SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Préventeur en santé mentale au travail

Parcours fondamental

Prévenir les risques psychosociaux, accompagner la souffrance psychologique et promouvoir la santé mentale au travail

Formation ouverte en présentiel/distanciel

42 jours



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

Le **Parcours fondamental Préventeur en santé mentale au travail** propose une formation **structurée, progressive et intégrative**, destinée à développer les compétences nécessaires à la prévention des risques psychosociaux, à l'accompagnement de la souffrance psychologique et à la promotion de la santé mentale au travail.

Face à la diversité des situations de stress, d'épuisement professionnel, de tensions relationnelles et de difficultés psychologiques, la santé mentale au travail nécessite une **approche rigoureuse et multidisciplinaire**, associant la compréhension des facteurs de risques, le repérage de la souffrance et la mobilisation de stratégies adaptées.

Dans cette perspective, Symbiofi propose un parcours de **42 jours**, organisé autour de **quatre champs de compétences complémentaires**, regroupés en deux grands domaines :

❶ Prévention des risques psychosociaux

- **l'évaluation des risques et la prévention de la souffrance au travail**, pour analyser les facteurs de risques psychosociaux et mobiliser des stratégies de prévention adaptées ;
- **le repérage et l'accompagnement des difficultés psychologiques**, pour identifier les manifestations de souffrance, évaluer les situations sensibles et adapter les réponses de soutien et d'orientation.

❷ Promotion de la santé psychologique au travail

- **le développement des ressources personnelles et de l'équilibre psychologique**, pour renforcer les capacités d'adaptation et favoriser la santé et le bien-être psychologique ;
- **le développement des compétences psychosociales et d'accompagnement du changement**, pour favoriser la régulation émotionnelle, la communication, les relations interpersonnelles et l'accompagnement du changement.

Cette organisation permet de **construire une pratique cohérente de prévention et de promotion de la santé mentale au travail**, en articulant l'évaluation des risques, la compréhension des mécanismes psychologiques et les méthodes d'intervention adaptées au champ de compétences de chaque professionnel.

UNE APPROCHE INTÉGRATIVE ET PROFESSIONNALISANTE

La diversité des problématiques de santé mentale au travail nécessite des **repères scientifiques, psychologiques et méthodologiques** pour articuler prévention, accompagnement et promotion de la santé psychologique.

Le parcours fondamental repose sur une démarche :

- **scientifique et multidisciplinaire**, mobilisant les connaissances issues de la psychologie, de la psychopathologie, des sciences comportementales et de la santé au travail ;
- **intégrative**, associant prévention des risques psychosociaux, repérage des difficultés psychologiques et développement des ressources individuelles et relationnelles ;
- **progressive**, favorisant l'acquisition et l'appropriation des compétences au fil des modules
- **professionnalisante**, développant une posture adaptée et la maîtrise de méthodes mobilisables dans différents contextes professionnels.

La formation s'appuie sur une **équipe pluridisciplinaire d'intervenants spécialisés en santé mentale, en psychologie et en prévention des risques psychosociaux**, disposant d'une expérience professionnelle et pédagogique dans leurs domaines.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE ET CONSTRUCTION DES COMPÉTENCES

La pédagogie privilégie une **articulation entre connaissances scientifiques, analyse de situations professionnelles, expérimentation et mise en pratique**.

Les enseignements alternent notamment :

- **apports théoriques et scientifiques**, pour comprendre les mécanismes psychologiques, les facteurs de risques et les principes de prévention ;
- **études de cas et analyses de situations professionnelles**, pour développer les capacités d'évaluation, de repérage et d'adaptation des interventions ;
- **exercices expérientiels**, pour s'approprier les techniques de régulation du stress et de développement des ressources psychologiques, émotionnelles et psychosociales ;
- **mises en situation et jeux de rôle**, pour renforcer les compétences relationnelles, l'écoute et les savoir-faire d'accompagnement ;
- **échanges et analyses de pratiques**, pour favoriser la réflexion sur la posture professionnelle et l'intégration des apprentissages.

Cette démarche vise à dépasser l'acquisition de connaissances pour favoriser **l'appropriation des méthodes et leur transfert dans les pratiques de prévention et de promotion de la santé mentale au travail**.

