

Initiation à la Communication Non Violente (CNV)

Durée : 2 jours

Public : Tous professionnels

Prérequis : Être motivé pour remettre en question sa communication

CONTEXTE

La CNV (Communication Non Violente) est un processus créé par Marshall Rosenberg pour favoriser des relations bienveillantes, améliorer la relation à soi et aux autres, et gérer les conflits.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- S'initier à la CNV pour mieux communiquer avec ses collègues et les personnes accompagnées
- Comprendre ce qui provoque les conflits et apprendre à les désamorcer

OUTILS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance théorie/pratique
- Travail en sous-groupes
- Échanges en grand groupe
- Jeux de rôles

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Avant la formation : recueil des attentes
- Pendant la formation : mises en situation

CONTENU DE LA FORMATION

- Origines et fondements de la CNV (Marshall Rosenberg)
- Les 4 étapes du processus CNV : Observation, Sentiments, Besoins, Demandes
- Les 3 piliers : écoute empathique, auto-empathie, expression authentique
- Le langage "girafe" et "chacal" : mise en pratique et prise de conscience
- Identifier et dépasser les freins à l'expression des besoins
- L'écoute active et la posture d'accueil inconditionnel
- Mise en situation de la CNV dans les contextes professionnels d'accompagnement

INTERVENANTE

Anne VIAU, psychologue, psychothérapeute depuis près de 30 ans, également formatrice depuis 20 ans auprès des professionnels de l'enfance, de la jeunesse et de l'insertion. Formée à la thérapie brève et intégrative, à la relaxation et hypnose éricksonienne et à l'ICV-LI. Cofondatrice de l'Association Lâche du Lest - Agréée PSSM France - IPRP inscrite à la DREETS

Prendre en compte les souffrances psychiques dans l'accompagnement (MODULE 1)

Durée : 2 jours

CONTEXTE

Les professionnels de l'insertion sont régulièrement confrontés à des situations où les salariés en parcours témoignent de souffrances ou de troubles psychiques rendant difficiles leurs interventions. Cela peut les conduire à s'interroger sur la nature du trouble et son impact sur l'insertion ainsi que sur la posture à adopter pour prendre en compte la situation.

Ainsi, la souffrance psychique ou le trouble mental viennent complexifier les missions d'accompagnement, interrogent les limites des interventions et renforcent la nécessité de travailler en réseau avec d'autres professionnels.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les situations de souffrances psychiques
- Acquérir une meilleure compréhension des troubles psychiques
- Adapter sa posture professionnelle face aux situations de troubles psychiques dans l'accompagnement
- Identifier les ressources externes (organismes et structures spécialisés, partenaires, etc.) favorisant la prise en charge et l'accompagnement des personnes.

OUTILS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques et théoriques
- Échanges de pratiques à partir de situations vécues
- Étude de cas pratique

La formation sera articulée autour des situations de souffrance psychique rencontrées par les participants en situation de travail.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Avant la formation : recueil des attentes
- Pendant la formation : mises en situation

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tous professionnels en lien avec les salariés en parcours d'insertion

Pas de prérequis

CONTENU DE LA FORMATION

- Qu'est-ce que la souffrance psychique ?
- Définitions des différents types de troubles psychiques
- Diagnostic médical
- Comment mieux repérer les troubles psychiques et comprendre les interactions avec les situations d'emploi et de formation ?
- Exemples de situations
- Prise en compte des éléments de souffrance dans des situations concrètes passées, présentes ou à venir
- La posture du professionnel
- Identifier les organismes d'appui spécifiques du territoire, les ressources externes

INTERVENANTE

Anne VIAU, psychologue, psychothérapeute depuis près de 30 ans, également formatrice depuis 20 ans auprès des professionnels de l'enfance, de la jeunesse et de l'insertion. Formée à la thérapie brève et intégrative, à la relaxation et hypnose éricksonienne et à l'ICV-LI. Cofondatrice de l'Association Lâche du Lest - Agréée PSSM France - IPRP inscrite à la DREETS

Prendre en compte les souffrances psychiques dans l'accompagnement (MODULE 2)

Durée : 1 jour

Prérequis : Avoir suivi le Module 1

CONTEXTE

Les professionnels de l'insertion sont régulièrement confrontés à des situations où les salariés en parcours témoignent de souffrances ou de troubles psychiques rendant difficiles leurs interventions. Cela peut les conduire à s'interroger sur la nature du trouble et son impact sur l'insertion ainsi que sur la posture à adopter pour prendre en compte la situation.

