



## AMÉLIORER SES POSTURES PROFESSIONNELLES EN RELATION D'AIDE : RELATION D'AIDE ET AJUSTEMENT DE LA DISTANCE RELATIONNELLE



Tous publics



Sur 2 journées

Après des années de recherche sur ce qui peut aider au développement de la personne et à l'amélioration des relations interpersonnelles, **Carl Rogers** a défini les attitudes psychologiques qui facilitent le processus de croissance dans un groupe et chez la personne : **l'empathie, la congruence et le regard positif inconditionnel**. **L'empathie**, c'est la capacité à appréhender le cadre de référence de l'autre, les raisonnements, émotions et comportements qui en découlent, **tout en gardant son propre point de vue sur la question**. Ce qui amène à la notion de **distance relationnelle**. La **congruence**, c'est la cohérence entre la conscience de soi et ce qui est exprimé. Cela renvoie à **l'authenticité**, qui nécessite une identification, une reconnaissance et une gestion des **émotions** que peuvent éveiller en nous la relation. Enfin, la considération positive **inconditionnelle** signifie un regard sur autrui respectueux, sans jugement, fondé sur la confiance dans les capacités de développement de l'autre. Cela renvoie à la **bienveillance**. Cette approche, qui consiste avant tout en une **manière d'être**, est particulièrement adaptée aux professionnels du secteur éducatif et social, dans le travail au quotidien avec des usagers qui ont souvent traversé des expériences relationnelles négatives. Pour se développer, ils ont besoin de vivre des expériences relationnelles positives avec des personnes **empathiques, bienveillantes et chaleureuses**. Cependant il n'est pas toujours facile, au quotidien avec ces usagers, qui nous sollicitent sur le plan émotionnel, d'adopter une **juste distance**. En effet, cette distance va devoir sans cesse être **réévaluée et réajustée** en fonction du contexte, de la place de chaque professionnel, des besoins de chaque personne accompagnée. Quelle que soit la fonction que l'on occupe au sein de l'équipe d'accueil et d'accompagnement, **un mauvais ajustement de la distance relationnelle va nuire** à la relation d'aide et parfois aller jusqu'à générer des difficultés personnelles chez l'intervenant ou des incompréhensions dans le travail d'équipe. C'est pourquoi, pour un **meilleur accompagnement** des personnes, pour un positionnement plus **confortable** de chaque professionnel et une **optimisation du travail en équipe**, il est important de bien comprendre les **mécanismes** à l'œuvre dans toute relation d'aide et leurs **enjeux**. Tels sont les objectifs de cette formation.

### OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes à l'œuvre dans la relation d'aide
- Connaître et pratiquer les approches centrées sur la personne
- Améliorer ses postures professionnelles

### Mieux connaître, s'approprier les concepts

- Les processus à l'œuvre dans la relation d'aide
- Les questions essentielles soulevées par la relation d'aide
- Les fondements de l'approche centrée sur la personne de Carl Rogers
- Les trois conditions favorisant le climat de confiance spécifique de l'ACP
- Les paramètres essentiels à contrôler dans la communication : distance, position, rôle, attitudes
- La distance relationnelle, deux composantes : la distance physique (proxémie) et distance psychologique
- Position haute, position basse
- Rôle symétrique, rôle complémentaire
- Attitudes facilitantes, attitudes bloquantes
- La neutralité bienveillante : une ouverture à la relation sans a priori

Expérimenter (à partir d'exercices, situations-exemples, simulations d'interactions)

## CONTENU DE LA FORMATION:

### Mieux connaître, s'appropriier les concepts

- Les processus à l'œuvre dans la relation d'aide
- Les questions essentielles soulevées par la relation d'aide
- Les fondements de l'approche centrée sur la personne de Carl Rogers
- Les trois conditions favorisant le climat de confiance spécifique de l'ACP
- Les paramètres essentiels à contrôler dans la communication : distance, position, rôle, attitudes
- La distance relationnelle, deux composantes : la distance physique (proxémie) et distance psychologique
- Position haute, position basse
- Rôle symétrique, rôle complémentaire
- Attitudes facilitantes, attitudes bloquantes
- La neutralité bienveillante : une ouverture à la relation sans a priori