ORGANISATION DU PARCOURS

Le **Parcours fondamental comprend 16 modules, répartis sur 42 jours de formation**, permettant de développer progressivement les compétences nécessaires à la prévention des risques psychosociaux, à l'accompagnement de la souffrance psychologique et à la promotion de la santé mentale au travail.

Son organisation modulaire permet de **planifier la formation dans le temps**, tout en préservant la cohérence des quatre champs de compétences et la complémentarité des deux grands domaines.

Le parcours favorise également une **réflexion sur le positionnement professionnel**, les stratégies d'intervention et leur adaptation aux missions et aux publics accompagnés.

APPROFONDISSEMENT

À l'issue du parcours fondamental, les professionnels souhaitant **approfondir leurs compétences et diversifier leurs méthodes d'intervention** peuvent poursuivre leur formation au sein du **Parcours d'approfondissement Préventeur en santé mentale au travail**, proposant des spécialisations optionnelles, indépendantes et cumulables.

À qui d'adresse la formation ?

Le Parcours fondamental **Préventeur en santé mentale au travail** s'adresse aux professionnels souhaitant **développer ou renforcer leurs compétences dans la prévention des risques psychosociaux, l'accompagnement de la souffrance psychologique et la promotion de la santé mentale au travail**.

Il est accessible sans prérequis de diplôme spécifique, sous réserve de relever de l'un des publics concernés ci-dessous. Les personnes engagées dans une démarche de reconversion professionnelle peuvent également y accéder après un entretien préalable.

❶ Les professionnels de la santé mentale au travail et de la prévention des risques psychosociaux

- **Santé au travail** : médecins du travail, infirmiers et infirmières en santé au travail, ergonomes, psychologues du travail, psychosociologues.
- **Prévention et accompagnement** : intervenants en prévention des risques professionnels (IPRP), consultants et formateurs spécialisés en risques psychosociaux (RPS), qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) et santé mentale au travail.
- **Ressources humaines et management** : directeurs et responsables des ressources humaines, cadres dirigeants, managers, responsables de la prévention et professionnels HSE (hygiène, sécurité, environnement).
- **Dialogue social et représentation du personnel** : représentants du personnel, membres des comités sociaux et économiques (CSE), des commissions santé, sécurité et conditions de travail (CSSCT) et partenaires sociaux.
- **Accompagnement professionnel** : coachs professionnels et professionnels de l'accompagnement des transitions et des situations de travail.

❷ Les professionnels de la psychologie et de la psychothérapie

- Psychiatres, psychologues cliniciens, psychologues exerçant dans d'autres spécialités et psychothérapeutes inscrits au registre national des psychothérapeutes.

❸ Les professionnels de la santé, du secteur social et de l'accompagnement

- **Santé et soins** : médecins généralistes, médecins du sport, infirmiers et infirmières, infirmiers et infirmières en pratique avancée, cadres de santé, aides-soignants, masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens, orthophonistes, sages-femmes, diététiciens, ostéopathes, etc.
- **Secteur social et médico-social** : éducateurs spécialisés, moniteurs-éducateurs, travailleurs sociaux et professionnels de l'accompagnement social et médico-social.

- **Accompagnement et pratiques psychocorporelles** : psychopraticiens, hypnothérapeutes, sophrologues, relaxologues, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux, coachs de vie et autres professionnels des pratiques d'accompagnement.
- **Étudiants** engagés dans les cursus de formation correspondant aux différentes disciplines précitées.

4 Les personnes en reconversion ou en réorientation professionnelle

Les personnes souhaitant s'engager dans un **projet de reconversion professionnelle vers la prévention des risques psychosociaux et la promotion de la santé mentale au travail** peuvent également intégrer le parcours.

Un **entretien préalable** permettra d'examiner la cohérence de leur projet, leurs expériences antérieures, leurs motivations et leur capacité à s'engager dans un cursus exigeant, associant connaissances scientifiques, apprentissages méthodologiques et mises en pratique.

L'admission sera appréciée au regard du projet professionnel du candidat et de son adéquation avec les objectifs et les exigences du parcours.

Objectif

Acquérir et articuler les compétences nécessaires pour évaluer et prévenir les risques psychosociaux, repérer et accompagner les situations de souffrance psychologique et mettre en œuvre des stratégies de promotion de la santé mentale au travail, adaptées aux situations professionnelles et au champ de compétences de chaque intervenant.

