

## Comprendre et ajuster sa posture en santé mentale

*Cette formation explore les défis spécifiques de la communication en santé mentale, en abordant des thèmes tels que la fragilité psychique, la relation de confiance, le rapport à la réalité, et la posture professionnelle. Elle propose des outils concrets pour adapter sa communication et établir une relation thérapeutique efficace.*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

### Profils des apprenants

- Professionnels de l'accompagnement confrontés à des publics présentant des troubles psychiatriques

### Prérequis

- Une expérience de l'accompagnement est souhaitable

### Accessibilité et délais d'accès

Accessible aux personnes à mobilité réduite

### Qualité et indicateurs de résultats

#### Version

Créé le :10 novembre 2025

Version 2

## Objectifs pédagogiques

- Identifier ce qui rend la communication spécifique en santé mentale
- Reconnaître les principaux mécanismes de défense et adapter leur réponse
- Ajuster leur distance (physique, émotionnelle, professionnelle) selon les situations
- Repérer leurs propres signaux d'alerte (fusion ou retrait)
- S'appuyer sur des outils concrets pour maintenir une posture soutenable

## Contenu de la formation

- Accueil et introduction
  - Tour de table rapide : prénom, fonction, une attente pour la journée
  - Cadrage de la journée
- Module 1 : Ce qui change en santé mentale
  - Six dimensions qui changent la donne
  - Deux tentations à éviter
  - Le cadre comme outil
- Module 2 : Décoder ce qui se joue — Les mécanismes de défense
  - Introduction
  - La projection
  - Le clivage
  - Le déni
  - Ce que ces mécanismes ont en commun
- Module 3 : La juste distance — Un équilibre à construire

# LE CHEVAL BLEU FORMATIONS

31 rue Roger Salengro  
62160 BULLY LES MINES  
Email : formations@lechevalbleu.fr  
Tel : 03 21 45 37 61



- Introduction : La distance, ce n'est pas la froideur
- Les trois dimensions de la distance
- Les deux déséquilibres
- Ce qu'il faut retenir
- Module 4 : Tenir dans la durée — Outils et vigilance
  - La règle des 3 R : un repère simple
  - L'auto-observation
  - S'appuyer sur le collectif
  - S'appuyer sur le cadre
- Synthèse et clôture
  - Les quatre messages clés
  - Tour de table final

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

### Ressources pédagogiques et techniques

- Support visuel projeté.
- Livret pédagogique remis aux participants.
- Exercices pratiques guidés
- Analyse de cas cliniques
- Jeux de rôle

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Échanges interactifs et mises en situation.
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de module.
- Attestation de présence remise aux participants.
- Attestation de participation

Prix : 200.00