



## MIEUX GÉRER ET AIDER LA PERSONNE À GÉRER L'IMPULSIVITÉ, LA FRUSTRATION, LA COLÈRE, L'AGRESSIVITÉ ET LES RISQUES DE VIOLENCES



Tous publics



Sur 4 journées

Le terme d'**impulsivité** correspond aux difficultés qu'éprouve une personne pour arriver à **se contrôler**. **L'impulsivité** débouche régulièrement sur des **actes violents**, des **colères**, qui peuvent à leur tour engendrer des **conséquences** indésirables pour leur auteur. L'impulsivité, au même titre que l'inattention et l'hyperagitation, est causée par une **anomalie cérébrale** provoquant un dysfonctionnement des **fonctions exécutives**. Dans le cas de l'impulsivité, c'est **l'inhibition** qui est touchée. Autrement dit, la personne concernée est tout simplement « incapable de se contrôler » !

Dans les **établissements et services**, nous entendons fréquemment parler d'usagers qui ne "supportent pas la frustration". C'est alors uniquement en les aidant à **identifier leur impulsivité** et à **y remédier** que des progrès peuvent être attendus sur les **capacités à gérer les frustrations**.

La **colère** est une **émotion** vécue par tout un chacun. Lorsqu'il est difficile de **l'identifier** et de **l'exprimer**, elle peut se transformer en **agressivité**, voire en **violence**. Les personnes présentant des **troubles de santé mentale** et/ou des **déficiences intellectuelles** ayant bien souvent des **déficits** du point de vue de la **communication**, elles peuvent recourir à des manifestations socialement inacceptables **pour exprimer leurs émotions**. Là aussi un **travail psychoéducatif autour de l'identification, l'expression et la gestion des émotions** leur permettra de **développer leurs habiletés**.

### OBJECTIFS

- 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 de leur impulsivité, la reconnaissance, l'expression et la gestion des émotions**,
- 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
- Mieux définir l'impulsivité, la frustration, l'agressivité, la colère

### Comprendre les mécanismes de l'impulsivité

- Les différentes fonctions cognitives
- Les fonctions exécutives, l'auto-contrôle, l'inhibition
- Impacts de l'impulsivité sur les comportements
- La gestion de la frustration
- Les pathologies de l'impulsivité
- Impulsivité et compulsivité

### Comprendre les mécanismes de la colère

- Les émotions de base
- Gestion des émotions et développement du cerveau
- L'apprentissage du langage des émotions dans le développement
- Impact des difficultés à gérer ses émotions sur les comportements sociaux
- Les distorsions cognitives

### Mieux évaluer

- Les échelles et outils de mesure de l'impulsivité et de la colère
- Lorsque cela est possible, aider la personne à auto évaluer son impulsivité
- Outils d'évaluation
- Supports d'observation au quotidien, pour les personnes verbales et non verbales
- Evaluer les impacts de l'impulsivité et des émotions 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 obsessions/compulsions
- Amener la personne à identifier et développer des stratégies d'autocontrôle
- 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'impulsivité et de la colère

- Plans d'intervention en individuel
- Supports papier et informatiques (applications....)
- Programme d'intervention en petit groupe autour de la gestion de l'impulsivité
- Programme d'intervention en petit groupe de gestion de la colère avec des personnes présentant des déficiences intellectuelles

**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'Etablissement 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 : SSMS 10

**Public : tous**

Pré-requis: aucun

Durée de la formation : 24h

Nombre de participants : 6 à 14

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

Modalités et délai d'accès : sur demande par mail, une proposition de devis vous est adressée dans les deux semaines. Ce devis est valable sur l'année civile. Si ce devis est validé, une demande d'intervention comportant les coordonnées précises du site et la période souhaitée doit être adressée par mail à nicolehaccart@sante-mentale-psychoeducation.com . Une réponse est apportée dans un délai de 15 jours, par téléphone s'il y a nécessité d'échanger en direct concernant les dates ou par mail. Nous contractualisons alors par la signature d'une convention et préparons l'adaptation des contenus et supports au plus près des besoins des participants en vous demandant de renseigner une fiche de préparation, que vous nous retournez par mail ainsi que la liste des participants au minimum 2 semaines avant le début de l'action. Les convocations aux participants leurs sont adressées directement par l'établissement organisant l'action, avec copie à notre organisme de formation.

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

Dernière mise à jour Mars 2025