Conseils et positionnement du parcours

Le Parcours fondamental **Préventeur en santé mentale au travail** vise à accompagner le stagiaire dans l'acquisition de **bases solides, structurées et intégratives**, au sein d'un cadre pédagogique rigoureux, s'appuyant notamment sur les références scientifiques et les approches développées dans les milieux hospitaliers et universitaires.

Il permet d'acquérir progressivement les connaissances, méthodes et outils nécessaires pour **prévenir les risques psychosociaux, repérer et accompagner les situations de souffrance psychologique et promouvoir la santé mentale au travail**.

La formation privilégie une approche à la fois **scientifique, pratique et pluridisciplinaire**, articulant la compréhension des mécanismes psychologiques, l'évaluation des situations professionnelles et la mobilisation de stratégies de prévention et d'accompagnement adaptées.

Une formation fondatrice, inscrite dans une démarche de professionnalisation

Le Parcours fondamental constitue un **socle de connaissances et de compétences** permettant de développer une pratique structurée de la prévention et de la promotion de la santé mentale au travail.

Il ne prétend pas couvrir l'ensemble des problématiques susceptibles d'être rencontrées dans les environnements professionnels. Il constitue une étape dans un processus continu de développement des compétences, qui doit s'enrichir de l'expérience de terrain, de l'actualisation des connaissances et de l'approfondissement des pratiques.

Dans cette perspective, le stagiaire pourra progressivement :

- **approfondir certaines problématiques spécifiques**, notamment les risques psychosociaux, le stress professionnel, l'épuisement, les difficultés psychologiques et les situations de crise ;
- **développer des compétences complémentaires** en prévention, en régulation émotionnelle et en accompagnement psychologique ;
- **identifier et consolider ses outils d'intervention privilégiés**, en fonction de son contexte professionnel, de ses missions et des publics accompagnés.

Une formation qui implique une posture active et autonome

La formation repose sur une **implication active du stagiaire**, qui doit développer sa capacité à organiser ses apprentissages, expérimenter les outils proposés et les adapter aux situations rencontrées dans son environnement professionnel.

Cette autonomie se construit notamment :

- par un **travail personnel régulier** : lectures complémentaires, appropriation des outils, entraînements pratiques et analyse de situations professionnelles ;
- par la **mise en application progressive des connaissances et méthodes acquises**, dans le cadre de son activité professionnelle ou, lorsque cela est possible, d'expériences pratiques au sein d'associations, d'institutions ou d'entreprises ;
- par des **échanges de pratiques, analyses de situations et démarches de supervision**, permettant de développer une posture réflexive, d'interroger les limites de ses interventions et d'ajuster ses stratégies d'accompagnement.

Une pratique inscrite dans un cadre professionnel et éthique

La prévention en santé mentale au travail nécessite une **posture professionnelle rigoureuse**, attentive aux personnes, aux situations rencontrées et aux limites de son propre champ de compétences.

Le parcours vise à développer la capacité à **repérer les manifestations de souffrance psychologique, proposer des actions de prévention et de soutien adaptées et orienter vers les professionnels compétents lorsque la situation le nécessite**.

Il importe de distinguer les actions de prévention et d'accompagnement en santé mentale au travail des interventions relevant du diagnostic clinique ou de la psychothérapie, qui nécessitent des qualifications et compétences spécifiques.

Enfin, la formation ne constitue pas un espace de thérapie personnelle. Les mises en situation et exercices expérientiels visent l'acquisition de compétences professionnelles, dans le respect des limites, de la confidentialité et de la liberté d'engagement de chaque participant.

Parcours fondamental

Évaluer les risques psychosociaux, prévenir la souffrance psychologique et promouvoir la santé mentale au travail
42 jours

Le Parcours fondamental Préventeur en santé mentale au travail réunit les enseignements théoriques, scientifiques, méthodologiques et pratiques nécessaires à la construction d'une démarche de prévention structurée, intégrative et adaptée aux réalités du monde professionnel. Organisé autour de **quatre champs de compétences complémentaires**, il permet d'acquérir progressivement les repères, méthodes et savoir-faire nécessaires pour **évaluer et prévenir les risques psychosociaux**, **repérer les situations de souffrance psychologique**, **développer les ressources individuelles et collectives** et **mobiliser les compétences psychosociales et relationnelles** au service de la santé mentale au travail.

