

Gestion émotionnelle

Kévin Chassangre - 2025-2026

PUBLIC CONCERNÉ

Être orthophoniste, logopède ou logopédiste.

PRÉ-REQUIS

Être titulaire d'un diplôme permettant l'exercice de l'orthophonie en Europe.

FORMAT, ORGANISATION, ACCÈS DE LA FORMATION

- Parcours de formation de 2 heures en e-learning accessible sur la plateforme Happyneuron Academy (<https://app.happyneuron.academy/formations>).
- Accès sans limitation de durée à partir de l'achat de la formation.
- L'apprenant est libre de l'organisation de son parcours de formation : néanmoins il est recommandé de ne pas dépasser la réalisation d'une partie par semaine pour éviter la surcharge cognitive et de ne pas laisser trop de temps entre chaque module afin d'éviter le délitement des acquis.

CONDITION D'ACCUEIL ET D'ACCÈS DES PUBLICS EN SITUATION DE HANDICAP

Notre organisme est attentif à l'accueil et à l'accompagnement des personnes en situation de handicap. Si vous êtes concerné(e), merci de prendre contact avec notre référente accessibilité : Mme Laure Descazeaux, à l'adresse mail suivante : referenthandicap@happyneuron.fr.

Dès réception de votre demande, nous analyserons avec vous les besoins spécifiques (adaptation pédagogique, technique, rythme, matériel, support, etc.) et définirons les aménagements possibles pour votre parcours. Cette démarche est gratuite.

TARIF DE LA FORMATION

115€

FINANCEMENT

Cette formation ne bénéficie pas d'un agrément FIF-PL ni DPC.

FORMATEUR

Kévin Chassangre est Docteur en psychopathologie (thèse portant sur le syndrome de l'imposteur), titulaire d'un Master en psychologie clinique et de la santé et d'un Diplôme Universitaire de TCC, et membre actif de l'AFTCC. Il exerce en tant que psychologue et psychothérapeute à Toulouse, intervient en hôpital de jour psychiatrique, est chargé de cours à l'Université Toulouse Jean Jaurès (2e au 5e année), collabore avec les laboratoires de recherche CERPPS et CLLE-LTC, et accompagne entreprises et professionnels en tant que formateur et conférencier expert sur les thématiques de l'affirmation de soi, de la gestion des émotions, de la communication et du syndrome de l'imposteur.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Dans un contexte professionnel marqué par une intensification des sollicitations, des contraintes organisationnelles et une charge mentale croissante, la capacité à identifier, comprendre et réguler ses émotions constitue une compétence essentielle pour préserver son équilibre psychologique et maintenir une efficacité durable dans l'activité professionnelle. Le stress et la vulnérabilité émotionnelle, lorsqu'ils ne sont pas reconnus ou régulés, peuvent altérer la prise de décision, les relations professionnelles et le sentiment d'efficacité personnelle.

Cette formation propose d'apporter aux participants des repères scientifiques issus de la

psychologie de la santé et des outils concrets permettant de mieux comprendre leurs réactions émotionnelles, d'identifier leur propre profil de stress et de vulnérabilité, et de mobiliser des stratégies de régulation adaptées. En développant l'intelligence émotionnelle, l'auto-compassion et des stratégies de coping efficaces, les participants pourront renforcer leur capacité d'adaptation, agir de manière plus cohérente avec leurs valeurs et préserver leur équilibre personnel et professionnel sur le long terme.

- **Objectifs généraux de la formation**

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes biologiques, psychologiques et comportementaux du stress et de la vulnérabilité afin d'en avoir une lecture claire et déstigmatisée.
- Identifier leur propre profil de réactivité au stress et de vulnérabilité (intensité, manifestations, causes spécifiques) à l'aide d'outils d'auto-évaluation validés.
- Mobiliser des stratégies de coping adaptées à leur situation personnelle et professionnelle pour réguler leur stress de manière efficace et durable.
- Adopter une posture d'entière authenticité (authenticité, auto-compassion, résilience, gratitude) pour accepter leur vulnérabilité et agir en cohérence avec leurs valeurs.

MOYENS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- **Supports pédagogiques**

- Fiches de contenu structurées (format recto-verso) abordant chaque notion clé sous forme de présentation théorique et d'exercice de mise en pratique.
- Outils d'auto-évaluation intégrés : curseurs de positionnement, questionnaire DASS-21 (StressOmètre), espaces bidimensionnels (modèle Dantzer), thermomètre de vulnérabilité.
- Cartes pédagogiques interactives (cartes Stress et Vulnérabilité) présentant des stratégies de coping et des actions concrètes, sélectionnables selon le profil de l'apprenant.
- Fiches de synthèse « 10 conseils » illustrant les apprentissages clés avec des exemples concrets et un système de priorisation personnalisé (Utile / Peut-être / Trop dur).
- Modèles conceptuels illustrés (modèle de Lazarus & Folkman, espace bidimensionnel de Dantzer, pyramide de Maslow, modèle d'interprétation cognitif en 3 niveaux).

