

## Savoir-être et posture professionnelle dans la relation de soin

### Gestion des émotions et du stress dans la relation de soin

Face aux patients vulnérables, demandeurs, parfois difficiles, **il peut être inévitable de se sentir touché émotionnellement**. Ces ressentis doivent être pris en compte, car ils génèrent un risque de fragilisation ou d'usure du soignant. De même, **la question de la « distance affective »** prônée dans la relation de soin, ne va pas de soi : faut-il mettre des barrières à ses ressentis, au risque de devenir insensible ? Comment situer la bienveillance, la chaleur humaine, la tendresse, l'affectivité dans la relation de soin ?

#### Objectifs pédagogiques

- Identifier ses émotions et leurs rôles
- Utiliser différentes techniques de gestion des émotions adaptées aux soignants

#### Contenu

##### Approche psychosomatique du stress et des émotions

- Les émotions : les repérer et savoir les utiliser
- Le stress : repérage des différentes formes de stress
- Les boucles relationnelles affectives dans la relation de soin – transfert et contre-transfert
- Principes de la « gestion » des émotions

##### Mise en pratique : la boîte à outils

- Présentation de différentes techniques pour s'outiller efficacement
- Relaxations passives et dynamiques (respiration, ancrage, méditations simples, cohérence cardiaque...)

*Pour toutes nos formations, un devis peut être établi sur mesure en fonction du nombre de stagiaires, session intra ou inter, présentiel ou distanciel, et de la demande spécifique du client.*

#### Durée de la formation

1 journée (7 heures)

#### Tarif :

**190 € TTC par personne**

6 personnes minimum

**1100 € TTC par groupe en INTRA**

(hors frais de déplacement)

#### Formatrice

Maïté Fontaine, psychologue  
clinicienne spécialisée

#### Public

Tout professionnel du secteur sanitaire  
et/ou médico-social

**Prérequis :** sans prérequis

#### Accessibilité

Étude de l'adaptation des moyens  
de la prestation pour les personnes  
en situation de handicap si besoin

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Formation présentielle combinant apports théoriques illustrés et interactifs, analyse de situations issues du terrain et des pratiques, exercices, vidéos et mise en situations.
- Remise d'un livret pédagogique individuel.

#### Modalités d'évaluation

- Évaluation en continu : participation aux échanges, exercices pratiques.
- Évaluation en fin de session : questionnaire de connaissances
- Synthèse des évaluations donnant lieu à la remise d'une attestation de fin de formation

#### Délai d'accès à la formation

Inscription jusqu'à 24h avant le  
début de la session, si dossier  
complet et/ou conditions remplies

