupe basée sur la pleine conscience pour l'enfant, l'adolescent et leur entourage.

Objectifs

Comprendre et utiliser des outils d'évaluation et d'intervention autour de la régulation émotionnelle chez l'enfant

- Resituer la régulation émotionnelle chez l'enfant d'un point de vue développemental.
- S'approprier deux modèles de régulation émotionnelle (Greenberg, 2002, 2008 - Berking & Whitley, 2014 – Berking & Lukas, 2015).
- Explorer ensemble des étapes du modèle importantes dans l'approche centrée sur l'émotion avec l'enfant : avec créativité et support théorique pour faire les ponts entre pratique et approche scientifiquement validée.
- Entraîner ces outils par l'expérientiel et/ou des jeux de rôles pour repartir avec une boîte à outils et une structure dans le travail émotionnel avec l'enfant.

Objectif principal

Intervenante

Durée

**Comprendre et utiliser des outils d'évaluation et d'intervention
autour de la régulation émotionnelle chez l'enfant**

Charlotte BUSANA, psychologue clinicienne et psychothérapeute

2 jours – 14 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les aspects développementaux	Revue de la littérature : - Comment se développe les capacités de régulation émotionnelle chez l'enfant ? - Comment accompagner et favoriser ce développement ? Nader (2016) Luminet & Lenoir (2006), Roskam (2019), Brun (2015), Schlesier, Roden & Moschner (2019)	Méthode affirmative - Diaporama illustré - Échanges avec les participants - Questions / réponses En alternance avec un échange : - Co-construction des points récapitulatifs
Connaître les deux modèles de régulation émotionnelle	1. Le modèle de Greenberg (2002,2008) dans son ensemble : La phase d'arrivée . Promouvoir la conscience émotionnelle . Faciliter une attitude d'accueil . Promouvoir la verbalisation . Identifier l'émotion primaire La phase de départ . Évaluer si l'émotion primaire est saine ou destructrice . Identifier les croyances destructrices attachées aux émotions inadaptées . Faciliter les émotions alternatives adaptées . Transformer émotions et croyances inadaptées 2. Modèle Adaptive Coping with Emotions (ACE) (Berking & Whitley, 2014 ; Berking & Lukas, 2015) 1) La conscience émotionnelle 2) La capacité à identifier et étiqueter ses émotions (au niveau sémantique) 3) La compréhension des déclencheurs de l'émotion 4) La modification active des émotions 5) L'acceptation des émotions négatives et leur tolérance lorsqu'elles ne peuvent être changées 6) L'approche des situations stressantes en lien avec ses objectifs 7) La capacité à se soutenir avec compassion, à s'encourager et à s'apaiser lors d'émotions difficiles	Méthode affirmative - Diaporama illustré - Échanges avec les participants - Questions / réponses
Promouvoir la conscience émotionnelle	La psycho-information autour des émotions pour l'enfant La conscience émotionnelle (Lane, 2000)	Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes expérientielles 1° Application personnelle des outils 2° Entraînement de l'utilisation des outils dans la pratique professionnelle en binômes 3° Utilisation d'extraits de films et de livres pour illustrer l'intervention Méthode d'évaluation

