

Le mental et la relation

a. Le mental et son fonctionnement

- Les représentations intérieures, l'imaginaire
- Le pouvoir des idées : exemple de l'effet placebo
- Croyances limitantes et croyances constructives
- Utilité de la variété et du choix ; le "recadrage"
- ◆ **Plaisir immédiat et plaisir différé**
- "histoires de pièges", exemples des dépendances ou du surendettement
- La motivation

b. Relation complémentaire ou opposée

- La relation se base sur un échange
- La balance demander / donner
- Poison, remède et juste dose : à la recherche de l'équilibre
- Relation complémentaire : besoins et avantages réciproques
- Relation opposée : principales causes de déséquilibre
- Exemples au niveau des relations parent-enfant...

c. Communiquer

- Communiquer, c'est "émettre et capter"
- La bonne entente provient de messages clairs, associés à une écoute attentive.
- Dire et "non-dit"
- "Verbal et non verbal", de toute façon on communique
- Critique limitante et critique efficace ; différencier l'individu et ses actes
- A l'écoute des réactions, de "l'autre" et de soi-même
- Les différentes façons de dialoguer.

d. De la culpabilité à la responsabilité

- Déséquilibres liés à la confusion entre la responsabilité et la culpabilité.
- Responsabilité et autonomie
- Culpabilité ; avantages et inconvénients
- Désir de justice, et justesse

e. Améliorer le "bien-être mental" et le "bien-être relationnel"

- ◆ **Récapitulatif : genèse des troubles relationnels**
- Déséquilibre de la balance demander / donner : injustice
- Mauvaise entente par défaut de communication (émettre, capter)
- Préjugés et "jugement arbitraire"
- Relations déséquilibrées et "jeux toxiques"
- Oublier l'objectif de départ

◆ **Prendre en main ce que l'on désire changer**

- Stratégies de changement
- L'humour détend la relation
- Le "recadrage" : changer son regard
- Ecoute de soi, écoute de l'extérieur ; "pause-présence"
- L'optimisme
- Trouver le calme

Exemple de formation :

Initiation aux techniques de communication pour la gestion des conflits

✚ **Public** : *Formateurs intervenant dans le domaine de l'insertion de publics en difficulté, confrontés à des comportements agressifs de la part des stagiaires qu'ils encadrent.*

✚ **Objectif et contenus** :

1. *Dédramatiser, et donner des éléments d'analyse des situations rencontrées (contexte psychosocial et culturel) :*

Ce travail est réalisé au cours d'un module dénommé "**Connaissance des troubles du comportement**" (comprendre d'où ça vient, les sources de tension, la question de la hiérarchie, rôle de l'environnement), accompagné d'extraits de vidéos évoquant deux principaux thèmes : la violence chez le jeune, et l'alcool.

2. *Pratiques pédagogiques pour construire un contexte responsabilisant, prévenir les risques, traiter les difficultés et développer l'efficience.*

Le cadre pédagogique proposé pour répondre à cette demande s'appuie sur 2 modules :

- **la gestion du mental** (rôles et pouvoirs de l'imagination et la volonté, motivation...)
- **Techniques relationnelles** (synthèse de différentes sources, surtout basée sur la "communication efficace" de Thomas Gordon, et la "communication non-violente" de Marshall Rosenberg)

Modalités pédagogiques :


Privilégier la dimension la plus concrète et opérationnelle à partir d'échanges sur des situations couramment rencontrées, des études de cas, des jeux de rôle, des simulations sous vidéo

La formation privilégie l'interactivité, les échanges et la discussion. En fonction du temps et de l'accord des stagiaires, il est possible de réaliser des séquences filmées de jeux de rôle de situations problématiques dans le but de les réutiliser au fur et à mesure de la formation pour en faire une analyse et trouver ensemble de nouvelles stratégies relationnelles.

Tous les thèmes proposés sont soutenus par la vidéoprojection de diaporamas Power Point, enrichis de dessins, séquences vidéos...

Des résumés clairs et concis sont distribués pour chaque exposé.

Evaluation orale et écrite

 **Les intervenants :** Médecin et infirmière, formés aux techniques de communication, addictologie, intervenants auprès de publics nombreux et variés (en entreprise, personnes en difficulté, RMI, mission locale...)

Durée et horaires : A définir avec les organismes demandeurs.
Les thèmes peuvent être adaptés à la demande.