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

- **Repérage et accompagnement des difficultés psychologiques**

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

Promotion de la santé psychologique au travail

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

- **Développement des compétences psychosociales et d'accompagnement du changement**

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

SYNBIOFI
Innovations en psycho-santé

Prévention
des risques psychosociaux

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Risques psychosociaux (RPS)

Maîtriser le cadre juridique et conduire une démarche d'évaluation et de prévention

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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 PAPRIPACT **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 ; COPSOQ ; LIPT…) . Présentation modèle DUERP / PAPRIPACT . 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Stress au travail

Analyser, évaluer et réguler avec les approches cognitives, comportementales et émotionnelles

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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 stresseurs 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.

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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.
Mettre en œuvre des stratégies de résolution de problèmes et de passage à l'action	**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.

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Burn-out en TCCÉ

Repérer, évaluer et accompagner l'épuisement professionnel

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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** - Freudenberger / 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 **<u>Mises en situation</u>** 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 **<u>Mises en situation</u>** 1° Exercice de diagnostic différentiel à partir de vignettes cliniques

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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**

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Colère et comportements agressifs

Réguler les réactions et prévenir l'escalade agressive

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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 f
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** :

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
sensorielle ettre 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 Contraste 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Troubles psychiques
Comprendre, repérer et structurer les grandes organisations psychopathologiques
SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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 aigüe . 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Troubles dépressifs et de l'humeur
Comprendre, repérer et accompagner
SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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, récidive, 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**

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	- Mélancolie - *Contexte, mélancolie stuporeuse / anxieuse / délirante*	Échanges entre participants sur des expériences rapportées personnelles ou d'usagers accompagnés
Comprendre les traitements et adapter la prise en charge	- Pronostic - Pourquoi traiter - *Réduire la souffrance et l'incapacité, diminuer le risque suicidaire, réduire la durée de l'épisode* - Les traitements - *Thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles, anti-dépresseurs, sismothérapie, photothérapie* - Evolution sous traitement - *Réponse / rémission / guérison - Rechute / récidive - Chronicité / Résistance / virage* - Quand hospitaliser - *Mélancolies, Dépressions sévères avec risque suicidaire élevé, Trouble somatiques associés, Mode de vie entretenant les troubles*	**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 - *Manies primitives, manies secondaires* - Généralités - Exaltation de l'humeur - Hypersthénie - Modification du contenu des pensées - Accélération psychomotrice - Troubles des conduites instinctuelles - *Insomnie, Hyperphagie ou anorexie, libido exacerbée* - Episode maniaque - Episode hypomaniaque - Diagnostic différentiel : - *Confusion, ivresses, épisode psychotique aigu, agitation hystérique, épisodes pseudo-maniaques* - Risques : désinsertion et conduites à risque - Principes de traitement : - *Peu accessible à une psychothérapie, sinon à visée pédagogique, Traitement médicamenteux (Sédatif, Thymorégulateur*)	**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 : - *L'éducation (à la maladie, au traitement, étayage psychothérapeutique indispensable)*	**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 a**pportés par les stagiaires **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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

La crise suicidaire
Repérer, évaluer, intervenir

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 *. Les représentations des stagiaires sur le suicide* Connaître les généralités sur le suicide *. Définitions : Suicide, Tentative de suicide, Suicidé, etc …* *. Généralités* *. Données épidémiologiques : Contact avant suicide, liens TS/Suicides, TS en France, Comparatifs Régions, etc…* Considérer les facteurs pouvant influencer le risque suicidaire *. Facteurs individuels dont la présence de problème de santé mentale : troubles de l'humeur, schizophrénie, addictions, troubles anxieux, troubles de la personnalité* *. Facteurs familiaux : Violences, abus dans la vie, conflits conjugaux, etc …* *. Facteurs psychosociaux : Evénements de vie stressants, séparation, deuil, placements, isolement social/affectif, , etc…*	**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 *. Urgence faible* *. Urgence moyenne* *. Urgence forte* Evaluation de la dangerosité du scénario suicidaire *. Évaluer la létalité du moyen envisagé* *. Évaluer l'accessibilité au moyen envisagé* 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 : *. Prise en charge hospitalière,* *. Prise en charge par un réseau ambulatoire,* *. Intervention de crise,* *. Prise en charge après sortie*	**Apports structurés et démonstrations cliniques** avec diaporama illustré → Échanges entre participants → Questions/réponses

