



Compétences émotionnelles en TCC

*Identifier, comprendre, exprimer
réguler, utiliser*

Formation au format présentiel / distanciel

Programme des 3 jours
21 heures



Compétences émotionnelles en TCC

Réf : TCC 017

*Identifier, comprendre, exprimer, réguler,
utiliser*

PRESENTATION

Les compétences émotionnelles (CE) désignent la capacité à identifier, comprendre, exprimer, réguler et utiliser ses émotions et celles d'autrui (Mikolajczak, Quoidbach, Kotsou, & Nélis, 2014). Ces mêmes compétences se déclinent en trois niveaux (Mikolajczak, Nelis, Hansenne, & Quoidbach, 2008): connaissances, habiletés et dispositions :

- le niveau connaissance renvoie aux connaissances implicites et explicites de l'individu à propos de ses compétences émotionnelles;
- le niveau habileté correspond à la capacité de l'individu à appliquer ses connaissances en situation émotionnelle;
- enfin, le dernier niveau est celui des dispositions qui se réfère à la propension de l'individu de se comporter de telle ou de telle manière dans les situations émotionnelles en général (Mikolajczak, Quoidbach, et al., 2014).

De nombreuses études ont montré qu'un niveau élevé de compétences émotionnelles impacte les sphères les plus cruciales de la vie : le bien-être psychologique, la santé physique, la réussite académique, les performances au travail et les relations sociales et professionnelles.

Sur le plan psychologique, des CE élevées sont associées par exemple à une plus grande estime de soi, au bien-être et au niveau de satisfaction dans la vie (Gallagher & Vella-Brodrick, 2008; Schutte, Malouff, Simunek, Hollander & McKenley, 2002), ainsi qu'à une diminution du risque de développer des troubles psychologiques ou un burn-out (Mikolajczak, Menil, & Luminet, 2007).

Au niveau physique, elles sont en lien avec une meilleure santé physique. Les personnes ayant des compétences émotionnelles élevées auraient également tendance à présenter moins de symptômes à ce niveau (voir Schutte et al., 2007 ou Martins, Ramalho & Morin, 2010 pour une méta-analyse). Ce fait n'est pas surprenant puisqu'un niveau élevé de compétences émotionnelles diminue la réactivité neuroendocrine au stress (e.g. Mikolajczak, Luminet, Roy, Fillée & Timary, 2007) et réduit la probabilité d'adopter des comportements nuisibles à la santé, comme le tabagisme, la consommation excessive d'alcool ou la conduite dangereuse (Brackett, Mayer et Warner, 2004; Trinidad-et-Johnson, 2002).

Sur le plan social, des CE élevées permettent de meilleures relations sociales et conjugales (Lopes et al, 2004;. Lopes, Salovey, Côté, & Beers, 2005). Elles permettent également de meilleures performances au travail en particulier - mais pas uniquement - dans les emplois comportant beaucoup de contacts interpersonnels.

Enfin, les compétences émotionnelles font également leur entrée dans l'enseignement médical : bon nombre des compétences fondamentales des professionnels de la santé sont liées aux aptitudes interpersonnelles associées à l'interaction avec les patients (par exemple, la communication empathique ; Evans et Allen, 2002 ; Grewal et Davidson, 2008 ; Ruckdeschel et van Haitsma, 2004) ou aux aptitudes intrapersonnelles impliquées dans la gestion de situations délicates et stressantes (par exemple, la régulation des émotions).

Les compétences émotionnelles sont ciblées comme des compétences clé dans le programme d'études des étudiants en médecine (Arora et al., 2010 ; Taylor, Farver, & Stoller, 2011) et dans la formation des obstétriciens et gynécologues pour améliorer la relation patient-médecin et augmenter la satisfaction des patients (Pilkington, Hart, & Bundy, 2012).

Au vu de ces résultats, de nombreuses interventions ciblant les compétences émotionnelles se sont développées (Daus & Cage, 2008) et des études récentes ont exploré les potentiels mécanismes d'action de ces interventions. Il semble que l'un des mécanismes par lesquels les compétences émotionnelles peuvent avoir des effets positifs consiste à agir comme un effet "tampon contre le stress" (Mikolajczak et al., 2009). Ainsi, face à une situation stressante, les personnes ayant des compétences émotionnelles élevées ont tendance à réagir de manière plus adaptative que celles ayant de moins bonnes compétences émotionnelles mais sont également moins impactées par les conséquences physiologiques de l'émotion et récupèrent donc plus rapidement une fois l'évènement émotionnel passé. Il semble donc important de pouvoir développer les compétences émotionnelles pour permettre aux individus de faire face plus facilement et rapidement aux situations menaçantes qu'elles soient personnelles et interpersonnelles.

