



MIEUX GÉRER ET AIDER LA PERSONNE À GÉRER L'HUMEUR, L'ANXIÉTÉ, LES ÉMOTIONS ET PENSÉES NÉGATIVES ET MANIFESTATIONS DÉPRESSIVES, TROUBLE DU SOMMEIL CHEZ L'ADULTE



Tous publics



Sur 4 journées

Les troubles anxieux et de l'humeur sont les troubles de santé mentale les plus fréquents dans la population générale. Il est maintenant reconnu que les personnes qui présentent une déficience intellectuelle sont beaucoup plus exposées que la moyenne à développer ce type de difficultés. Au sein des établissements et services médico sociaux, de nombreux troubles des comportements des usagers peuvent être liés à ces problématiques de gestion de l'humeur et de l'anxiété.

En fonction des atteintes liées aux déficits intellectuels et aux difficultés de communication, ces difficultés peuvent s'avérer difficiles à évaluer. Pourtant, la qualité de vie des personnes peut être grandement améliorée par des interventions visant à les aider à mieux gérer leur humeur et leur anxiété, et cela quel que soit leur niveau de développement et éventuelle pathologie.

OBJECTIFS

Les objectifs de cette formation sont de donner aux professionnels accompagnant des personnes en situation de handicap mental ou psychique les **repères et outils** nécessaires pour accompagner ces personnes autour de **l'identification et l'expression des fluctuations de l'humeur et de l'anxiété**, de les aider à **adapter l'accueil et l'accompagnement** à ces difficultés et de **donner à chaque personne accompagnée des outils adaptés** à son niveau de développement et ses difficultés spécifiques.

CONTENU DE LA FORMATION

Introduction

- La question du diagnostic
- La psychoéducation
- Les mots que l'on peut poser quand on n'est pas professionnel du soin
- Déficiences intellectuelles, Troubles du Spectre Autistique et troubles de santé mentale

Comprendre les mécanismes de l'humeur

- Les déterminants de l'humeur
- Les fluctuations d'humeur
- Impact de l'humeur sur les émotions et les comportements
- Anxiété et handicap intellectuel
- Les pathologies de l'humeur

Comprendre les mécanismes de l'anxiété

- L'anxiété au quotidien
- Les signes d'anxiété
- Les principales causes de l'anxiété chez les personnes en situation de handicap
- La vulnérabilité au stress
- Traumatismes et troubles psychotraumatiques
- Les pathologies de l'anxiété
- Les distorsions cognitives

Mieux évaluer

- Les échelles et outils de mesure de l'anxiété et de l'humeur
- Lorsque cela est possible, aider la personne à auto évaluer son humeur et son anxiété
- Outils d'évaluation
- Supports d'observation au quotidien, pour les personnes verbales et non verbales
- Evaluer les impacts de l'anxiété et de l'humeur sur les comportements de la personne

Mieux intervenir

- La posture de l'intervenant
- Aménager l'environnement pour réduire les situations de stress
- Aider la personne à identifier et gérer les émotions (éducation émotionnelle)
- Les approches sensorielles et psychocorporelles
- Les approches cognitives (liens sensations, pensées, émotions, comportements)
- Agir sur les rituels et obsessions
- Amener la personne à identifier et développer des stratégies d'autocontrôle
- Faire face aux questions répétitives
- Enseigner des techniques de résolution de problème

Présentation et expérimentation par des mises en situation de différents outils pour travailler autour de la gestion de l'humeur et de l'anxiété

- Plans d'intervention en individuel
- Supports papier et informatiques (applications....)
- Programme d'intervention en petit groupe autour de la gestion de l'humeur et de l'anxiété

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 : NF20221

Public : tout professionnel exerçant auprès de personnes en situation de handicap

Pré-requis: aucun

Durée de la formation : 24h

Nombre de participants : 6 à 14

Coût : sur devis contact nicolehaccart@sante-mentale-psychoeducation.com

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

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.