

Apprivoiser les émotions : une perspective écosystémique

Description de la formation : Les émotions jouent un rôle fondamental pour guider les transactions au sein d'un écosystème. Elles contribuent ainsi à l'efficacité des échanges et au développement mutuel des membres. Cette formation présente un nouveau cadre d'analyse écosystémique de la régulation des émotions. Les participants pourront s'initier à l'utilisation de ce cadre d'analyse à partir d'exemples concrets. De plus, ils pourront accroître leurs habiletés pour faciliter l'apprivoisement des mécanismes fondamentaux impliqués dans la production, la communication et la régulation des émotions.

Objectifs : Cette formation permettra aux participants de...

- Connaître les principaux concepts utilisés pour décrire l'univers des affects.
- Comprendre la pertinence de situer l'étude des émotions dans les écosystèmes.
- S'appropriier le cadre d'analyse écosystémique de la régulation des émotions.
- Discuter des finalités de la régulation des émotions.
- Décrire les principales fonctions des émotions.
- Distinguer les mécanismes biologiques, psychologiques, sociaux et écologiques impliqués dans la production, la communication et la régulation des émotions.
- Analyser les problèmes liés au processus émotionnel à l'aide du modèle écosystémique.
- Expérimenter des outils d'intervention visant à faciliter quatre types de régulation des émotions : 1) intrapersonnel, 2) relationnel, 3) collectif, 4) écologique.

Pédagogie : Cette formation est accessible uniquement en vidéoconférence. Au début de la formation, un document sera remis aux participants. Ce document présente les grands thèmes de cette formation, des outils d'analyse et d'intervention pour faciliter l'apprivoisement des émotions. Durant la formation, les participants auront l'occasion de réaliser des exercices écrits, des jeux de rôle, d'assister à des démonstrations en direct ou encore pré-enregistrées. Entre les journées de formation, les participants auront la tâche de réaliser certains exercices qui faciliteront l'atteinte des objectifs de cette formation.

Durée : 12 heures réparties sur deux journées

Lecture préalable : Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review*, 3(1), 8-16, [Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View \(nih.gov\)](https://doi.org/10.1177/1748375810383811)

Horaire : 9h à 16h incluant une pause d'une heure pour le dîner

Inscription : Sur [GoRendezVous](#), sélectionnez la formation que vous voulez suivre dans la section « voir les cours ». Appuyez plusieurs fois sur « prochains cours » pour voir les formations à venir.

Coûts : 390\$

Modalité de paiement : Pour valider votre inscription, vous devez acquitter les frais en totalité au moins une semaine avant le début de la formation. Le paiement s'effectue par virement interac à steveaudet@gmail.com avec un mot de passe de votre choix que vous envoyez dans un autre courriel. Un reçu vous sera envoyé par courriel.

*Une attestation sera fournie aux participants qui assisteront aux 12 heures de la formation.

Formateur et responsable de la formation

Steve Audet, Ph. D., travailleur social et psychothérapeute
Centre de formation en Court Terme Planifié Systémique
917 Mgr-Grandin, suite 105
Québec, Qc, G1V 3X8
418-658-7734
steveaudet@gmail.com