Au cours de ces 3 jours de formation, vous aurez donc l'occasion de découvrir chacune des cinq compétences émotionnelles, les pratiques pour les développer ainsi que leur intégration dans votre pratique clinique.

L'ensemble des éléments présentés s'appuieront sur des recherches scientifiques récentes ayant montré l'intérêt du développement des compétences émotionnelles pour promouvoir la santé mentale mais également pour prendre en charge des difficultés psychologiques.

Enfin, des cas cliniques et des jeux rôles vous permettront d'intégrer au mieux les différents éléments abordés.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Développer les compétences émotionnelles, à partir des outils TCCÉ, pour promouvoir la santé mentale et physique, les relations sociales et professionnelles, mais également pour prendre en charge des difficultés psychologiques.

- Apprendre les composantes psychologiques, neurologiques et physiologiques des émotions.
- Découvrir les cinq compétences émotionnelles à travers des modèles théoriques et des exercices pratiques.
- Savoir proposer des interventions et des exercices qui favorisent le développement des compétences émotionnelles.

Compétences émotionnelles en TCC *Identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser* **SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES**

Objectif principal

Durée
Intervenante
Mode

Développer les compétences émotionnelles, à partir des outils TCCÉ, pour promouvoir la santé mentale et physique, les relations sociales et professionnelles, mais également pour prendre en charge des difficultés psychologiques.

3 jours, 21 heures

Marine Paucsik, psychologue clinicienne, Psychologue et psychothérapeute
Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants ainsi que des objectifs, point organisationnel Evaluation individuelle des acquis de début de formation Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques vis-à-vis de la formation	Tour de table QCM des pré-acquis
Définir et comprendre les compétences émotionnelles	Les différents modèles des compétences émotionnelles Les trois niveaux du modèle des compétences émotionnelles de Mikolajczak (2009) Définition des compétences émotionnelles : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifier ▪ Comprendre ▪ Exprimer ▪ Réguler ▪ Utiliser Etats des lieux des recherches sur les compétences émotionnelles Des difficultés émotionnelles comme processus transdiagnostiques	Exercices introductifs : 1- Donner sa propre définition des compétences émotionnelles 2- Peut-on développer ses compétences émotionnelles ? -> Travail individuel et débriefing collectif des exercices Apports théoriques -> <i>diaporama illustré pour mémoire</i> Exercices Collectif : Quelles difficultés avec les émotions ?
Première compétence Identifier ses émotions et celles d'autrui	Identification des émotions – définition <ul style="list-style-type: none"> ▪ Définition d'une émotion ▪ Modèle multicomponentiel d'une émotion ▪ Fonction et utilité des émotions ▪ Les émotions de base ▪ Les bases neurobiologiques de l'émotion ▪ Le modèle élargir et construire Processus sous-jacents à l'identification : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ouverture attentionnelle ▪ Conscience corporelle 	Apports théoriques -> <i>diaporama illustré pour mémoire</i> -> <i>échanges</i> 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
Deuxième compétence Comprendre ses émotions et celles d'autrui	Comprendre le besoin psychologique associé à l'émotion ressentie Distinguer l'évènement déclencheur du besoin psychologique Biais de pensées et croyances dysfonctionnelles Accueillir l'émotion de l'autre et identifier son besoin psychologique insatisfait	Apports théoriques -> <i>diaporama illustré pour mémoire</i> -> <i>échanges</i> Exercices : 1- <i>comprendre la valeur fonctionnelle des émotions</i> 2- <i>identifier les besoins sous-jacents aux émotions</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<p>Troisième compétence</p> <p>Exprimer ses émotions et celles d'autrui</p>	<p>Développer son vocabulaire émotionnel</p> <p>Développer les bases de la communication non-violente</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exprimer des faits ▪ Exprimer son ressenti ▪ Faire une demande claire ▪ Exprimer son besoin <p>Les façons d'accueillir un message</p>	<p>Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges</p> <p><i>Etudes de cas cliniques</i></p> <p>Exercices : 1- s'entraîner à la communication bienveillante de ses émotions 2- développer l'accueil des émotions de ses patients</p> <p>-> SYNTHÈSE collective</p>
<p>Quatrième compétence</p> <p>Réguler ses émotions et celles d'autrui</p>	<p>Facteurs génétiques et environnementaux</p> <p>Modèle de la régulation émotionnelle de Gross</p> <p>Caractéristiques principales de la régulation émotionnelle</p> <p>Régulation hédonique et instrumentale</p> <p>Les stratégies de régulation émotionnelle</p> <p>La régulation émotionnelle flexible</p> <p>Importance de la Régulation émotionnelle</p>	<p>Apports théoriques -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges</p> <p>Exemples d'interventions psychothérapeutiques</p> <p>Mises en application à partir du vécu des participants</p> <p>Exercices : 1- développer une régulation émotionnelle flexible 2- relaxation 3- restructuration cognitive 4- respiration apaisante 5 – réorientation de l'attention -> débriefing & synthèse collectifs</p>
<p>Cinquième compétence</p> <p>Utiliser ses émotions et celles d'autrui</p>	<p>Optimiser l'effet de nos émotions</p> <p>Prendre des décisions cohérentes avec nos buts et nos valeurs.</p> <p>Favoriser des relations satisfaisantes</p> <p>Augmentation flexibilité attentionnelle</p> <p>Développement des compétences de façon durable</p> <p>Programme des compétences émotionnelles</p>	<p><i>Apports théoriques</i> -> diaporama illustré pour mémoire</p> <p>Exercices : 1- intégration des compétences émotionnelles au quotidien 2- mise en pratique du programme des compétences émotionnelles – jeux de rôles</p> <p>-> débriefing & synthèse collectifs</p>
<p>Faire le bilan de fin</p>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Intervenante

