

# SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE ET GESTION DU STRESS : OUTILS CONCRETS POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

LA PUISSANCE DE LA RÉGULATION AU SERVICE DE LA QUALITÉ RELATIONNELLE,  
DU BIEN-ÊTRE ET DE LA SANTÉ MENTALE

## FORMAT ET DATES

Inter/intra, 2 jours (12 heures)

La formation a un format très interactif, avec des points théoriques, des activités expérientielles, des outils pratiques et des recherches de solutions

## PRÉREQUIS

Pas de prérequis

## PUBLIC VISÉ

Cette formation s'adresse à toute personne en contexte professionnel de relation d'aide et d'accompagnement en santé physique et mentale.

## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Comprendre les éléments fondamentaux du système de régulation et d'attachement
- Pouvoir transmettre ces connaissances et clés de compréhension aux publics qu'ils accompagnent
- Faciliter leur propre régulation et celle de leur entourage (auto-régulation et co-régulation)
- Activer des ressources concrètes pour mieux réguler leurs émotions et contribuer à prévenir l'épuisement émotionnel
- Aider les publics accompagnés à identifier des ressources concrètes de régulation des émotions et du stress
- Avoir une compréhension globale (introduction) de l'impact des traumatismes.

## CONTENU

La régulation des émotions et le sentiment de sécurité intérieure jouent un rôle central dans notre capacité à interagir avec le monde qui nous entoure.

Cette formation vise à donner des clés de compréhension et des moyens d'action aux participants pour développer une meilleure gestion du stress, renforcer leur propre sentiment de sécurité et celui de celles et ceux qu'ils accompagnent dans le cadre de leur métier.

Les participants pourront développer leurs compétences en régulation émotionnelle, gestion du stress, clarté empathique dans leurs relations interpersonnelles afin de nourrir leur pouvoir d'agir. Une bonne régulation émotionnelle est directement liée à une meilleure santé mentale et aide à prévenir l'épuisement professionnel.

La formation s'appuie sur un corpus de connaissances qui inclue la théorie polyvagale de S. Porges, les théories de la régulation, les styles d'attachement et leurs répercussions dans la relation, la psychologie adlérienne, la psychologie positive, la Discipline Positive et l'ensemble des recherches sur le trauma.

## JOUR 1

Bloc 1: Fonctionnement séquentiel du cerveau et ses impacts dans l'accompagnement ; activités expérientielles ; expérimentations et construction d'une banque d'outils pratiques à réinvestir au quotidien, pour soi et pour les autres.

Bloc 2 : apports théoriques et clés de lecture sur la réaction au stress et à l'insécurité ; décoder les signaux du corps au service de la gestion du stress et des émotions; stratégies pour prévenir l'épuisement émotionnel et la fatigue de compassion ; concept de fenêtre de tolérance pour faciliter le processus de résilience.

Bloc 3 : s'entraîner à réguler son système nerveux (s'apaiser, se dynamiser, s'équilibrer); mieux gérer les situations stressantes et limiter sa charge mentale à partir de la roue de l'attention de D. Siegel.

## CONTACT

formateur@acteursdelien.com

## TARIFS

Nous consulter  
formateur@acteursdelien.com

## INTERVENANTES

Armelle Martin et/ou Béatrice Sabaté  
Formatrices en compétences psychosociales  
Co-fondatrices d'Acteurs de Lien  
www.acteursdelien.com

## JOUR 2

Bloc 1 : apports théoriques et clés de lecture sur la théorie de l'attachement de J.Bowlby et impact sur la construction du sentiment de sécurité (introduction); outils pratiques pour ajuster l'accompagnement en conséquence.

Bloc 2 : développer un accompagnement sensibilisé au trauma à partir des théories de la régulation (introduction) et favoriser des liens résilients et la co-régulation.

Bloc3 : coconstruire une banque d'outils pratiques et de stratégies pour être source de régulation et favoriser la santé physique et mentale de chacun.e ; s'approprier les outils et concepts pour les réinvestir facilement dans sa vie quotidienne, pour naviguer de manière équilibrée dans son environnement social, personnel et professionnel.

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, activités interactives, brainstormings, travail en sous-groupes, partage de pratiques

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quizz

## MODALITÉS D'ACCÈS

Contactez formateur@acteursdelien.com

## DÉLAI D'ACCÈS

NA

## LIEU ET DURÉE

2 jours (12 heures) en présentiel

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Si vous avez une demande particulière d'aménagement, contactez-nous à formateur@acteursdelien.com.



Vous souhaitez davantage d'informations?  
Contactez-nous à: [formateur@acteursdelien.com](mailto:formateur@acteursdelien.com)