

# Formation à l'animation du programme CARE

## Programme de psychologie positive appliquée

### Objectifs généraux de la formation

---

Cette formation qualifiante permet d'acquérir à partir du référentiel de la psychologie positive et de l'approche systémique centrée solution : la posture, les connaissances fondamentales ainsi que les méthodes et techniques nécessaires à l'animation de groupe du programme CARE. La formation donnera les préconisations permettant à l'animateur d'assurer la qualité durable de l'intervention.

A l'issue de la formation les participants devront être en capacité d'animer le programme CARE en ayant intégré le changement de paradigme proposé par la psychologie positive et en se basant sur le manuel de l'animateur et le livret du participant.

De manière plus spécifique, cette formation vise :

- ✓ La maîtrise des différentes phases d'animation du programme : création d'une dynamique collaborative avec le groupe, co-construction des modalités de fonctionnement, implémentation et soutien de la motivation, exploration des retours des participants, utilisation des questions projectives, utilisation des questions d'ancrage de compétences et de connaissances, exploration du bilan de programme.
- ✓ La maîtrise de dynamique de groupe : gestion de la circularité de la parole, régulation des réactions émotionnelles, gestion des relations non engagées.
- ✓ L'acquisition des connaissances nécessaires concernant les fondements du programme : efficacité des interventions de psychologie positive, effets démontrés et mécanismes explicatifs, chronologie des pratiques du programme.
- ✓ L'expérimentation de l'animation des séances du programme afin de prendre conscience des difficultés possibles et des leviers d'intervention.
- ✓ Faire vivre aux participants le programme CARE : chaque début de journée de formation débutera par une séance du programme CARE animé par les formateurs.

#### **Nombre de jours :** 8 journées :

- 7 jours de formation en présentiel (2 modules de 2 jours + 1 module de 3 jours),
- + 1 journée de soutenance et de certification à distance.

**Lieu de la formation :** Espace Hygée, 6 rue des Eaux Claires 38100 Grenoble.

**Effectif :** 6 minimum - 14 maximum

**MODULE 1 :** Introduction à la psychologie positive, Éthique de l'animation du programme, Structure et phases de la première séance du programme, Fondement du programme CARE et pratique d'animation des premières séances [2 jours]

### JOUR 1

- **Séance 1 du programme CARE de façon expérientielle**
- **Introduction à la psychologie positive et aux fondements du programme CARE :**
  - Les recherches en psychologie positive et les applications pratiques
  - Processus et mécanismes d'action du programme CARE
  - Logique de progression du programme CARE
  - Les points de vigilances du programme CARE
- **Indication / contre-indication du programme CARE**

### JOUR 2

- **Séance 2 du programme CARE de façon expérientielle**
- **Ethique de l'animation du programme CARE :** Les concepts de l'approche centrée solution au service de l'animation du programme.
  - La posture collaborative de l'animateur
  - La centration sur les ressources
  - La mise en place de l'affiliation
  - La création d'un espace de co-expertise
- **Structure et phases de la première séance du programme :**
  - Les points clefs de la présentation du programme CARE
  - La co-construction des règles de fonctionnement du groupe ou comment créer les conditions favorables à un engagement des personnes dans le programme.
  - La mise en place de la dynamique de groupe à partir de la posture collaborative.
  - Les différents jeux de langage de l'approche centrée solution utile dans l'animation de la première séance.
- **Animation par les participants des séances 1 et 2 :** Pratiques des séances 1 et 2 du programme.
  - Les points clefs de la pratique visant à contrecarrer le biais négativiste par la réorientation de l'attention « 3 événements satisfaisants ».
  - La structure du questionnement dans la pratique sur le travail des forces de caractères 1 « Un projet qui m'a donné satisfaction ».

