

F1- ADDICTION, RPS et PRÉVENTION

M1 | Addiction, appliqué à la prévention (RPS)

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes fondamentaux des addictions (avec et sans produit) et leurs dimensions bio-psycho-sociales.
- Identifier les signaux précoces de perte de contrôle (craving, évitement, rigidité psychologique).
- Intégrer les principes de prévention et de réduction des risques (RdRD).
- Adopter une posture professionnelle basée sur la compréhension fonctionnelle du comportement, plutôt que sur le jugement moral.



ANIMATION

Professionnels formés en thérapie ACT & expertise de terrain



PERSONNES CONCERNÉES

Professionnels de santé de la prévention, du médico-social et de l'éducation.



PRÉREQUIS

Aucun



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et expérientiels, études de cas, mises en situation, exercices pratiques, avec transferts explicites sur les CPS et la régulation émotionnelle en contexte professionnel.



DURÉE

2 jours ou
4 x 4h soit 16h - Présentiel uniquement



COÛT

- Recueil des attentes
- Évaluation des acquis avant/après cycle
- Remise d'un support pédagogique
- Évaluation de satisfaction

PROGRAMME

Comprendre l'addiction

- Évolution du concept : du « fléau moral » à la maladie cérébrale.
- Le modèle bio-psycho-social et la contribution d'Olievenstein.
- Définition de l'addiction : incapacité à s'arrêter malgré la conscience des conséquences.
- Les 5 C de l'addiction (perte de contrôle, craving, conséquences, compulsion, continuité).
- Distinction entre usage, usage à risque, dépendance et addiction.

Mécanismes neurobiologiques et émotionnels

- Le rôle du système de récompense et de la dopamine : motivation, renforcement, perte de contrôle.
- La dynamique craving → soulagement → rechute.
- Addictions avec produit (alcool, tabac, médicaments, protoxyde d'azote) et sans produit (écrans, jeux vidéo, TCA).
- Lien entre émotions mal régulées et comportements addictifs (évitement, compensation, recherche de plaisir immédiat).

Addictions émergentes et contextes spécifiques

- Protoxyde d'azote : perception de produit « fun et légal », méconnaissance des risques neurologiques (B12, SEP).
- Médicaments : dépendance iatrogène, sur-prescription, automédication, sentiment de légitimité médicale.
- Écrans et jeux vidéo : désensibilisation dopaminergique, perte de contrôle, vulnérabilité du cerveau adolescent.
- Facteurs de risque : accessibilité, normalisation, isolement, apprentissage vicariant.

Prévention et posture

- Les niveaux d'action : prévention primaire, secondaire, tertiaire.
- RdRD et compétences psychosociales comme leviers de protection.
- Posture non jugeante, écoute active et lecture fonctionnelle du comportement.



M2 | Risques psychosociaux et prévention organisationnelle

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes individuels et organisationnels impliqués dans les RPS.
- Distinguer un ressenti personnel d'un facteur de risque professionnel mesurable.
- S'approprier les modèles de référence (Karasek, Siegrist, INRS) pour lire les situations de travail.
- Développer une posture réflexive et préventive, fondée sur la régulation émotionnelle et la communication consciente.
- Expérimenter des outils concrets de prévention primaire et de développement des compétences psychosociales, au service de la santé psychologique au travail.

Ce module ne se substitue pas aux formations réglementaires existantes.

Il les complète en apportant une approche centrée sur l'humain, expérientielle et ancrée dans les situations de travail.



ANIMATION

Professionnel expérimenté en addictologie et prévention des conduites à risque, utilisant les modèles RPS pour accompagner les équipes de terrain.



PERSONNES CONCERNÉES

Professionnels de santé, de la prévention, du médico-social et de l'entreprise.



PRÉREQUIS Aucun



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et expérientiels, études de cas, mises en situation, exercices pratiques, avec transferts explicites sur les CPS et la régulation émotionnelle en contexte professionnel.



DURÉE

2 jours ou
4 * 4h soit 16h - Présentiel uniquement



COÛT

- Recueil des attentes
- Évaluation des acquis avant/après cycle
- Remise d'un support pédagogique
- Évaluation de satisfaction

PROGRAMME

Comprendre les fondements des RPS et leurs modèles explicatifs

- Présentation des modèles de référence : Karasek, Siegrist, INRS, et approche systémique de la santé au travail.
- Identification des déterminants collectifs de la charge mentale, du stress et de la démotivation.
- Lecture croisée entre facteurs organisationnels, relations professionnelles et vulnérabilités individuelles.

Analyse fonctionnelle et repérage des signaux précoces

- Méthode d'observation et d'analyse fonctionnelle des situations génératrices de tension.
- Développement d'une posture d'écoute active et de régulation préventive.
- Utilisation de grilles d'évaluation simples pour repérer les déséquilibres entre exigences, ressources et reconnaissance.

Intervention et outils de prévention

- Découverte d'outils pratiques et non médicalisés favorisant la régulation émotionnelle et la communication professionnelle.
- Application des principes de la flexibilité psychologique dans la prévention des RPS.
- Élaboration de pistes d'action collective pour renforcer la cohésion et l'autorégulation dans les équipes.

Appropriation et posture préventive

- Mise en situation autour de cas issus du milieu professionnel et médico-social.
- Réflexion partagée sur la posture préventive : observation, ajustement, cohérence avec les valeurs institutionnelles.



