

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 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.

Mardi **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 avec financement 150 € / pers.

Tarif sans financement 127,50 € / pers.

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

INSCRIPTION