**Module 2** : Méthodes d'implémentation et de soutien de la motivation, Animation des pratiques de psychologie positives dans les séances 3 et 4 du programme CARE [2 jours]

### JOUR 1

- **Séance 3 du programme CARE de façon expérientielle**
- **Pratique d'animation de la séances 3**
  - Les modalités de questionnement à mettre en œuvre dans le début des séances dédié au retour sur les pratiques de psychologie positives expérimentées entre les séances.
  - Le questionnement spécifique sur les processus de réalisation et/ou mise en place de la pratique.
  - Le questionnement spécifique sur les effets et conséquence de la pratique.
  - Favoriser la participation active de chacun : la circularité centrée sur les compétences.
- **Animation des pratiques de psychologie positives dans la séance 3 du programme.**
  - Les précautions à prendre pour la pratique sur les forces de caractères 2 « Mes forces face à un problème », le concept « problème/limitation » de l'approche centrée solution.
  - L'utilisation du langage Ericksonien dans les pratiques de savouring « être présent au présent ».
  - Point-clés de la pratique de réorientation de l'attention aux forces de l'environnement « Focus + »

### JOUR 2

- **Séance 4 du programme CARE de façon expérientielle**
- **Les différentes techniques de l'ACS dans l'implémentation et de soutien de la motivation** à utiliser pendant et en fin de séance pour favoriser l'engagement dans les pratiques inter-séances.
  - Les questions projectives
  - Les questions d'auto-évaluation
  - L'utilisation des échelles ACS
- **Animation des pratiques de psychologie positive dans la séance 4 :**
  - Point-clés de la pratique visant la mise en place d'actions au service du bien-être et de l'engagement « L'activité qui me fait du bien »
  - Point de vigilance par rapport à la pratique visant l'augmentation du bien être eudémonique « vos rêves d'enfant »
  - Animation de la pratique de renforcement des relations constructives « Qu'est-ce que je fais de tes bonnes nouvelles ? »

**Module 3 :** Le travail à propos des relations non engagées, animation des pratiques de psychologie positives dans les séances 5,6,7 et 8 du programme CARE, Analyse de la pratique [3 jours]

### JOUR 1

- **Séance 5 du programme CARE de façon expérientielle**
- **Le travail à propos des relations non engagées :** Les modalités d'accompagnement proposés par l'approche centrée solution concernant les relations non engagées : Transformer les résistances en coopération.
- **Animation des pratiques de psychologie positives dans la séance 5 du programme :**
  - Points clés de la pratique visant à augmenter l'auto-compassion « être mon meilleur ami »
  - Points de vigilances pour la pratique visant l'augmentation du bien être eudémonique 2 « Mon plus petit pas possible : Quel genre de vie voudriez-vous avoir dans 10 ans »

### JOUR 2

- **Séance 6 et 7 du programme CARE de façon expérientielle**
- **Animation des pratiques de psychologie positives dans les séances 6 et 7 du programme :**
  - Points-clés de la pratique renforçant l'orientation reconnaissante 1 « mon journal de gratitude »
  - Points de vigilances pour la pratique renforçant l'orientation reconnaissante 2 « La lettre de gratitude »
  - Points-clés de la pratique visant le renforcement de la résilience « J'explore d'autres point de vue »
  - Animation de la pratique visant à augmenter l'orientation reconnaissance et la bienveillance vis-à-vis de l'environnement « Moi Robin des bois »

### JOUR 3

- **Séance 8 du programme CARE de façon expérientielle**
- **Pratique d'animation de la séance 8 :**
  - Le travail d'exploration des forces à partir de l'outil « Cartes des forces » d'Ilona Boniwell
  - Les questions spécifiques du bilan
  - Comment clôturer le programme
- **Analyse de la pratique**

## Méthode pédagogique

---

Les moyens pédagogiques comprennent un certain nombre d'expérimentation et de pratiques de manière à intégrer la posture et les outils interactionnels nécessaires à la bonne animation des pratiques de psychologie positive.

- ✓ Alternance entre apports théoriques fondamentaux, méthodologie d'application et expérimentation
- ✓ Les processus collaboratifs à déployer pour le programme CARE seront utilisés dans la formation elle-même pour servir d'exemple.
- ✓ Apprentissage vicariant
- ✓ Présentation des différentes techniques abordées
- ✓ Expérimentation en binôme des questionnements spécifiques de l'approche centrée solution
- ✓ Accompagnement individualisé des participants dans les mises en situation d'animation du programme CARE dans le groupe. Dynamisation des compétences des participants.
- ✓ Travail à partir de mises en situation simulées illustrant les points de vigilances à avoir dans l'animation du programme CARE
- ✓ Remise aux participants du manuel de l'animateur et du Livret Participant.

