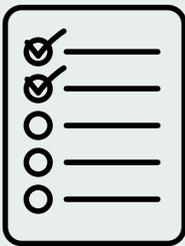




INSTITUT DE  
— PSYCHOLOGIE —  
POSITIVE APPLIQUÉE

# FORMATION EXPERTISE EN COMPETENCES EMOTIONNELLES



*PROGRAMME DE FORMATION  
+ RESSOURCES PEDAGOGIQUES*



*Jean-François*  
Psychologue / Enseignant / Formateur

# Ressources à disposition des participants

En plus des 8 jours de formation interactifs, les participants accèdent à :



**8 vidéos** (+de 12h)

sur les concepts et les outils avec des exemples d'application (en accès illimité)



**15 guides pratiques**

contenant les étapes et la trame des pratiques, ainsi que des conseils d'application



**Un diaporama éditable**

pour dispenser un atelier de groupe sur 8 séances

**+ tous les diaporamas de la formation**



**+ de 10 articles**

d'approfondissement sur les émotions

---

## Liste des vidéos remises aux participants

---



1. Introduction aux émotions.mp4 

---



2. Introduction aux compétences émotionnelles.mp4 

---



3. Identification emotionnelle.mp4 

---



4. Compréhension émotionnelle.mp4 

---



5. Expression Emotionnelle.mp4 

---



6. Régulation des émotions douloureuses.avi 

---



7. Utiliser les émotions et cultiver les émotions ressources.mp4 

---



8. Mener des ateliers de groupe.mp4 

---

---

## Liste des guides remis aux participants

---

- [PDF 1. Guide identification émotionnelle.pdf !\[\]\(a22ba4e13c745edbf29e51af246c4c12\_img.jpg\)](#)
- [PDF 2. Guide modelisation comprehension emotionnelle.pdf !\[\]\(33b18af9a4b997eb52666cfeb3c44157\_img.jpg\)](#)
- [PDF 3. Guide expression emotionnelle.pdf !\[\]\(262b158440b847a82f89a14cab8644ec\_img.jpg\)](#)
- [PDF 4.1 Guide de régulation émotionnelle.pdf !\[\]\(f51929fecf7b0dc947ac13f4c4835e8f\_img.jpg\)](#)
- [PDF 4.2 Guide d'aide à la resolution de probleme.pdf !\[\]\(dfbf0e54bcca114319aa65c906feb8d0\_img.jpg\)](#)
- [PDF 4.3 Guide de travail des ruminations.pdf !\[\]\(64792950f1b7ee883a860b5f0af110c3\_img.jpg\)](#)
- [PDF 4.4 Guide pour travailler les biais cognitifs.pdf !\[\]\(a4c91228d412dab12bd635819fc28c10\_img.jpg\)](#)
- [PDF 5.1 Guide bilan du fonctionnement émotionnel positif.pdf !\[\]\(c6956848df6ff9e9b3dad161d5adefac\_img.jpg\)](#)
- [PDF 5.2 Guide bilan du fonctionnement émotionnel désagréable.pdf !\[\]\(a8426952ff919f2600e76f3323526877\_img.jpg\)](#)
- [PDF 5.3 Guide de modélisation de la sensibilite emotionnelle.pdf !\[\]\(0fb7605bbd46a254dc450a278ff2f6f9\_img.jpg\)](#)
- [PDF 5.4 Guide de modélisation d'une situation émotionnelle.pdf !\[\]\(d3775df7c3b7065aa22c91a03bb88dca\_img.jpg\)](#)
- [PDF 5.5 Guide passation questionnaire PEC.pdf !\[\]\(245ba948a3d2a15e4e94f33933d3d19f\_img.jpg\)](#)
- [PDF Etudes scientifiques sur les competences emotionnelles.pdf !\[\]\(d5b34b598b2841916e43f7acaa9d00c7\_img.jpg\)](#)
- [PDF Pratique - La roue des émotions.pdf !\[\]\(2f4c2929d10c5f5b778315e363a40572\_img.jpg\)](#)
- [PDF Pratique - Lien entre evaluation-pensee-reactions.pdf !\[\]\(0cf70618d22722e747f25dc74f95dacd\_img.jpg\)](#)

