

La régulation émotionnelle pour mieux appréhender les pratiques addictives chez les jeunes

3 jours

Objectifs

- Repérer chez les usagers les différentes dimensions du stress, des émotions et de leurs composantes ;
- Aborder les conduites addictives par le biais des émotions ;
- Utiliser des outils de médiation de régulation émotionnelle (médiation, cohérence cardiaque, photolangage...).



DATES ET LIEUX

SESSION(S)

15-16 janv. 2024 et
22 mars 2024

-

de 9h30 à 16h30

-

Saint-Omer



PUBLIC

Professionnels œuvrant
auprès des jeunes hors milieu
scolaire.



PREREQUIS

Aucun.



ANIMATION

Psychologue clinicienne.



GROUPE

6 stagiaires minimum.
15 stagiaires maximum.



TARIF

Gratuit au titre de nos
financements octroyés par la
MILDECA.

Contenu

Journée 1

Séquence introductive

Accueil et présentation générale de la formation
Tour de table des participants
Recueil des besoins et attentes, validation des objectifs de la formation

Présentation des 5 compétences émotionnelles
Rappels mécanismes de l'addiction, spécificités des addictions chez les jeunes
Les émotions : déclencheurs, fonctions, mécanismes
Identifier, comprendre, exprimer, réguler les émotions
Méditation de pleine conscience autour du souffle
Pourquoi et comment réguler les émotions ?
Stratégies de régulation des émotions négatives à priori et à postériori

Journée 2

Et le stress, dans tout cela ?
Mécanismes, fonctions, stratégies de gestion
Mieux gérer la colère : la technique DESC
La cohérence cardiaque
Mieux gérer la peur
La boîte à outils autour des 5 sens : ouïe, goût, vision, odorat, toucher

Journée 3 (+/- 1 mois)

Cas cliniques
La psychoéducation
Les protocoles de méditation de pleine conscience spécifiques (MBSR, MBCT, MB EAT, MBRP)
Prendre une pause en pleine conscience
Prévention des conduites addictives chez les jeunes
Exemples d'animation possible auprès du public jeune (jeu de rôle, tests...)

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Pédagogie participative.
Mobilisation d'outils pédagogiques (Power Point, cas pratiques, photo langage, quiz, etc.).
Dossier de ressources documentaires dématérialisé accessible aux apprenants à l'issue de la formation.
Une feuille d'émargement par demi-journée de présence ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITES D'EVALUATION

Un test de positionnement sera réalisé avant la formation afin de définir la motivation et les attentes des participants.
Appréciation des connaissances sera réalisée avant et après la formation afin de s'assurer de la compréhension et de l'appropriation des contenus par les stagiaires.
Evaluation de la satisfaction à chaud. Les évaluations font l'objet d'une analyse systématique et entraînent la mise en place de mesures correctives si nécessaire en fonction des retours et attentes.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ?
Contactez Camille SEILLIER, référente handicap, à l'adresse formation@hautsdefrance-addictions.org pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

L'inscription doit être finalisée 2 semaines avant le début de la formation.