## Modalités d'évaluation

---

- ✓ Evaluation continue de la pratique des participants tout au long de la formation avec propositions pédagogiques d'ajustement.
- ✓ Evaluation de l'intégration de la formation sous forme d'un travail rédactionnel à produire en fin de formation.
- ✓ Soutenance orale de 40 mn.

## Dates

---

### Formation 2023 à Grenoble

- **Module 1** : 2 jours en présentiel les 2-3 février 2023 – 9h-17h
- **Module 2** : 2 jours en présentiel les 23-24 février 2023 – 9h-17h
- **Module 3** : 3 jours en présentiel les 29-30-31 mars 2023 – 9h-17h
- **Soutenance et certification** : 1 journée à distance en webinar : le 24 avril 2023 - 13h-18h.

- **1 800 €** en autofinancement
- **2 200 €** en formation continue avec signature de convention et financement.

**Cette formation peut être prise en charge financièrement par des OPCA** car l'organisme de formation est inscrit sur le répertoire Datadock. Pour plus d'informations sur le financement de cette formation, nous vous invitons à contacter l'organisme Act'Rmc (voir dernière page).

## Recrutement des candidats

- Sur dossier : à partir du CV + lettre de motivation
- Prérequis :
  - Métier de la relation d'accompagnement avec une expérience significative dans l'accompagnement individuel et/ou de groupe.
  - Avoir lu le livre *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive: Programme CARE (Cohérence - Attention - Relation - Engagement)* de Rebecca Shankland, Jean-Paul Durand, Marine Pauczuk, Ilios Kotsou & Christophe André

## Intervenants



**Jean-Paul Durand** : DU de psychologie positive, Université Grenoble Alpes. Enseignant vacataire dans le DU de psychologie positive, Master 2 de psychologie et IUT2 de carrières sociale UGA. Thérapeute systémique centré solution-compétences, formateur, animateur d'analyse de la pratique professionnelle, Maître Praticien et Coach certifié IFPNL, Praticien Hypnose, formé à l'HTSMA, formation en psychothérapie agréée par l'EAP. Infirmier Diplômé d'Etat.



**Joran Farnier** : Psychologue clinicien et psychothérapeute. Enseignant au Diplôme Universitaire de psychologie positive à l'Université Grenoble Alpes concernant les enseignements suivants : l'optimisme, les forces de caractère et la psychologie de l'expérience optimale. Enseignant au Diplôme Universitaire de TCC à Nice, sur les interventions efficaces en psychologie positive. Formé à la psychologie positive, à l'approche centrée solution et à la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).

## Procédure d'inscription

---

Pour toute inscription, la première étape est de remplir le formulaire de candidature.

### FORMULAIRE DE CANDIDATURE

Vous pouvez utiliser le formulaire de candidature sur la page suivante pour cela :  
<https://www.lapsychologiepositive.fr/candidater-a-la-formation-care/>

*Suivi de la procédure d'inscription :*

- Nous vous enverrons un accusé de réception afin de vous confirmer la bonne réception de votre candidature.
- Nous organisons régulièrement des commissions d'évaluation pour valider les candidatures : nous vous ferons savoir par email si votre candidature a été acceptée pour la prochaine formation. Si c'est le cas, nous vous enverrons par email la procédure pour finaliser votre inscription et signer la convention de formation.

## Contact

---

 **Pour toute question concernant le programme, le dépôt de candidature et les modalités de la formation : s'adresser à :**

- Jean-Paul DURAND - 06 60 94 20 17 - [jeanpauldurandgm@gmail.com](mailto:jeanpauldurandgm@gmail.com)
- Joran FARNIER - 06 51 31 68 31 - [psychologue.farnier@gmail.com](mailto:psychologue.farnier@gmail.com)