# PROGRAMME DE LA FORMATION

## Module 1 – Séquence 1 Développer l'Identification émotionnelle

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Les 6 composantes des émotions</li><li>✓ Les 3 niveaux de développement des compétences émotionnelles</li><li>✓ L'utilité et la fonction de chaque émotion</li><li>✓ Les 10 compétences émotionnelles clefs</li><li>✓ Comprendre les 4 facteurs impliqués dans la réponse émotionnelle</li><li>✓ Les bénéfices des compétences émotionnelles selon les études scientifiques</li><li>✓ Les émotions primaires, Paul Ekman</li><li>✓ La roue des Émotions de Robert Plutchik</li><li>✓ La théorie différentielle des émotions de Carroll Izard</li><li>✓ Le modèle de Lisa Feldmann-Barett</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Enrichir son répertoire de question pour identifier l'émotion à partir des indices émotionnels</li><li>✓ Identifier l'émotion à partir du langage non-verbal et de la posture</li><li>✓ Techniques d'entretien d'identification émotionnelle</li><li>✓ Enrichir la conscience émotionnelle par la pleine conscience</li><li>✓ Les questions d'entretien pour passer du mode mental au mode expérientiel</li><li>✓ Identifier les émotions masquées à partir des signaux faibles</li></ul>

---

Module 1 – Séquence 2  
Développer la compréhension émotionnelle

---

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Utiliser le modèle Modal de l'émotion pour extraire 4 grandes informations à partir d'une émotion</li> <li>✓ Les théories clefs pour appréhender les besoins psychologiques :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Pyramide de Maslow</li><li>○ Les 3 besoins psychologiques fondamentaux selon Deci &amp; Ryan</li><li>○ La théorie de l'échelle de développement humain de Max-Neef</li></ul></li> <li>✓ Les 5 catégories de stratégies de satisfaction des besoins psychologiques</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Intégrer la logique émotionnelle : faire le lien entre situation – évaluation et réactions émotionnelles et comportementales</li> <li>✓ L'émotion comme révélateur des besoins psychologiques, des objectifs et des priorités</li> <li>✓ Enrichir le vocabulaire des besoins psychologiques</li> <li>✓ Identifier les besoins psychologiques à partir de l'émotion</li> <li>✓ Faire un bilan des besoins psychologiques satisfaits et frustrés</li> <li>✓ Repérer et catégoriser les stratégies de satisfaction des besoins psychologiques</li> <li>✓ Pratiques à domicile pour développer la compréhension émotionnelle</li></ul>

---

Module 2 – Séquence 3  
Développer l'expression émotionnelle

---

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Les 4 styles d'affirmation de soi</li><li>✓ La flexibilité expressive</li><li>✓ Les bénéfices de l'écriture émotionnelle</li><li>✓ L'importance du soutien social dans la résilience</li><li>✓ Les croyances limitantes concernant la communication</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Pratiques visant à développer la réception du message de l'autre (empathie, écoute émotionnelle)</li><li>✓ Savoir entendre l'émotion de l'autre</li><li>✓ Savoir recevoir les jugements de l'autre et les transformer en besoins</li><li>✓ Pratiques visant à développer le soutien social de la personne accompagnée, un facteur clef de résilience</li><li>✓ Cartographier les ressources sociales avec souplesse et repérer les freins</li><li>✓ Pratiques visant à développer la capacité d'expression et de restitution de l'expérience relationnelle avec la personne concernée</li><li>✓ Restituer un inconfort en termes de besoin plutôt que de jugement</li><li>✓ Une méthode pour penser et exprimer les conflits internes</li><li>✓ Restituer ce qui est confortable, plaisant et précieux avec l'expression de gratitude</li><li>✓ Pratiques à domicile et conseils d'application</li></ul>

---

Module 2 – Séquence 4  
Développer la régulation émotionnelle  
Mieux composer avec les émotions

---

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Présentation des 5 grandes stratégies de régulation émotionnelle d'après le modèle Processuel de Régulation émotionnelle (James Gross)</li> <li>✓ Modèle du maintien de la détresse émotionnelle de Barlow</li> <li>✓ Les stratégies de régulation émotionnelle impliquées dans les difficultés psychologiques</li> <li>✓ Prendre en compte le contexte pour évaluer la pertinence d'une stratégie</li> <li>✓ Intégrer les notions de flexibilité régulateur et de flexibilité psychologique</li> <li>✓ Découvrir les stratégies de régulation émotionnelle spécifiques à la tristesse, à la colère, à l'anxiété et à la culpabilité.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Évaluer le caractère adaptatif ou limitant des stratégies de régulation émotionnelle</li></ul> <p><b>Stratégie de régulation émotionnelle à priori :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Réguler les émotions en choisissant mieux les situations dans lesquelles nous nous engageons</li></ul> <p><b>Stratégies de régulation émotionnelle à posteriori :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Régulation centrée sur la réponse émotionnelle :</li><li>✓ Utiliser la relaxation respiratoire</li><li>✓ Utiliser la relaxation musculaire progressive</li><li>✓ Utiliser la relaxation par imagerie mentale</li><li>- Régulation centrée sur la situation :</li><li>✓ Distinguer un état d'esprit aidant d'un état d'esprit limitant pour aborder les problèmes et difficultés</li><li>✓ Utiliser la méthode de résolution de problèmes</li></ul>