- **Méthodes pédagogiques**

- Modalité asynchrone en auto-formation : l'apprenant progresse à son rythme, dans l'ordre qui lui convient, avec une navigation guidée entre les modules.
- Approche réflexive et personnalisée : chaque module invite l'apprenant à se positionner sur sa propre réalité avant d'accéder aux apports théoriques, favorisant l'engagement et le transfert.
- Méthode inductive : partir du vécu de l'apprenant (identification des situations stressantes, des manifestations, des stratégies actuelles) pour construire une compréhension progressive.
- Pédagogie active : exercices d'auto-évaluation, mises en situation, sélection de stratégies personnalisées, évaluation des effets attendus.
- Évaluation continue tout au long du parcours via les outils de positionnement inclus dans chaque fiche.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Questionnaire de positionnement initial et final.** L'autopositionnement initial et final vous permet de visualiser votre évolution et de prendre conscience des compétences développées pour mieux les transférer dans votre pratique clinique

- **Une évaluation des connaissances pré-formation.** Ce questionnaire pré-formation active vos connaissances préalables et vous prépare mentalement aux contenus, et vous aide à identifier vos propres zones de vigilance.
- **Une évaluation des connaissances post-formation** qui atteste objectivement de votre maîtrise des compétences acquises.
- Une évaluation de la formation via un **questionnaire de satisfaction**.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Introduction (15 min)

- Questionnaire de positionnement pré-formation (5 min)
- Quiz d'évaluation des connaissances pré-formation (10 min)
- Récapitulatif des objectifs généraux de la formation

SÉQUENCE 1 : Introduction — Comment vous sentez-vous vraiment ? Les bases du modèle stress & vulnérabilité (environ 20 min)

Cette séquence pose les fondations conceptuelles du modèle de la psychologie de la santé en invitant l'apprenant à dépasser les réponses automatiques sur son état émotionnel, pour développer une véritable agilité émotionnelle à partir de deux axes fondamentaux : le stress perçu et la vulnérabilité ressentie.

Objectifs :

- **Identifier** son état émotionnel à partir du modèle stress / vulnérabilité.
- **Se positionner** sur les axes de stress perçu et de vulnérabilité ressentie à l'aide d'outils d'auto-évaluation.
- **Analyser** les interactions entre stress et vulnérabilité afin d'orienter ses actions d'ajustement.

Contenu détaillé :

- Identification de son état émotionnel et limites des réponses automatiques (« ça va / ça va pas »).
- Diversité du registre émotionnel et introduction à l'intelligence émotionnelle.
- Notion d'agilité émotionnelle et principe d'autocompassion.
- Présentation du modèle de la psychologie de la santé : stress perçu et vulnérabilité ressentie.

- Définitions du stress et de la vulnérabilité.
- Positionnement personnel sur les axes stress / vulnérabilité (auto-évaluation intuitive et questionnaire validé).
- Analyse des interactions entre stress et vulnérabilité à partir de situations illustratives.
- Synthèse : identification de son état émotionnel pour orienter ses actions d'ajustement.

SÉQUENCE 2 : Stress — Identifier, comprendre, accepter et agir (environ 45 min)

Cette séquence accompagne l'apprenant à travers quatre étapes progressives pour passer d'une réaction automatique et subie au stress à une régulation consciente, adaptée et durable.

Objectifs :

- **Identifier** les manifestations physiologiques, psychologiques et comportementales du

stress.

- **Évaluer** son niveau de stress à l'aide d'outils d'auto-évaluation (positionnement intuitif et DASS-21).
- **Mobiliser** des stratégies de régulation du stress adaptées à sa situation.

Contenu détaillé :

- Évaluation de son niveau de stress (positionnement intuitif et questionnaire DASS-21).
- Identification des manifestations du stress : physiologiques, psychologiques et comportementales.
- Définition du stress et présentation du syndrome général d'adaptation.
- Les deux évaluations cognitives face à une situation stressante (menace / ressources).
- Les trois phases du stress : alarme, résistance, épuisement.
- Les caractéristiques des situations stressantes (modèle CINÉ : contrôle, imprévisibilité, nouveauté, estime de soi).
- Présentation du modèle psychobiologique de Dantzer et de la relation stress / performance.
- Représentations du stress et réponses physiologiques associées.
- Identification des stratégies d'adaptation face au stress.
- Présentation de stratégies de régulation : soutien social, résolution de problème, relaxation, hygiène de vie, affirmation de soi, relativisation et lâcher prise.

SÉQUENCE 3 : Vulnérabilité — Identifier, comprendre, accepter et agir (environ 45 min)

Cette séquence constitue le cœur du module vulnérabilité. Structurée en miroir de la séquence stress, elle accompagne l'apprenant à travers quatre étapes progressives pour passer d'une vulnérabilité subie et niée à une vulnérabilité acceptée et régulée comme une force adaptative.

Objectifs :

- **Identifier** les dimensions de sa vulnérabilité personnelle (intra-psychique, relationnelle et liée à la performance).
- **Analyser** les mécanismes psychologiques associés à la vulnérabilité à partir du modèle bio-psycho-social.
- **Mettre en œuvre** des stratégies d'acceptation et d'ajustement cohérentes avec ses besoins et ses valeurs.

Contenu détaillé :

- Évaluation de son niveau de vulnérabilité (positionnement intuitif et questionnaire d'entièreté).
- Identification des dimensions de la vulnérabilité : intra-psychique, relationnelle et liée à la performance.
- Identification des réflexes adaptatifs délétères (perfectionnisme, dépendance au jugement d'autrui, comparaison, surcontrôle, etc.).
- Définition de la vulnérabilité et présentation du modèle bio-psycho-social.
- Notion de « thermostat » de vulnérabilité individuelle.
- Compréhension de la chaîne émotions – besoins – comportements.
- Présentation du système d'interprétation cognitif (pensées automatiques, croyances, schémas).

- Acceptation de soi conditionnelle et inconditionnelle.
- Identification des émotions primaires et des besoins associés.
- Pyramide des besoins et clarification des valeurs personnelles.
- Présentation de stratégies d'ajustement : authenticité, autocompassion, résilience, gratitude, repos, créativité et lâcher prise.

SEQUENCE 4 : Conclusion (20min)

- Conclusion de la session
- Questionnaire d'évaluation des connaissances post-formation
- Questionnaire de positionnement post formation
- Questionnaire de satisfaction.