

## PROGRAMME DE FORMATION

### THEMATIQUE : PREVENTION ET SECURITE : « LE DEBRIEFING EMOTIONNEL »

#### NIVEAU :

Initial

Perfectionnement

TYPE D'ACTION : Action de formation

TARIFS : Voir le devis ci-joint ou la grille tarifaire (site internet, affiché dans nos locaux).

DELAI D'ACCEPTATION : Mise en place de votre formation, dès retour du devis signé et accord du financement.

DUREE : 3 heures par séance soit 2 à 3 séances

#### LIEU :

Sur site

ou

Dans nos locaux

PUBLIC : Tout le personnel

ACCESSIBILITE HANDICAPE : Conditions d'accueil et d'accès au public en situation d'handicap.

EFFECTIF : De 2 à 10 personnes.

PRE-REQUIS : Aucun.

INTERVENANTE : Sophie CHALNOT (psychologue du travail et formatrice sur les risques psychosociaux).

### OBJECTIF DU DEBRIEFING :

- Apporter un soutien psychologique à un groupe ayant vécu un harcèlement ou des relations très conflictuelles au sein de l'entreprise.
- L'évènement ne changera pas, mais c'est ce qui a été ressenti pendant cet évènement qui peut changer, même après des années...
- Cette intervention permet de prévenir une souffrance émotionnelle chronique. Elle facilite le retour à l'équilibre émotionnel des personnes.

### CONTENU DE LA SEANCE :

L'animatrice se présente, décrit l'objectif de la séance et pose le cadre : liberté d'expression, confidentialité, absence de jugement.

La séance se déroule ensuite sans interruption, durant trois heures.

Elle sera basée sur les faits pour reconstituer l'évènement tel que chacun l'a vécu. Nous nous en tiendrons aux faits, brièvement décrits, afin de reconstituer une histoire commune cohérente.

Raconter sa version des faits, c'est prendre la mesure et la distance face au problème rencontré.

Puis nous nous attacherons à aider chaque personne à exprimer complètement ses émotions en prenant le temps de s'y arrêter. C'est à la fois l'énoncé de la souffrance (sa mise à distance) et l'expérience de pouvoir la transmettre à autrui (le partage) qui apaisent la personne. Pendant qu'elle s'exprime, la victime prend conscience de l'universalité des réactions émotionnelles et de leur normalité mais aussi de la sécurité qui peut se dégager du groupe.

Enfin, nous nous concentrerons sur les effets physiques, émotionnels, cognitifs ou comportementaux des réactions de stress. Ainsi les participants réalisent qu'ils ne sont pas les seuls à éprouver de tels symptômes.

Pour clore la séance l'animatrice fait la synthèse des réactions exprimées en montrant qu'elles sont communément partagées. Elle permet de montrer l'aspect normal des réactions émotionnelles et d'anticiper leur devenir.

Nous pouvons envisager concrètement la suite de l'action, pour tout le groupe ou pour chacun individuellement. On peut prévoir un second débriefing émotionnel si les participants le demandent.

### LES MOYENS MATERIELS ET PEDAGOGIQUES A METTRE A DISPOSITION :

- Une salle de réunion. Les participants sont assis en cercle ou autour d'une table. Un Paper-bord L'intervenante utilise des outils adaptés aux situations vécues par les participants

### LES MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI :

Évaluation de satisfaction « à chaud » : opinion des stagiaires et formalisation.

Évaluation pédagogique : valider les compétences acquises lors du stage : évaluations formatives tout au long du stage.

Évaluation de satisfaction « à froid » : opinion des stagiaires un mois après la formation.