

# JOURNÉE D'ÉTUDE

Organisée par



et



## Anxiété et dépression : Pour des solutions durables

Vous travaillez déjà avec l'Approche Centrée Solutions (ACS) et vous êtes intéressé.es à connaître ses applications auprès des personnes qui souffrent d'anxiété et/ou de dépression? Vous utilisez plutôt avec un modèle diagnostic et vous êtes curieux.ses (ou même sceptiques) de saisir comment l'ACS peut soutenir votre pratique? Cette formation s'adresse à tous et toutes les professionnel.les, les soignant.e.s des secteurs médico-sociaux, du travail social ou de l'Éducation nationale.

Depuis le début, l'ACS s'appuie sur la théorie constructiviste où les mots ne décrivent pas la réalité, ils la créent. Les diagnostics sont des mots qui peuvent enfermer les personnes dans des boîtes d'où elles peuvent difficilement s'échapper. Ces arguments ont pu donner l'impression (à tort) que l'ACS disposait de peu de stratégies pour les personnes qui ont reçu un diagnostic.

La formation exposera certains avantages à être bilingue; c'est-à-dire, d'utiliser des terminologies diagnostiques quand c'est nécessaire et choisir consciemment des mots qui soutiennent l'espoir et le sentiment de compétences quand c'est plus utile. Que vous soyez présent.e pour affiner vos réflexes ACS et/ou pour tester de nouvelles idées; ces échanges vous permettront de faire des choix éclairés pour favoriser des solutions durables.

**20**  
**JUIN 2023**  
**A GRENOBLE**



Animée par Brigitte Lavoie,  
Experte ACS

# PROGRAMME



## 09:30 Début de la formation : introduction

- Présentation des objectifs et du déroulement
- Pourquoi choisir une perspective de développement durable avec les personnes?

## 10:30 ACS et l'Anxiété

- Préserver la partie saine de l'anxiété
- Changer les conversations au sujet de l'anxiété (viser la prudence ajustée, reconnaître le courage, les choix et l'importance de mieux vivre avec sa nature)
- Utiliser une échelle ajustée pour reconnaître les réussites et les progrès

## 12:30 Pause Déjeuner

## 14:00 ACS et la Dépression

- Reconnaître les effets secondaires de certains mots
- Reconnaître le chemin pour sortir du territoire de la dépression
- Reconnaître quand c'est la dépression qui parle

## 16:15 Pause Café

## 16:30 Prévention du suicide

- Favoriser l'espoir et les émotions agréables
- Prévenir le suicide en misant sur les raisons de vivre

## 17:15 Clôture

## 17:30 Fin de journée

## Public :

Professionnel-les du secteur social, médico-social, éducatif et sanitaire, notamment dans les champs spécifiques de la protection de l'enfance, handicap, psychiatrie, pédopsychiatrie, insertion, hébergement social et d'urgence.

## Objectifs :

- Adopter une perspective écologique pour favoriser des solutions durables et réfléchir sur l'impact des mots utilisés
- Adopter des techniques qui pourront susciter l'espoir et un plus grand sentiment de compétences chez des personnes qui présentent des symptômes d'anxiété et/ou de dépression

## Lieu :

L'amphithéâtre de l'Office du  
Tourisme de Grenoble  
14 rue de la République

# Tarif :

# 150 € / pers.

Journée organisée par **Alternatives**,  
En partenariat avec **Pégase Processus**

**INSCRIPTION**