F1- ADDICTION, RPS et PRÉVENTION

M3 | Sensibilisation à l'ACT , appliqué à la prévention (Addiction / RPS)

OBJECTIFS

- Comprendre les principes fondamentaux de l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) et leur utilité en prévention santé et psychosociale.
- Identifier les six processus de la flexibilité psychologique illustrés par le modèle de l'Hexaflex.
- Repérer les mécanismes d'évitement, de fusion cognitive et de rigidité psychologique dans les situations de stress ou d'addiction.
- Découvrir des outils simples, adaptés et faciles à mettre en œuvre pour favoriser la régulation émotionnelle, la présence attentive et l'action alignée sur les valeurs.
- Développer une posture professionnelle ouverte, consciente et cohérente avec les principes de prévention primaire.



ANIMATION

Professionnels formés en thérapie TCC, ACT & expertise de terrain



PERSONNES CONCERNÉES

Professionnels de santé, de la prévention, du médico-social et de l'éducation.



PRÉREQUIS

Aucun



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et expérientiels, études de cas, mises en situation, exercices pratiques, avec transferts explicites sur les CPS et la régulation émotionnelle en contexte professionnel.



DURÉE

2 jours ou
4 x 4h soit 16h - Présentiel uniquement



COÛT

- Recueil des attentes
- Évaluation des acquis avant/après cycle
- Remise d'un support pédagogique
- Évaluation de satisfaction

PROGRAMME

Introduction à l'ACT et à la flexibilité psychologique

- Découverte des fondements de l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) et du modèle de la **flexibilité psychologique**.
- Compréhension des liens entre émotions, pensées et comportements d'évitement dans les contextes d'addictions, de stress ou de risques psychosociaux.

Les processus clés de l'Hexaflex

- Présentation et expérimentation des six processus : **acceptation, défusion, présence, soi observateur, valeurs et action engagée**.
- Mise en pratique à travers des exercices d'observation, de régulation émotionnelle et de pleine conscience appliquée.

Applications en prévention et outils concrets

- Découverte d'**outils simples, accessibles** et non médicamenteux utilisables au quotidien pour repérer les signes de tension, d'épuisement ou de désengagement.
- Apprentissage d'une lecture fonctionnelle des situations permettant de mieux **détecter, accompagner et orienter** les personnes en difficulté, dans une logique de prévention primaire.

Appropriation et mise en pratique collective

- Travail collaboratif à partir de situations professionnelles réelles.
- Échanges, mises en situation et analyse réflexive pour ancrer les apports dans la réalité du terrain.
- Chaque participant repart avec des repères concrets pour ajuster sa posture et agir en cohérence avec les valeurs de sa mission.



F1- ADDICTION, RPS et PRÉVENTION

Fiche Récapitulative des Modules M1, M2, M3

OBJECTIFS

- Développer une compréhension intégrative des addictions et des risques psychosociaux (RPS).
- Acquérir les bases d'une posture professionnelle préventive, centrée sur l'acceptation, la régulation émotionnelle et l'engagement dans l'action.
- Être capable de mieux repérer, accompagner et prévenir les situations à risque en contexte professionnel et médico-social.

(Basé sur les principes de la thérapie d'acceptation et d'engagement - ACT)

Ce module ne se substitue pas aux formations réglementaires existantes.

Il les complète en apportant une approche centrée sur l'humain, expérientielle et ancrée dans les situations de travail.



ANIMATION

Professionnel expérimenté en addictologie et prévention des conduites à risque, utilisant les modèles RPS pour accompagner les équipes de terrain.



PERSONNES CONCERNÉES

Professionnels de santé, de la prévention, du médico-social et de l'entreprise.



PRÉREQUIS

 Aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et expérientiels, études de cas, mises en situation, exercices pratiques, avec transferts explicites sur les CPS et la régulation émotionnelle en contexte professionnel.



DURÉE

6 jours (3 sessions de 2 jours)



COÛT

- Recueil des attentes
- Évaluation des acquis avant/après cycle
- Remise d'un support pédagogique
- Évaluation de satisfaction

PROGRAMME

M1 | Addiction, appliqué à la prévention (RPS)

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes fondamentaux des addictions (avec et sans produit) et leurs dimensions bio-psycho-sociales.
- Identifier les signaux précoces de perte de contrôle (craving, évitement, rigidité psychologique).
- Intégrer les principes de prévention et de réduction des risques (RdRD).
- Adopter une posture professionnelle basée sur la compréhension fonctionnelle du comportement.

M2 | Risques psychosociaux et prévention organisationnelle

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes individuels et organisationnels impliqués dans les RPS.
- Distinguer un ressenti personnel d'un facteur de risque professionnel mesurable.
- S'approprier les modèles de référence (Karasek, Siegrist, INRS) pour lire les situations de travail.
- Développer une posture réflexive et préventive fondée sur la régulation émotionnelle et la communication consciente.

M3 | Sensibilisation à l'ACT, appliqué à la prévention (Addiction / RPS)

OBJECTIFS

- Comprendre les principes fondamentaux de l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) et leur utilité en prévention santé et psychosociale.
- Identifier les six processus de la flexibilité psychologique illustrés par le modèle de l'Hexaflex.
- Repérer les mécanismes d'évitement, de fusion cognitive et de rigidité psychologique dans les situations de stress ou d'addiction.