Ainsi, la souffrance psychique ou le trouble mental viennent complexifier les missions d'accompagnement, interrogent les limites des interventions et renforcent la nécessité de travailler en réseau avec d'autres professionnels.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Renforcer les acquis du module 1
- Approfondir la pratique et la posture professionnelle
- Travailler sur des cas concrets et partager les bonnes pratiques

OUTILS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques et théoriques
- Échanges de pratiques
- Études de cas et mises en situation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Avant la formation : recueil des attentes
- Pendant la formation : mises en situation

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tous professionnels en lien avec les salariés en parcours d'insertion

Prérequis : Avoir suivi le module 1

CONTENU DE LA FORMATION

- Retour sur expériences : identification des réussites et des défis
- Réactivation des connaissances : revue des troubles abordés
- Analyse de cas concrets : discussion en groupe, partage des approches
- Ateliers pratiques : jeux de rôle, simulations, feedback
- Plan d'action individuel : élaboration d'un plan personnalisé

INTERVENANTE

Anne VIAU, psychologue, psychothérapeute depuis près de 30 ans, également formatrice depuis 20 ans auprès des professionnels de l'enfance, de la jeunesse et de l'insertion. Formée à la thérapie brève et intégrative, à la relaxation et hypnose éricksonienne et à l'ICV-LI. Cofondatrice de l'Association Lâche du Lest - Agréée PSSM France - IPRP inscrite à la DREETS

Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Durée : 2 jours

Public : Formation citoyenne, s'adresse à tous publics

Prérequis : Aucun

Formatrice agréée PSSM France

CONTEXTE

Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent l'aide apportée à une personne subissant le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration ou une crise.

Ils sont l'équivalent, en santé mentale, des gestes de premier secours.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir des connaissances de base sur les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les types de crises
- Développer des compétences relationnelles : écoute, rassurance, information
- Mieux faire face aux comportements agressifs
- Revoir ses représentations sur la santé mentale
- Renforcer son aide dans des situations de crise

OUTILS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques et théoriques
- Démarche pédagogique participative

CONTENU DE LA FORMATION

1. Introduction à la santé mentale et aux interventions PSSM
2. Troubles anxieux et dépressifs
 - Plan d'action pour la dépression et la crise suicidaire

- Plan d'action pour les troubles anxieux, attaques de panique, PTSD
3. Troubles psychotiques
 4. Troubles liés à l'usage de substances

INTERVENANTE

Anne VIAU, psychologue, psychothérapeute depuis près de 30 ans, également formatrice depuis 20 ans auprès des professionnels de l'enfance, de la jeunesse et de l'insertion. Formée à la thérapie brève et intégrative, à la relaxation et hypnose éricksonienne et à l'ICV-LI. Cofondatrice de l'Association Lâche du Lest - Agréée PSSM France - IPRP inscrite à la DREETS

PRENDRE EN COMPTE LES TROUBLES DE L'ATTACHEMENT DANS L'ACCOMPAGNEMENT EN INSERTION

Formation 2 jours

CONTEXTE

Les professionnels de l'insertion rencontrent fréquemment des personnes dont les parcours de vie ont été marqués par des ruptures précoces, des insécurités affectives ou des traumas relationnels. Ces vécus peuvent générer des troubles de l'attachement qui influencent profondément la manière de nouer des relations, de faire confiance, de gérer l'autonomie ou d'adhérer à un projet. Ces dynamiques, bien que parfois invisibles, peuvent rendre les accompagnements instables, difficiles, voire bloqués. Comprendre les enjeux de l'attachement permet aux professionnels d'adapter leur posture, de sécuriser la relation et de renforcer l'efficacité de leur accompagnement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les différents styles d'attachement et leurs manifestations dans les situations d'insertion
- Comprendre les liens entre attachement insécurisé et comportements en apparence « inadaptés»
- Adapter sa posture professionnelle pour créer une relation soutenante et structurante
- Mettre en œuvre des outils favorisant un accompagnement plus ajusté et sécurisant

