

Accueillir, exprimer et réguler ses émotions



FORMATION

Durée : 21 heures

**RESPONSABLE : Catherine
FOURDRIGNIER
Avril 2023**

Fiche synthétique

Problématique

Depuis quelques années, nous assistons à un retour, à une affirmation du sensible et de la présence des émotions dans les sciences humaines et sociales. Leur rôle central et fonctionnel dans les comportements des individus est aujourd'hui reconnu et permet de les accueillir, les exprimer et les réguler par des prises de conscience et des outils de régulation adaptés.

La place des émotions et leur « gestion » est une préoccupation des travailleurs sociaux puisqu'elle interroge à la fois autant la leur que celle des publics qu'ils accompagnent. Comment faire avec ce qui s'invite souvent à notre insu dans les relations professionnelles ? Comment les exposer et les accueillir ? Comment aider les enfants, adolescents, parents, adultes à mieux connaître leurs réactions émotionnelles et leurs effets sur les relations avec les autres ?

Public et pré-requis

- ▶ Public : Professionnel-le-s du social, médico-social, de l'insertion professionnelle, l'enseignement spécialisé.... tous professionnels.
- ▶ Pré-requis : aucun.

Objectifs de la formation

- ▶ Prendre conscience de ses manières de communiquer avec soi, avec les autres
- ▶ Distinguer les caractéristiques de ce qui fait une communication authentique
- ▶ Développer une présence à soi, aux autres dans la relation d'aide et d'accompagnement
- ▶ S'exercer à repérer ressentis, émotions, sentiments, réactions émotionnelles chez soi et se présentant chez les autres
- ▶ S'exercer à ressentir, accueillir, réguler ses émotions et se libérer des charges émotionnelles vécues dans le cadre professionnel ou dans un cadre plus large.

Durée et calendrier

- ▶ 3 jours – 21 heures
- ▶ Horaires : 09h00-12h30 / 13 h 30 – 17 h 00
- ▶ 2 sessions par an

Contenus de la formation

- ▶ Mise en situation expérientielle et retour sur expérience
- ▶ Eléments conceptuels sur les
- ▶ Analyse de ressentis émotionnels lors de la pratique professionnelle.
- ▶ Outils pour accueillir, apaiser, réguler, se libérer des émotions vécues que ce soit pour les professionnels ou le public.

Méthodes pédagogiques

- ▶ Des apports théoriques en lien avec la pratique et l'expérientiel.
- ▶ Des mises en situation pour percevoir, appréhender, distinguer ce qui se vit.
- ▶ Des supports pédagogiques remis aux stagiaires.

Une évaluation

Modalités d'évaluation finale : *Bilan de la formation lors de la dernière demi-journée de formation.*

- ▶ Evaluation finale des connaissances acquises et de la qualité de la formation sous forme de questionnaires individuels, complétés par les stagiaires.
- ▶ Bilan oral final en présence du commanditaire s'il le souhaite, en fin de dernière journée de formation.
- ▶ Bilan final écrit transmis au commanditaire à l'issue de la formation comprenant : compilation des questionnaires individuels, restitution du bilan oral et analyse.

Equipe pédagogique

- ▶ Catherine FOURDRIGNIER – Responsable de la formation.
- ▶ Formateurs permanents et vacataires de l'IRTS CA.
- ▶ Elodie BOIJOUX - Assistante de formation.

Présentation détaillée de la formation

I/PRESENTATION GLOBALE DE LA FORMATION

C'est une formation qui articulera expérience, questionnement et analyse, éléments conceptuels et outils pratiques.

- Les expériences proposées permettront de distinguer émotions, ressentis, réactions émotionnelles mais aussi d'appréhender comment les apaiser, les réguler.
- Des temps de questionnement et d'analyse des ressentis et des émotions vécus dans le cadre de la pratique professionnelle seront proposés. Ils mettront en relation éléments conceptuels, approches biologiques, physiologiques et cognitives des émotions.
- Des temps théoriques sur les émotions complexes et souvent sous-jacentes aux émotions régulièrement nommées (joie, tristesse, peur, colère) nous feront nous questionner sur la honte, la culpabilité et les notions d'intimité, d'extimité et de pudeur dans la relation d'accompagnement éducatif et social.

II/ PUBLIC CONCERNE

Professionnel-le-s du social, médico-social, de l'insertion professionnelle, l'enseignement spécialisé, ... tous professionnels.

III/ PRE-REQUIS

Aucun prérequis.

IV/ OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ▶ Prendre conscience de ses manières de communiquer avec soi, avec les autres
- ▶ Distinguer les caractéristiques de ce qui fait une communication authentique
- ▶ Développer une présence à soi, aux autres dans la relation d'aide et d'accompagnement

- ▶ S'exercer à repérer ressentis, émotions, sentiments, réactions émotionnelles chez soi et se présentant chez les autres
- ▶ S'exercer à ressentir, accueillir, réguler ses émotions et se libérer des charges émotionnelles vécues dans le cadre professionnel ou dans un cadre plus large.