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre la dynamique et l'évolution de la crise suicidaire	Outils RUD (Risque Dangerosité Urgence) *. Le seul outil validé et préconisé en France pour l'évaluation du risque suicidaire* Comprendre la dynamique de la crise suicidaire Modélisation de la crise suicidaire Le potentiel suicidaire *1° Le flash : idéations suicidaires* *2° Pensées suicidaires occasionnelles* *3° Pensées suicidaires fréquentes* *4° Les 4 étapes de planification* *5° Tentative* 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 *. Spontanée, naturelle, par référence, fantôme* 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 *. Addictions, dépression, suicide* 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Crise psychologique et évènements critiques

Évaluer l'impact, intervenir précocement et organiser la réponse de crise

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 MOLENDA, 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 *Comment peut-elle évaluer la situation ? Réponses et réactions pour maîtriser, réduire ou tolérer la situation aversive* → Questions / Réponses → Débriefing collectif **Études d'échelles** *L'échelle de Holmes et Rahe (1967)*

Identifier les différentes formes de crise psychologique et leurs principales manifestations cliniques	- Les trois types de crises
	  ○ psycho-sociales
	  ○ psycho-pathologiques
	  ○ psycho-traumatiques
	- Les facteurs antérieurs
	- Les étapes d'évolution
	- Les manifestations
	  ○ anxieuses
	  ○ dépressives
	  ○ 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 ○ 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** *Annoncer un deuil à la famille d'un patient* → Débriefing collectif de l'exercice. Partage des ressentis, des sensations, des émotions

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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 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

Réf. TPT002

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Promotion de la santé psychologique au travail

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques

Renforcer ses ressources pour développer son plein potentiel

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

	- 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

	- 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Estime de soi, confiance en soi et connaissance de soi

Évaluer, comprendre et renforcer le rapport à soi avec les outils TCCÉ

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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 **<u>Vignettes cliniques</u>** - 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 **<u>Mise en pratique</u>** - Expérimentation individuelle et en binômes des méthodes d'évaluation → Retour en grand groupe **Dynamique interactive d'échanges et d'analyse collective**

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Estime de soi, confiance en soi et connaissance de soi

Évaluer, comprendre et renforcer le rapport à soi avec les outils TCCÉ

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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 - Entrainement 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 bibôme** - 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 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Psychologie positive en TCCÉ, niveau 1

Mobiliser les forces, les ressources et les leviers du bien-être

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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**

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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 **<u>Mises en situation</u>** 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Activité physique et santé mentale

Comprendre, motiver et accompagner la mise en mouvement

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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

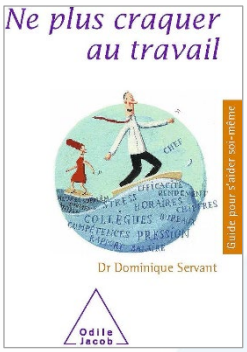
Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les liens entre activité physique, santé mentale et bien-être psychologique	**Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique** Maladies cardiovasculaires maladies respiratoires, cancers, poids, diabète, cholestérol, sommeil, 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 **Vieillissement** : 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

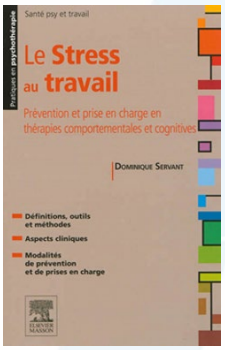
S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

Intervenants experts

Le parcours fondamental de la formation Préventeur 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

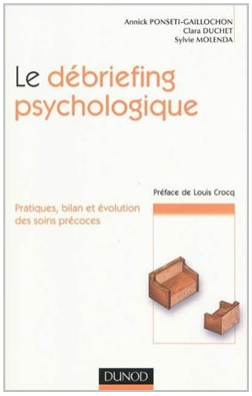


- **Psychologue clinicien et psychothérapeute**, formateur en **activation comportementale, TCC et psychologie positive** ;
- Dispose d'une expérience clinique en institution, notamment en **psychothérapie individuelle et de groupe** et dans la coordination d'activités thérapeutiques ;
- Formé à l'**Approche 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*, 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'affirmation de soi**.