OUTILS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Alternance dynamique entre théorie et ateliers pratiques
- Travail en sous-groupes, jeux de rôles, mises en situation
- Temps de réflexion sur les postures professionnelles

CONTENU DE LA FORMATION

- Les bases de la théorie de l'attachement (Bowlby, Ainsworth) et ses prolongements à l'âge adulte
- Les styles d'attachement et leurs impacts sur les comportements en accompagnement
- Comment se manifeste un attachement insécurisé, évitant, ambivalent dans les parcours d'insertion ?
- Repérer les réactions de méfiance, de retrait, de dépendance ou d'agressivité sous l'angle de l'attachement
- Postures professionnelles soutenantes : sécurisation, mise en cadre, clarté et constance
- Études de cas inspirées de situations rencontrées en insertion
- Outils pour ajuster la communication et le lien dans la relation d'aide
- Réflexion individuelle sur les propres résonances et ajustements de posture

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Avant la formation : recueil des attentes
- Pendant la formation : mises en situation, apports croisés, grilles de repérage
- Fin de formation : synthèse partagée, engagements d'application

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Professionnels de l'insertion (CIP, encadrants techniques, chargés de mission, etc.) Aucun prérequis. Groupe de 12 participants maximum pour favoriser l'interaction.

INTERVENANTE

Anne VIAU, psychologue, psychothérapeute depuis près de 30 ans, également formatrice depuis 20 ans auprès des professionnels de l'enfance, de la jeunesse et de l'insertion. Formée à la thérapie brève et intégrative, à la relaxation et hypnose éricksonienne et à l'ICV-LI. Cofondatrice de l'Association Lâche du Lest - Agréée PSSM France - IPRP inscrite à la DREETS

PRENDRE SOIN DE SOI FACE À LA SOUFFRANCE DES AUTRES : MIEUX COMPRENDRE POUR AGIR

Durée : 2 jours

CONTEXTE

Les professionnels de l'insertion sont exposés quotidiennement à la souffrance psychique, sociale ou traumatique des personnes qu'ils accompagnent. À force d'écouter, soutenir, porter des situations difficiles, certains développent des signes d'usure émotionnelle ou de mal-être, sans en identifier clairement l'origine. Cette formation propose de mieux comprendre le traumatisme vicariant, ses manifestations spécifiques et les risques qui y sont associés, pour pouvoir agir en prévention, se protéger et préserver sa posture professionnelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le traumatisme vicariant et ses différences avec le burn-out ou la dépression
- Identifier ses propres signaux d'alerte et facteurs de risque
- Expérimenter des outils de régulation du stress et de retour à soi
- Renforcer une posture professionnelle protectrice et durable
- Construire un plan d'action personnel pour prévenir l'usure émotionnelle

OUTILS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques interactifs
- Jeux de rôle, mises en situation, études de cas
- Ateliers pratiques : relaxation, méditation, auto-hypnose, cohérence cardiaque et autres formes de respiration
- Échanges d'expériences entre participants
- Élaboration d'un plan d'action individuel

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Avant la formation : recueil des attentes
- Pendant la formation : mises en situation, partages et retours d'expériences
- Fin de formation : bilan collectif, autoévaluation et plan d'action

PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Tous professionnels en lien avec les salariés en parcours d'insertion
- Aucun prérequis nécessaire
- Venir avec une tenue confortable et de préférence un tapis de gym (un tapis vous sera fourni sur simple demande). Un coussin pour la tête peut être apporté pour ceux qui le souhaitent.