V/ PROGRAMMATION ET CONTENUS

CALENDRIER	CONTENUS	INTERVENANT PRESENTI
Jour 1	<p>Accueil et présentation, recueil des attentes et besoins des stagiaires.</p> <p>Distinction entre les différents termes à partir de sa pratique et de son vécu</p> <p>Mise en situation d'émergence de ressentis et d'émotions, retour sur expériences. et apports biologique, sociologique et</p>	C. Fourdrignier
Jour 2	<p>Temps d'analyse de ressentis émotionnels dans la pratique professionnelle</p> <p>Outils d'accueil et de régulation des ressentis et émotions vécues</p> <p>Apports théoriques sur l'émergence et l'accueil des émotions du point de vue sociologique, biologique et psychologique.</p>	C. Fourdrignier
Jour 3	<p>Les émotions chez l'enfant et les adolescents – Temps expérientiel.</p> <p>Quand l'histoire et le futur s'invitent au temps présent : comment comprendre ce qui se joue dans les relations ?</p> <p>Exercices de régulations pour petits et grands</p> <p>Temps d'évaluation des deux jours de formation</p>	C. Fourdrignier

VI/ METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Ateliers
- Echanges d'expériences / Etudes de cas
- Mises en situation

Cette formation est construite autour d'apports théoriques et de présentation d'expériences, tant de la part des intervenants que des participants à la formation. Les intervenants sont engagés dans une démarche alliant théorisation, enseignements et intervention professionnelle.

Cette session de formation relève de deux catégories :

- L'acquisition, l'entretien et le perfectionnement des connaissances.
- L'adaptation et le développement des compétences.

Les modalités pédagogiques s'inscriront dans une dynamique de pédagogie participative : il s'agira de partir des expériences et des besoins des participants. Cette démarche pédagogique est dite inductive. La démarche inductive permet, en partant de la problématisation des situations professionnelles :

Pour l'organisme de formation :

- De construire une dynamique de groupe propice à l'échange et à l'implication des participants.
- De construire des propositions d'analyse pratiques et théoriques au fur et à mesure des progressions individuelles et collectives.

Pour les participants à la formation :

- De permettre à chacun de poser les principes d'une intervention éthique et bienveillante.
- De s'enrichir des pratiques des participants et de l'intervenant.
- D'analyser leur implication dans des situations problématiques (travail sur les affects et les représentations, analyse des enjeux et des résonnances à l'œuvre dans certaines situations).
- D'élaborer individuellement et collectivement des expérimentations d'intervention propice à une dynamique de changement.

VII/ SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Un dossier sera remis aux participants ainsi que tout support pédagogique jugé utile par l'intervenant.

VIII/ EVALUATION DE LA FORMATION

L'évaluation est une démarche constante de l'IRTS Champagne-Ardenne pour toute formation. L'institut est soucieux de mettre en place des outils capables de rendre compte d'une mesure d'écart entre les objectifs visés et leur réalisation. L'évaluation de la formation se fera, par conséquent, à différents niveaux et selon diverses formes :

- ▶ Auto-positionnement en début de formation s'appuyant sur un tour de table.
- ▶ Débriefing par chaque intervenant avec les stagiaires en vue de réajustement.
- ▶ Prise en compte des critiques et suggestions.

Modalités d'évaluation finale :

Bilan de la formation lors de la dernière demi-journée de formation.

- ▶ Evaluation finale des connaissances acquises et de la qualité de la formation sous forme de questionnaires individuels, complétés par les stagiaires.
- ▶ Bilan oral final en présence du commanditaire s'il le souhaite, en fin de dernière journée de formation.
- ▶ Bilan final écrit transmis au commanditaire à l'issue de la formation comprenant : compilation des questionnaires individuels, restitution du bilan oral et analyse.

IX/ ORGANISATION DE LA FORMATION

Effectif : 12 personnes

Durée : 3 jours

Périodicité : 2 sessions par an

Lieu : IRTS Champagne-Ardenne

X/ EQUIPE PEDAGOGIQUE

- **Simone FOND** - Directrice de la pédagogie et des formations.
- **Catherine FOURDRIGNIER** – Cadre pédagogique – Responsable des médiations éducatives. Responsable de la formation.
- **E. BOUILLEAUX** – Intervenant vacataire. Musicien, professeur, formateur. Enseignant spécialisé à l'Université de Reims. Intervenant Médiations éducatives à l'IRTS CA.
- **Elodie BOIJOUX** – Assistante de formation

XI/ COÛT DE LA FORMATION

21,50€/heure – 1400€/journée par groupe de 12 personnes.

XII/ IDENTIFICATION DE L'ORGANISME DE FORMATION

Nom de l'organisme : Institut Régional du Travail Social de Champagne-Ardenne

Directeur général : Stéphane FOURNAL

Direction du service : Simone FOND - Directrice de la pédagogie et des formations.

Date de création : 16.01.1991

Nature juridique : Association de loi 1901

Numéro de déclaration d'activité : 21-51-00158-51

Adresse : 8 rue Joliot Curie - 51100 REIMS

Tel : 03.26.06.82.47

Fax : 03 26 06 29 64

Contacts :

simone.fond@irtsca.fr

elodie.boijoux@irtsca.fr

Site internet : www.irts-ca.fr

Facebook : <http://fr-fr.facebook.com/irtsca>

Linkedin : <https://www.linkedin.com/school/irts-champagne-ardenne>

Newsletter IRTSCA : <https://irtsca.fr/inscription-newsletter-irtsca/>