

Favoriser la résilience

Au cœur de l'accompagnement dans les métiers du social, du médicosocial et plus généralement des métiers de l'humain, la résilience renvoie à un processus dynamique à travers lequel une personne parvient à se relever, à rebondir, à surmonter un traumatisme quel qu'il soit.

Mais pour cicatriser les blessures, encore faut-il trouver en soi les ressources nécessaires, et même si chacun possède cette capacité, faut-il encore la connaître, la reconnaître, la valoriser et la favoriser. Cette formation permettra aux professionnel-le-s d'agir sur les leviers de résilience des personnes accompagnées afin de les aider à se reconstruire.

Public cible :

Professionnel-le-s intervenant dans le champ social ou médico-social

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation

Objectifs :

- Comprendre le concept de résilience et en identifier les facteurs
- Repérer les pratiques à mettre en œuvre pour favoriser et soutenir le processus de résilience

Programme de la formation :

1^{ère} journée

- ❖ Définition et apports théoriques autour de la notion de *résilience* :
 - Eléments historiques et évolution du concept. Apports physiques, sociologiques, psychologiques et du développement personnel...
 - Psycho-traumatismes et résilience : Les effets du trauma sur le fonctionnement psychique et les mécanismes de défense psychique.
 - Facteurs psychologiques et environnementaux favorisant et renforçant la résilience
 - Accompagnement du processus de résilience : les qualités et les caractéristiques d'une relation d'accompagnement favorisant la résilience

2^{ème} journée

Retour sur les notions abordées en journée 1.

❖ Créativité et résilience :

- En quoi la créativité est-elle un outil de résilience ?
- La médiation artistique et la notion de *medium malléable*
- La notion de *Tuteur de résilience*
- Exploration et expérimentation de différents outils de créativité : la mise en récit du traumatisme ; la médiation artistique ; la médiation animale, les groupes de pairs...

3^{ème} journée

Retour sur les notions abordées en journée 2.

- Travail de recherche et de reconnaissance de ses propres facteurs de résilience
- Mises en situation
- Analyse de cas

Méthodes pédagogiques :

La démarche vise à faire un lien permanent entre l'approche théorique ou méthodologique et les situations de travail réelles.

Ainsi, elle se reposera sur :

- Des apports théoriques
- Des apports méthodologiques
- De façon transversale, un questionnement, une exploration, une réflexion sur la pratique des participants
- L'étude de situations particulières apportées par les participants

Modalités d'évaluation des acquis d'apprentissage :

La validation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices d'application (mises en situation) et d'analyse de cas.

Durée de la formation :

3 jours - 21 heures

Dates :

07, 08 et 14 avril 2025

Tarif :

810€

epe-lorraine.fr

1 rue du Coëtlosquet – 57000 Metz

Tél. **03 87 69 04 87** - Email : contact@epe-lorraine.fr

Association loi 1908 - Membre de la Fnepe, association reconnue d'utilité publique - Siret : 78 000 532 800 015 - Code NAF : 8899B

Organisme de Formation certifié Qualiopi - Numéro de Déclaration d'Activité (NDA) : 41 57 00075 57

Formatrice :

Delphine Deru-Courteaux, Psychologue clinicienne, 20 années d'expérience acquises en milieu hospitalier et socio-éducatif auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes.

Psychologue -consultante au sein du Pôle de Soutien à la parentalité, à la famille et à la jeunesse de l'École des Parents et des Educateurs de Lorraine. Animatrice du Réseau parentalité du territoire de Longwy.