CONTENU DE LA FORMATION

- Définir et comprendre le traumatisme vicariant : mécanismes, impacts, signaux d'alerte
- Distinguer traumatisme vicariant, burn-out et dépression
- Identifier les facteurs de risque spécifiques à la relation d'aide
- Ressentis corporels et émotionnels : écouter ses signaux internes
- Introduction aux outils de gestion du stress : respiration, relaxation, pleine conscience
- Pratique guidée de la cohérence cardiaque et de l'auto-hypnose
- Stratégies pour construire une posture professionnelle équilibrée
- Élaboration d'un plan d'auto-protection et de régulation émotionnelle dans le temps

INTERVENANTE

Anne VIAU, psychologue, psychothérapeute depuis près de 30 ans, également formatrice depuis 20 ans auprès des professionnels de l'enfance, de la jeunesse et de l'insertion. Formée à la thérapie brève et intégrative, à la relaxation et hypnose éricksonienne et à l'ICV-LI. Cofondatrice de l'Association Lâche du Lest - Agréée PSSM France - IPRP inscrite à la DREETS

Kaizen

SAS Anne Viau
1 route du Moulin de la Roche
49630 Mazé-Milon
anneviau.psychologue@protonmail.com

RPPS 10009443499

PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX AVEC LES MODÈLES DE KARASEK ET SIEGRIST

1 JOUR

CONTEXTE

Les responsables d'équipe, membres du CSE ou représentants du personnel jouent un rôle clé dans l'identification et la prévention des risques psychosociaux (RPS) en milieu professionnel. Pour assumer pleinement cette responsabilité, il est essentiel de comprendre les mécanismes qui soutiennent le stress au travail et d'en maîtriser les modèles d'analyse. Le modèle de Karasek (demande-contrôle-soutien) et celui de Siegrist (effort-récompense) offrent des grilles de lecture simples et efficaces pour repérer les déséquilibres organisationnels, sensibiliser les équipes et impulser des actions de prévention réalistes et durables.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les fondements et les mécanismes des risques psychosociaux.
- Utiliser les modèles de Karasek et de Siegrist pour repérer les déséquilibres dans l'organisation du travail.
- Identifier les facteurs de protection et les leviers de prévention à différents niveaux (individuel, collectif, organisationnel).
- S'approprier des outils pour sensibiliser et agir dans son rôle de représentant ou de décideur.

OUTILS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques et théoriques illustrés par des situations concrètes.
- Études de cas inspirées du secteur de l'insertion et du médico-social.
- Ateliers d'analyse collective à partir des deux modèles.
- Échanges de pratiques et auto-positionnements guidés.
- Élaboration d'un plan d'action ou de sensibilisation à mettre en œuvre dans sa structure.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Avant la formation : recueil des attentes.
- Pendant la formation : mises en situation, auto-diagnostic, production d'un plan d'action.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Responsables de structures, délégués du personnel, membres de CSE, référents RH.
- Aucun prérequis.

CONTENU DE LA FORMATION

- Introduction aux RPS : définitions, données-clés, impacts humains et économiques.
- Le modèle de Karasek : demande psychologique, autonomie, soutien.
- Le modèle de Siegrist : efforts fournis, récompenses perçues, surinvestissement.
- Application aux contextes de terrain (insertion, structures associatives, médico-social...).
- Étude de cas en sous-groupes : repérage des déséquilibres, formulation de pistes d'action.
- Prévention des RPS : niveaux d'intervention (primaire, secondaire, tertiaire), rôle du CSE, leviers managériaux.
- Élaboration d'un plan d'action individuel ou collectif.

INTERVENANTE

Anne VIAU, psychologue, psychothérapeute depuis près de 30 ans, également formatrice depuis 20 ans auprès des professionnels de l'enfance, de la jeunesse et de l'insertion. Formée à la thérapie brève et intégrative, à la relaxation et hypnose éricksonienne et à l'ICV-LI. Cofondatrice de l'Association Lâche du Lest - Agréée PSSM France - IPRP inscrite à la DREETS