Enrichir sa pratique professionnelle de co-régulation émotionnelle

RUBRIQUE

APPROCHES, PRATIQUES ET MÉTHODOLOGIES DU TRAVAIL SOCIAL

PRÉ-REQUIS

Tout professionnel en situation d'accompagnement d'enfants et d'adolescents relevant du secteur social et médico-social

Description

Lorsque l'enfant et l'adolescent grandit dans un environnement sécure, il est en lien avec des adultes qui l'aident à réguler ses émotions. Cela s'intitule la co-régulation. Le cerveau est en construction jusqu'à 25 ans. Plus il peut se développer dans un environnement sécure, plus il va intégrer des compétences de régulation émotionnelle. Le système nerveux fait l'expérience grâce à l'empathie, la sécurité et au soutien. Il intègre ce que veut dire être en sécurité et apprend ainsi comment réguler ses états internes. Le rôle de l'adulte accompagnant est de fournir la sécurité relationnelle et le soutien à la régulation émotionnelle.

Objectifs

- Reconnaitre le lien entre la théorie de l'attachement et les émotions des enfants
- Savoir différencier les différents types d'expression émotionnelle
- Expliquer la vision des neurosciences sur le développement des émotions chez l'enfant et l'adolescent
- Expliquer l'impact du stress et du stress post-traumatique sur la régulation émotionnelle
- Appliquer des outils concrets pour aider l'enfant et l'adolescent dans la régulation émotionnelle.

Contenus

- **Le fonctionnement de la régulation émotionnelle et la théorie de l'attachement**

- Savoir différencier émotion primaire et réaction émotionnelle secondaire
- Les émotions naturelles : leurs déclencheurs et leurs fonctions
- Les réactions émotionnelles secondaires
- Les conditions relationnelles pour soutenir la compétence de régulation émotionnelle
- L'attachement et la réaction émotionnelle

- **Comment comprendre et analyser la situation avec l'enfant et l'adolescent**
  - Différencier les réactions émotionnelles : systématique, excessive, inappropriée
  - Les réactions émotionnelles secondaires : analyser les besoins et l'émotion sous-jacente
- **Les pièges à éviter**
  - Sortir notre cerveau de l'état d'urgence : s'apaiser avant d'agir
  - Comment ne pas renforcer la réaction émotionnelle secondaire
  - Sortir de l'impuissance et/ou de l'agressivité face aux crises émotionnelles secondaires
- **Comprendre les comportements associés à l'expression émotionnelle**
  - Etude de situation : une expérience à trois facettes : les pensées, les comportements, les ressentis/émotions des enfants
  - Attitude : écouter l'enfant en décodant son émotion à partir de ses comportements et l'aider à élaborer ce qu'il se dit à l'intérieur
- **Comprendre l'impact du stress et du stress post-traumatique sur la régulation émotionnelle**
  - Les conséquences du stress sur la régulation émotionnelle
  - Les conséquences des traumatismes sur la régulation émotionnelle
  - Les besoins spécifiques des enfants traumatisés dans la régulation émotionnelle
- **Attitude professionnelle : accueillir une émotion naturelle de l'enfant**
  - Les pouvoirs de l'empathie
  - L'intelligence relationnelle au service du mieux vivre ensemble
  - Gestion son stress
- **Les outils d'expression pour libérer les tensions**
  - L'attitude d'empathie et l'intelligence relationnelle
  - Les outils de régulation émotionnelle face à chaque émotion
- **Comment favoriser le développement de l'intelligence émotionnelle de l'enfant**
  - L'attitude sécure et le bon moment
  - Les informations importantes et outils à transmettre
  - Stop à l'interprétation : description des états internes
  - Les entrainements des compétences de régulation émotionnelle et compétences sociales.

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques
- Méthodes actives et participatives

- Echange et analyse de pratiques
- Dynamique d’intervention interactive
- Evaluation individuelle des acquis de la formation (questionnaire)

Lieu et calendrier

En intra (calendrier à déterminer)

Coût
Nous consulter

Durée
7 heures - 1 jour

Intervenant

Hilkka DOMZIG – Coach et Consultante en éducation et en parentalité certifiée Filliozat Coordinatrice psychopédagogique de Pro Prognos Bonn et Formatrice