Sylvie MOLENDA



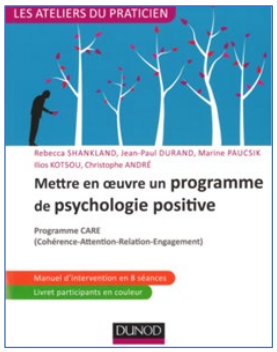
- **Docteure en psychologie**, **psychologue clinicienne** et **psychothérapeute TCC**.
- **Directrice adjointe du Centre National de Ressources et de Résilience (CN2R)** et **responsable du Pôle Formation et Bonnes Pratiques**.
- Ancienne **référente de la Cellule d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP) 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 *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).



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.

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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 **<u>Échanges et réflexion clinique</u>** - 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Affirmation de soi

Développer sa posture relationnelle et assertive avec les outils des TCC

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**

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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**

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	• éviter les justifications excessives ; • utiliser le **disque rayé** ; • négocier 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 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences psychosociales en TCC

Développer les ressources pour mieux communiquer, interagir et s'adapter à son environnement social

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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** → *Retours sur la pratique* → *Partage des difficultés rencontrées* → *Ajustement postures & communication*

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 → *Retours sur la pratique* → *Partage des difficultés rencontrées* → *Ajustement postures & communication*
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 → *Retours sur la pratique* → *Partage des difficultés rencontrées* → *Ajustement postures & communication* **Analyse de situations professionnelles**

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Compétences émotionnelles en TCCÉ

Identifier, comprendre, exprimer et réguler les émotions

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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 - Ddispositions **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 : ○ . évaluation cognitive ○ . modifications physiologiques et motrices ○ . tendances à l'action ○ . 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**

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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'entrainer 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**

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Entretien motivationnel, niveau 1
Renforcer la motivation et lever l'ambivalence

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 réflective ○ résumés - L'**engagement** et le **désengagement** dans la relation - Les différents types de **questions** et leur impact sur l'entretien - L'**écoute réflective** 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

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 réflective** 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 à 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 **courriel :** contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
	- Le **partage d'information** dans une logique collaborative : ○ demander l'autorisation ○ proposer des informations de manière concise ○ offrir un **menu d'options** ○ 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

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

Laurine BUCHIER

- **Psychologue clinicienne et psychothérapeute**, spécialisée dans les **thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles de troisième vague (TCC)**, avec une expertise dans les **compétences psychosociales (CPS)**, l'**ACT**, la **psychologie positive**, la **compassion** et la **pleine conscience**.
- **Ancienne responsable du Diplôme Universitaire « Développer les Compétences Psychosociales »** à l'**Université Grenoble Alpes**, avec une expérience de conception, coordination, enseignement et évaluation de formations dans le champ des CPS.
- **Enseignante en psychologie** au Département **Carrières sociales de l'Université Grenoble Alpes**, auprès de futurs professionnels de l'accompagnement, de l'éducation et de l'intervention sociale.
- **Formatrice auprès de professionnels de la santé mentale, de l'accompagnement et du management**, notamment sur les **compétences psychosociales, les compétences émotionnelles, la santé mentale et les approches fondées sur les ressources**.
- **Conception et animation de programmes de groupe** autour des **CPS, compétences émotionnelles, compassion, psychologie positive et ACT**, notamment le programme **CARE (Cohérence - Attention - Relation - Engagement)**.
- **Ancienne ingénieure d'études en prévention et promotion de la santé** à l'**Observatoire Territorial des Conduites à Risques de l'Adolescent (Université Grenoble Alpes – CNRS)**, notamment impliquée dans le déploiement de programmes de développement des CPS et de prévention des conduites addictives.

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)

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 **mises en situation, jeux de rôle et outils directement transférables à la pratique**.

Émeric LANGUÉRAND



- **Psychologue clinicien et psychothérapeute**, attaché à l'**Hôpital Sainte-Anne - GHU Paris Psychiatrie & Neurosciences**.
- **Thérapeute praticien et superviseur en thérapies cognitives et comportementales (TCC)**.
- **Formateur certifié en Entretien Motivationnel par le MINT** (*Motivational Interviewing Network of Trainers*) et **ancien président de l'Association francophone de diffusion de l'entretien motivationnel (AFDEM)**.
- **Directeur de l'enseignement** à l'**Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC)** et **superviseur en thérapies comportementales et cognitives.**
- Enseignant notamment à l'**Université Nice Côte d'Azur** et à l'**Université Paris Descartes**, dans différents enseignements consacrés à la psychopathologie, aux interventions précoces et à la réhabilitation psychosociale.
- Auteur et co-auteur de plusieurs ouvrages et publications consacrés à l'**entretien motivationnel**, aux **TCC** et à la **psychothérapie**, publiés notamment aux éditions **Dunod**.