La formation sera animée par une intervenante de haut niveau, psychologue et maitre de conférences, experte et reconnue sur les compétences émotionnelles et les thérapies cognitives-comportementales et émotionnelles (TCCÉ) :

L'intervenante prévue est **Madame Marine PAUCSIK**

- Psychologue clinicienne, Psychothérapeute et Doctorante au Laboratoire Inter-universitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social. Ses recherches : compassion, pleine conscience, compétences émotionnelles
- Enseignante au Diplôme Universitaire de psychologie positive à l'Université Grenoble Alpes
- Enseignante à l'Ecole des Psychologues Praticiens à Lyon.
- Présidente de l'Association PPSY : Promouvoir les PSYchothérapies
- Auteur de :
 - *S'initier à la psychologie positive*, Eyrolles (2021). M., Paucsik, J.B., Baudier et R. Shankland
 - *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive : Programme CARE* Dunod (2018). (Cohérence - Attention - Relation - Engagement), R. Shankland, JP. Durand, I. Kotsou, C. André
 - *Programme CBSM*, Livret du participant, en collaboration avec Aurélie Gauchet

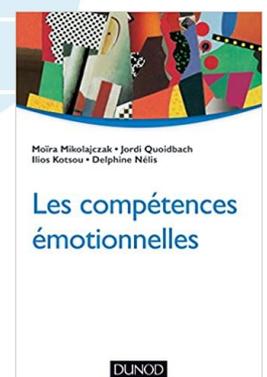


A partir de l'ouvrage

Les compétences émotionnelles Broché – 4 juin 2014

de Moïra Mikolajczak, Jordi Quoidbach, Ilios Kotsou, Delphine Nelis
Premier ouvrage à offrir une synthèse didactique des principaux travaux scientifiques sur le sujet, ce livre détaille avec précision les axes suivants :

- fonctions et bases neurologiques ;
- historique et définition des compétences émotionnelles ;
- identification, écoute et expression des émotions ;
- régulation des émotions positives et négatives ;
- utilisation des émotions.



Prérequis

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

Pour qui

La formation concerne tous les professionnels exerçant une activité professionnelle dans l'aide et l'accompagnement qui souhaitent découvrir chacune des cinq compétences émotionnelles, les pratiques pour les développer ainsi que leur intégration dans leur pratique d'accompagnement.

SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies :
Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.
- Professionnels de santé soignants et paramédicaux:
Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces :
Sophrologues, hypnothérapeutes, relaxologues, thérapeutes énergétiques, professeurs de yoga / reiki / qi gong, kinésologues, praticien shiatsu, reflexologues, naturopathes, etc.
- Étudiants dans les disciplines précitées.

TRAVAIL, ÉDUCATION, FORMATION

- Médecins, psychologues, infirmier(e)s du travail.
- Ergonomes.
- Coachs , Consultants, formateurs
- Éducateurs.
- Travailleurs sociaux.

SPORT

- Médecins du sport.
- Préparateurs sportifs, physiques, mentaux.
- Professeurs d'éducation physique et sportive.

RECONVERSION

- Pour le cas le cas où le stagiaire se trouve dans un projet de reconversion vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement , il lui est demandé pour pouvoir s'inscrire à la formation de passer un entretien téléphonique préalable.

Et aussi ...

APPUI UNIVERSITAIRE

- Notre formation est issue de l'environnement universitaire et des travaux du laboratoire Interuniversitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social (LIP/PC2S), Université Grenoble Alpes.



BOITE A OUTILS PRATIQUES ET SAVOIR-FAIRE EXPERIENTIEL

Notre formation est :

- conçue par Marine Paucsik, Psychologue clinicienne, Psychothérapeute et Doctorante, comptant parmi les meilleurs spécialistes sur les compétences émotionnelles au regard des thérapies cognitives-comportementales et émotionnelles (TCCE)
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints à 20 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

POSSIBILITE D'ETRE FORME(E) EN MODE DISTANCIEL

Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme *visio-live*, selon les conditions détaillées dans la fiche d'inscription.

Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, prise de son intervenant, écran TV géant en fonds de salle pour avoir le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc)

SUPPORTS

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

PLATEAU TECHNIQUE

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



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



Espace de théorie équipé de :
chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board



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



Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
micro-ondes, cafetières, théières

Reconnaissance de l'organisme

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



Validation de la formation

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

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

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Le Plus

L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plate-forme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

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



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

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

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

Tester gratuitement

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

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

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

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

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

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

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

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

Symptômes physiques

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

Symptômes émotionnels

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

Symptômes intellectuels

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



DES CHIFFRES ALARMANTS !

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

Lutter contre la chronicisation dangereuse

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

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources

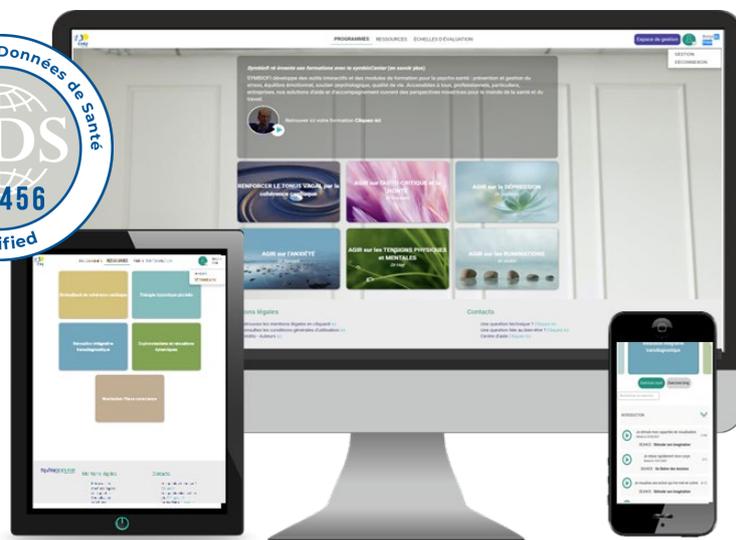
- 1 évaluations psychométriques
 - 2 monitoring physiologique
 - 3 programmes thérapeutiques
 - 4 téléconsultation
- avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

- Personnalisation et administration de votre espace professionnel dédié
- Individualisation des parcours non médicamenteux par patient
- Suivi de l'observance, des résultats et progrès
- Utilisation en séance présenteielle ou distancielle, en thérapie individuelle ou de groupe



L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, classées en 12 catégories, pour le repérage et l'évaluation
- e-capteur, biofeedback et santé connectée pour de nouvelles stratégies interventionnelles
- Protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage et l'entraînement sur 8-12 semaines

La réponse aux besoins du professionnel

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître la satisfaction patient
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

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

La solution responsabilisante

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

La santé globale

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