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
		Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Échanges en direct sur la pratique - Échanges sur le retour d'expérience - Partage : ressentis, sensations, émotions - Ajustement postures / gestes / mots - Questions/réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Faciliter une attitude d'accueil émotionnel	Le modèle de persistance de la détresse émotionnelle (Barlow, 2005) Les 4 quadrants (Edel Maex, 2007) pour resituer l'accueil émotionnel dans un ensemble La métaphore de l'émotion (Greenberg, 2002) Les composantes de l'émotion (Philippot, 2011) pour favoriser l'accueil	Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes expérientielles 1° Application à soi / une situation clinique en binôme et retour en groupe 2° Création de sa métaphore : modelage en <i>Patate</i> 3° Exercices de concrétisation sur sa métaphore Méthode d'évaluation Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Échanges en direct sur la pratique - Échanges es sur le retour d'expérience - Partage : ressentis, sensations, émotions - Ajustement postures / gestes / mots - Questions/réponses - Synthèse et débriefing de groupe
Promouvoir la verbalisation	Revue de la littérature (Luminet, Zech, Rimé,...) Comment la favoriser chez l'enfant ?	Méthode affirmative - Diaporama illustré - Échanges avec les participants - Questions / réponses En alternance avec un échange : - Co-construction des points récapitulatifs
Favoriser la modification active des émotions	Repartir du modèle de Philippot (2011) Comment la favoriser chez l'enfant ? Quels outils peuvent répondre à nos objectifs ?	Apports théoriques et diaporama illustré Méthodes expérientielles 1° Application personnelle des outils 2° Entraînement de l'utilisation des outils dans la pratique professionnelle en binômes 3° Utilisation d'extraits de films et de livres pour illustrer l'intervention Méthode d'évaluation Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel - Échanges en direct sur la pratique - Échanges sur le retour d'expérience - Partage : ressentis, sensations, émotions - Ajustement postures / gestes / mots - 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 participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

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

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

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

Reconnaissance

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



Les +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une intervenante de haut niveau – psychologue et psychothérapeute - ayant une expérience de thérapeute et de formatrice auprès de différents publics, enseignante et superviseuse dans les certificats d'université à l'Université Catholique de Louvain;
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables ;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

SUPPORTS

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

PLATEAU TECHNIQUE

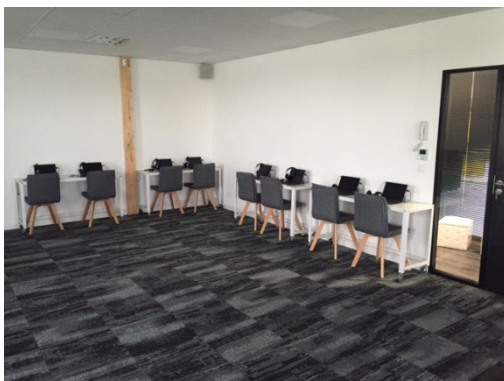
Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



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



Espace de théorie équipé de :
chaises *tablette écriture*
Vidéos *projecteur plafond*
Enceintes
Paper board digital



Espace de pratique équipé de :
tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

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

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

SYMBIOCENTER Accueil Solutions Usages Équipe Offres Formations Contact Espace patient Espace pro

Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs

Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

[Tester gratuitement](#)

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

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

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

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

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

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

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

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

Symptômes physiques

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

Symptômes émotionnels

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

Symptômes intellectuels

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

DES CHIFFRES ALARMANTS !

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



Lutter contre la chronicisation dangereuse

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

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

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

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

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

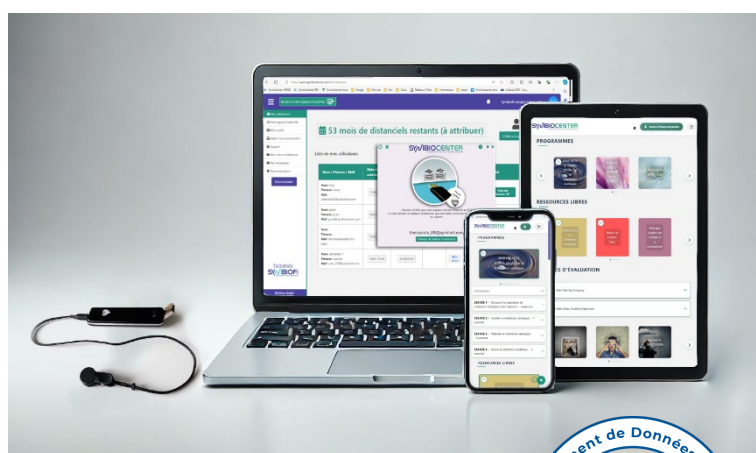


L'espace professionnel de gestion

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

L'espace d'activités thérapeutiques

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



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

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



L'appui hospitalo-universitaire

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

La solution responsabilisante

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

La santé globale

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