  . Comment redonner du sens à sa vie : Votre programme pour reprendre les rênes de votre vie !, Dunod, 2024

  . Pratiquer la thérapie comportementale émotive rationnelle (REBT), Dunod, 2024.

  . « Entretien motivationnel et psychothérapie : de l'empirique à l'implicite, de l'implicite à l'explicite ? » in Pratique de l'entretien motivationnel en santé mentale, InterEditions-Dunod, 2024

Validation à l'issue du parcours fondamental

Le **Parcours fondamental Préventeur en santé mentale au travail** s'inscrit dans une démarche **multidisciplinaire et intégrative**, articulée autour de trois dimensions complémentaires :

- le développement de **compétences en prévention des risques psychosociaux, en repérage et en accompagnement de la souffrance psychologique** ;
- l'appropriation d'une **boîte à outils de prévention et de promotion de la santé mentale au travail** ;
- l'acquisition d'un **savoir-faire pratique et expérientiel**, directement mobilisable dans les situations professionnelles.

Validation à l'issue de chaque module

À l'issue de chaque module, le stagiaire reçoit un **certificat de réalisation de l'action de formation**, sous réserve de son assiduité.

Ce document mentionne les principales caractéristiques de la formation :

- l'intitulé du module ;
- la durée ;
- le ou les intervenants ;
- l'objectif pédagogique principal.

En complément, une **attestation de formation** peut être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **modalités d'évaluation prévues**, notamment au moyen des questionnaires de début et de fin de formation.

Validation à l'issue du parcours fondamental

À l'issue des **42 jours de formation constituant les 16 modules obligatoires du Parcours fondamental**, le stagiaire reçoit un **certificat de réalisation global**, sous réserve de son assiduité à l'ensemble des modules.

Ce document récapitule :

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

Une **attestation de formation globale du Parcours fondamental** peut également être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **critères d'évaluation définis pour le parcours**, appréciés à partir des évaluations réalisées au sein de chaque module et du bilan pédagogique de fin de parcours.

Les spécialisations du Parcours d'approfondissement sont optionnelles et ne conditionnent pas la validation du Parcours fondamental.

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 **Parcours fondamental Préventeur en 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** contribue à l'acquisition de **compétences pratiques et méthodologiques**, directement mobilisables dans la prévention et la promotion 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 de la souffrance psychologique** ;
- **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 et l'accompagnement des difficultés psychologiques et la promotion de la santé mentale au travail** ;
- **fondée sur les connaissances scientifiques actuelles** en **psychologie du travail, psychologie clinique, psychopathologie, neurosciences, sciences comportementales et approches psychophysiologiques**, dans une perspective multidisciplinaire et intégrative ;
- **enrichie par des 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 méthodes et des outils de prévention, d'accompagnement et de régulation, ainsi que leur **transfert dans les pratiques professionnelles** ;

- **largement orientée vers la pratique**, à travers des **études de situations professionnelles, exercices, démonstrations, mises en situation, jeux de rôle et 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

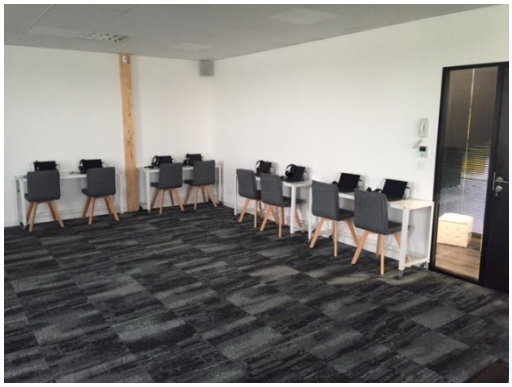
Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m²**, situé au cœur du **CHRU de Lille**, permettant :
- une **articulation optimale entre apports théoriques et mises en pratique**
- des **conditions d'apprentissage favorisant l'immersion clinique**
- un **cadre propice aux échanges entre 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.