### Expérimenter (à partir d'exercices, situations-exemples, simulations d'interactions)

- Identifier ses déclencheurs émotionnels
- Prendre conscience de nos émotions pour mieux les gérer, être authentique
- Prendre en compte la communication non verbale
- Apprendre à écouter
- L'écoute active : reformuler
- Développer son empathie
- Manifester son empathie
- Contrôler nos comportements d'ajustement de la distance relationnelle : prise de conscience de nos manières de réagir, adaptation à la situation rencontrée
- Prendre conscience des risques d'identification
- Les parasites dans la communication

### Etudier, analyser

- Les mécanismes et enjeux de l'implication personnelle dans la relation d'aide
- Risques d'un mauvais ajustement de la distance relationnelle
- Mission, rôle et fonction de chaque professionnel au sein d'une équipe pluridisciplinaire
- Le travail en équipe, régulateur des relations interpersonnelles
- Bilan de la formation et évaluation des acquis, par oral – tour de table en fin de formation en présence d'un représentant de la Direction – et par écrit – fiche d'évaluation à remettre au formateur en fin de session –

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les **apports théoriques** se font sous forme d'exposés, après avoir sollicité et mis à jour les connaissances initiales des participants. Ils sont les plus pragmatiques possibles, afin que les connaissances acquises soient au maximum transférables sur le terrain. Ces apports sont abondamment **illustrés** par des témoignages, écrits ou vidéos, de personnes souffrant de troubles de santé mentale.

**Des exercices pratiques, mises en situation, analyses de situations rencontrées par les stagiaires**, permettent une expérimentation des outils présentés.

**Des supports écrits** sont remis aux participants : cahier du participant, fiches/outils, bibliographie "Pour aller plus loin" et listing "Ressources" (dont sites web)

## CONCEPTION DES PROGRAMMES

**Nicole HACCART**, Infirmière Psychiatrique, Directrice d'Établissement Social (CAFDES). Formations complémentaires en Toxicomanie – DU Adolescence et Toxicomanie -, Education Thérapeutique du Patient, Psychoéducation –Schizophrénie, Troubles Bipolaires, TDAH -, Techniques d'Entretien – Approche motivationnelle, approche systémique -.

Expériences en Pédopsychiatrie, en Psychiatrie pour adultes, en Accueil Familial Thérapeutique d'enfants et adolescents, en évaluations/interventions auprès de parents souffrant de troubles psychiques et de leurs enfants, fondatrice et directrice d'un Service Expérimental d'Accueil Spécialisé et d'Hébergement Individualisé pour adolescents et jeunes adultes en difficultés multiples relevant des services de Protection de l'Enfance.

Depuis 2010 formations dispensées au sein de Conseils Départementaux, Services de Protection des Majeurs, Foyers de l'Enfance, Maisons d'Enfants, ESAT, CHRS, services d'intervention à domicile et autres structures sociales et médico sociales.

Responsable pédagogique et administrative: Nicole HACCART

## MODALITÉS PRATIQUES

**Intervenantes : Nicole HACCART, Véronique KOWARZ ou Lisa BLANCKEMAN**

Code formation : SSMS04

**Public : tous**

Pré-requis : aucun

Durée de la formation : 12h

Nombre de participants : 6 à 14

Cout : sur devis contact [nicolehaccart@sante-mentale-psychoeducation.com](mailto:nicolehaccart@sante-mentale-psychoeducation.com)

Modalités d'organisation : sur les sites des établissements et services ou en distanciel. (calendrier sur site)

Si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous contacter, nous ferons notre possible pour trouver des solutions adaptées, conformément à notre charte!

Le format et le contenu sont adaptables en fonction des besoins et moyens des établissements ou services.