- Régulation centrée sur l'évaluation :

✓ Les méthodes pour travailler les ruminations mentales

✓ Identifier et assouplir les biais cognitifs

✓ La réorientation du focus attentionnel

✓ Augmenter la flexibilité interprétative en adoptant d'autres perspectives

✓ Apaiser la réactivité émotionnelle en passant du symbolique au concret

✓ Techniques de défusion cognitive

- Régulation centrée sur la relation à l'émotion et à soi :

✓ L'exposition et l'acceptation émotionnelle

✓ L'auto-compassion en imagerie mentale

✓ L'auto-compassion : développer un dialogue apaisant et soutenant

- Une stratégie avec plusieurs fonctions : l'écriture émotionnelle

---

Module 3 – Séquence 5  
Développer l'utilisation émotionnelle  
Cultiver les émotions ressources

---

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Les 2 leviers d'utilisation émotionnelle</li><li>✓ La place des émotions dans le processus de prise de décision</li><li>✓ Les études sur les vertus des émotions agréables</li><li>✓ Les émotions agréables comme facteur de résilience</li><li>✓ Le modèle Elargir et Construire de Barbara Fredrickson</li><li>✓ Le modèle processuel régulation des émotions appliqué aux émotions agréables</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Une pratique pour interroger l'équilibre entre les besoins</li><li>✓ Prendre en compte les biais émotionnels dans la prise de décision</li><li>✓ Optimiser l'adéquation entre la tâche et l'émotion</li><li>✓ Distinguer l'information du bruit émotionnel</li><li>✓ Mieux prédire les états émotionnels futurs</li><li>✓ La roue des émotions : identifier les émotions agréables et les stratégies de régulation émotionnelle utilisées</li><li>✓ Les stratégies de régulation émotionnelle centrée sur l'engagement dans des situations (activation comportementale)</li><li>✓ Les stratégies de régulation émotionnelle centrée sur le focus attentionnel et le savouring</li><li>✓ Les stratégies de régulation émotionnelle centrée sur l'évaluation subjective</li><li>✓ Les stratégies de régulation émotionnelle centrée sur la réponse émotionnelle</li></ul>

---

Module 4 – Séquence 6  
Réaliser 4 bilans du fonctionnement émotionnel  
Personnaliser les pratiques dans l'accompagnement individuel

---

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Les trois étapes essentielles dans l'accompagnement individuel</li><li>✓ Le processus de transformation de la plainte en demande</li><li>✓ Vision systémique des contributions du professionnel et de la personne accompagnée au bon déroulement du suivi</li><li>✓ Une grille de lecture pour identifier les facteurs qui peuvent empêcher le bon déroulement de l'accompagnement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>Bilan #1</b> Apprendre à faire un bilan du fonctionnement du système émotionnel de la personne</li><li>✓ <b>Bilan #2</b> Apprendre à modéliser une situation émotionnelle problématique pour la personne.</li><li>✓ <b>Bilan #3</b> Apprendre à faire un bilan des points de sensibilités émotionnelles présents et appréhender leur origine</li><li>✓ <b>Bilan #4</b> Faire passer le questionnaire mesurant le profil des compétences émotionnelles</li></ul>

---

Module 5 – Séquence 7  
Animer des ateliers de groupe

---

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Le rôle de l'animateur dans l'instauration d'un climat de sécurité psychologique</li><li>✓ Les points de vigilance incontournables pour instaurer un climat facilitant la motivation et l'engagement des participants</li><li>✓ Les trois repères clefs pour construire une intervention de groupe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Appliquer la méthodologie en 3 questions pour construire une intervention de groupe personnalisée par rapport aux besoins et problématiques de la population cible</li><li>✓ Échanges en petit groupe pour construire ensemble un atelier de groupe et son contenu</li></ul>

---

Module 5 – Séquence 8  
Analyse de la pratique à partir des situations des participants

---

2 demi-journées d'analyse de la pratique
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Les participants partagent les situations rencontrées sur le terrain pour bénéficier des retours du groupe et du formateur</li></ul>

**Nombre de places limitées  
pour maintenir un effectif à taille humaine**

**> S'INSCRIRE A LA  
FORMATION**