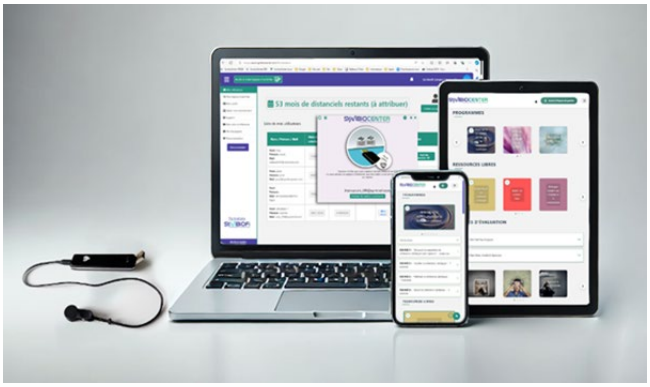






SymbioCenter® : des outils numériques pour prolonger la formation

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.

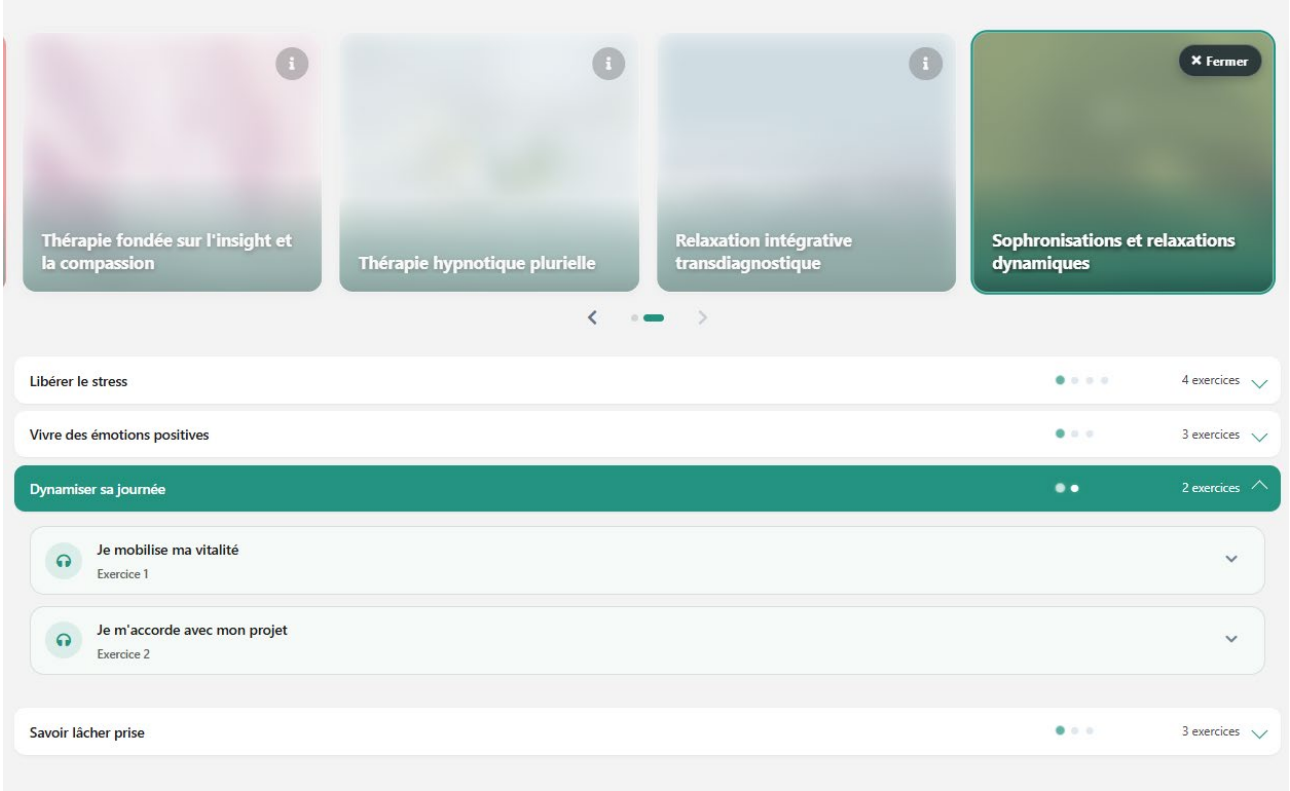


SYMBIOCENTER PRO
Ensemble vers la e-santé mentale

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)**.