

Pas qu'une oreille : pour une approche globale de l'écoute dans la relation d'accompagnement

Priscilla BUTTIN, Psychologue clinicienne, membre de l'équipe de l'Institut français d'EMDR et superviseur EMDR-Europe

3 et 4 décembre 2020 et 20 et 21 mai 2021

L'écoute empathique ne va pas de soi mais débute en soi, l'atteindre est une démarche. Nombre de facteurs limitant se trouve sur la route...

Lorsque mes émotions me débordent, puis-je écouter ? Quand l'épuisement me gagne, que puis-je entendre ? Lorsque l'autre me raconte ce que je ne peux entendre, ce que je ne peux concevoir puis-je l'écouter ? Quand l'autre face à moi souffre, quel message traite mon cerveau ? Est-il disposé à « l'art de l'écoute » ? En situation de stress, d'épuisement, ou d'usure compassionnelle, quelle écoute est possible ?

Il existe des indicateurs neurophysiologiques qui nous permettent de savoir si la situation d'écoute est possible ou si au contraire elle produit un état d'alerte qui l'altérerait. Nous dessinerons les limites, nos limites à l'écoute. Le corps ainsi sera écouté en détails, il bruite, il filtre, il refuse, il s'oppose et nous parle de notre possibilité ou non à écouter, de notre capacité d'adaptation et des mécanismes bio-neuro-physiologiques qui la sous-tendent.

Cette formation s'adresse à toute personne en situation d'expositions répétées à la souffrance d'autrui dans une relation d'aide (infirmiers, assistants sociaux, psychologues...) afin de progresser sur l'acquisition de ses propres limites à l'écoute, de limiter les risques psycho sociaux et de gagner en justesse relationnelle.

Méthode d'animation

Alternance de temps d'expérimentations, d'analyse, d'apports, avec des méthodes d'animation participative pour faciliter l'appropriation des contenus et des outils.

Public

Toutes personnes en situation d'expositions répétées à la souffrance d'autrui dans une relation d'aide (infirmiers, assistantes sociales, psychologue...). 12 maximum.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes à l'œuvre dans les relations d'écoute, les freins et les leviers
- Apprendre à identifier les indicateurs du débordement émotionnel
- Renforcer les compétences professionnelles concernant l'usure compassionnelle
- Se doter d'outils d'auto-soin psychique

Compétences visées

- Identifier ses capacités d'écoute pour utiliser tout son potentiel et connaître ses limites
- Connaître la neuro-biologie du stress pour mieux l'identifier, y faire face et le contenir
- Mettre en œuvre les conditions d'une situation d'écoute : comment et jusqu'à quand ?
- Repérer les indicateurs d'épuisement et d'usure compassionnelle afin de prévenir les risques psychosociaux
- Activer les recours, s'auto apaiser efficacement et mettre en œuvre les régulations afin de prévenir les risques pour soi et pour l'autre

Il n'y a pas de pré requis pour participer à cette formation

100% des participants globalement satisfaits en 2019

Programme

Jour 1

- Comprendre les mécanismes neurobiologiques pouvant être activés en situation d'écoute
- Identifier les situations de rupture d'écoute et l'effet du stress. Partage d'expérience
- Savoir repérer les états de débordements via une lecture de l'activation physiologique et des réactions corporelles
- S'ouvrir à l'auto-évaluation bienveillante et à l'auto-empathie. Pratique
- Comprendre les processus neurologiques, affectifs et sociaux qui gouvernent l'empathie
- Apprendre l'apaisement et la stabilisation. Pratique

Jour 2

- Le corps à la rescousse
- Prévenir les états d'épuisements
- Prendre soin de soi en tant qu'écouter : la trousse d'auto-soin psychique
- Pratique en groupe et en individuel
- Bilans et appréciations de la session

Modalités d'évaluations

Des questions par écrit et mises en situation synthétiques par oral sont adressées aux participants sous la supervision de la psychologue, qui permettront d'évaluer la capacité d'appropriation des contenus.

Une grille d'observation construite à partir des compétences visées et d'un certain nombre d'indicateurs s'y référant sera remplie par la formatrice.

Une attestation de formation sera délivrée à l'issue de la session.

Points forts

Une professionnelle de la psychologie et de l'EMDR très reconnue dans son champ qui nous fait l'honneur de partager son savoir. Une alternance continue entre temps d'apports théoriques et mises en pratique, mobilisation d'outils, jeux de rôle. Un vrai outillage et une approche rarement dispensée ailleurs.