

# UNE NOUVELLE FORMATION POUR AMÉLIORER LES FACULTÉS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DES PROFESSIONNELS QUI TRAVAILLENT AVEC DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL ÂGÉES

## Illustration d'un cas :

Durant les quatre dernières années, M. W. a travaillé en tant qu'accompagnateur de première ligne dans une communauté de vie assistée pour personnes en situation de handicap intellectuel (HI). M. W. a toujours été très fier du fait que l'assistance individuelle n'était pas seulement une promesse vide, mais un concept pris très au sérieux en son lieu de travail. Les souhaits des personnes ont toujours été pris en considération et la routine quotidienne se déroulait le plus individuellement possible. Ceci a bien entendu demandé un travail supplémentaire de la part de M. W. et de son équipe, mais ils l'ont tous accepté avec plaisir.

Dernièrement, il a été confronté à certaines situations difficiles : Melle. M., une des résidentes dans la communauté de vie assistée a eu un comportement difficile pendant les dernières semaines. Elle était agressive et violente envers d'autres résidents et M. W. L'équipe et les résidents ont dû également affronter le décès inattendu de M. F., un autre résident. Et enfin un problème interne à l'équipe s'est également présenté lorsqu'un membre a régulièrement dû changer ses horaires de travail en dernière minute pour assister un membre de sa famille en besoin de soins.

Autant que M. W. essaie de combler les besoins de tout le monde, il commence à se rendre compte que cela devient une entreprise impossible à gérer pour une seule personne. Il a dû réaliser à son grand regret que le contact avec les résidents n'était plus aussi personnel qu'il l'a été auparavant et il ressent désormais un sentiment de réticence en allant au travail.

## Pourquoi la formation sur la régulation émotionnelle est-elle pertinente pour les accompagnateurs professionnels qui travaillent avec des personnes en situation de HI ?

Des études sur la tension et la fatigue chez les accompagnateurs professionnels ont démontré que 25%, respectivement 32,5% des professionnels travaillant avec des personnes en situation de HI étaient soumis à une tension intense. En

## UNE NOUVELLE FORMATION POUR AMÉLIORER LES FACULTÉS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DES PROFESSIONNELS QUI TRAVAILLENT AVEC DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL ÂGÉES

plus de cela, certains défis spécifiques indiquent que des professionnels travaillant avec des personnes en situation de HI âgées, sont soumis à un grand nombre de facteurs de tensions possibles. Le niveau de tension des professionnels est généralement déterminé par un comportement provocateur. Cependant, la fréquence de comportements provocateurs accroît chez les personnes âgées en situation de HI, car il y a un risque plus élevé de démence et d'autres maladies dues au vieillissement. En outre, le temps supplémentaire qu'il faut prendre en compte pour accompagner une personne âgée en situation de HI, à cause de la baisse des capacités des compétences quotidiennes, est aussi un facteur qui influence directement le niveau de stress ressenti par l'accompagnateur.

Plus l'âge d'une personne en situation de HI augmente, plus augmente également la probabilité d'évènements éprouvants, comme p.ex. des changements sociaux tels que la perte de personnes proches (surtout les parents) ou bien d'accompagnateurs auxquels elle aurait été très attachée.

En conséquence, une grande variété de facteurs de stress peut contribuer à des tensions au travail pour les professionnels s'occupant de personnes âgées en situation de HI. D'une part, ces facteurs comptent des caractéristiques spécifiques à l'utilisateur du service, comme expliqué ci-dessus, mais d'autre part, des facteurs internes à l'équipe, tels que le jeune âge d'un accompagnateur, un manque d'information sur le comportement provocateur ou bien encore un déficit de stratégies sur comment approcher les facteurs de stress, jouent également un rôle dans le niveau de tension perçu par le professionnel.

Il n'est donc pas étonnant que certaines études démontrent que la façon dont les professionnels gèrent les émotions liées au travail a un impact majeur sur comment ils vont percevoir de hauts niveaux de stress.

À la suite de cette découverte et pour munir les professionnels d'une large palette de compétences afin d'accroître leur capacité de régulation d'émotions, l'Université de Vienne a développé un module de formation sur la capacité de régulation émotionnelle dans le contexte du projet AGID.

# UNE NOUVELLE FORMATION POUR AMÉLIORER LES FACULTÉS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DES PROFESSIONNELS QUI TRAVAILLENT AVEC DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL ÂGÉES

## Quels sont les objectifs de la formation ?

Le but de ce module est de donner au personnel de terrain qui accompagne des personnes âgées en situation de HI la possibilité de gérer les moments de tension et les défis dans leur vie professionnelle au quotidien.

Le contenu du module cherche à donner une aide durant les moments de stress et de pression extrêmes, en réduisant les effets négatifs causés par le stress lui-même, tout en promouvant une haute qualité de vie et en assurant un comportement socialement responsable envers les usagers et les collègues.

## Quel est le contenu de la formation ?

La formation est divisée en trois sujets principaux. Le premier chapitre donne une idée détaillée sur la régulation émotionnelle et certains facteurs de stress spécifiques, rencontrés lors de l'accompagnement de personnes âgées en situation de HI. Basés sur des exemples et des exercices, les professionnels bénéficieront des informations à propos des sujets suivants :

- Qu'est-ce que la régulation émotionnelle ?
- Les facteurs de tension dans votre environnement professionnel.
- Les facteurs de stress lors de l'accompagnement de personnes âgées en situation de HI.
- Les aspects spécifiques de l'accompagnement de personnes en situation de HI.

Le second chapitre aborde les conséquences du stress et de la pression ainsi que les stratégies de prévention pour faire face à ces problèmes. Les problèmes suivants sont pris en compte :

- Tension et épuisement professionnel
- Agressivité et violence
- Bénéficier de ressources dans le cadre de l'accompagnement

# UNE NOUVELLE FORMATION POUR AMÉLIORER LES FACULTÉS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DES PROFESSIONNELS QUI TRAVAILLENT AVEC DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL ÂGÉES

- Collègues de travail
- Adopter un comportement privilégiant la résolution de problèmes
- Techniques de relaxation

Le troisième chapitre donne un aperçu de stratégies spécifiquement développées afin de faciliter la gestion de situations éprouvantes lors de l'accompagnement de personnes âgées en situation de HI. Par le biais de certains exercices, les participants acquerront des savoir-faire relatifs :

- aux évènements principaux dans la vie de personnes âgées en situation de HI
- à des compétences de communication : comment annoncer de mauvaises nouvelles à une personne en situation de HI
- au décès et au deuil lors de l'accompagnement de personnes en situation de HI

Pour conclure le module, on a décidé de faire une synthèse des problèmes les plus persistants, et un test à faire soi-même est également proposé afin de donner aux professionnels la possibilité de vérifier le savoir qu'ils ont pu acquérir lors de cette formation.

## Quelles sont les compétences que l'on peut acquérir ?

Après avoir mené à terme ce module de formation, les professionnels devraient avoir acquis les compétences suivantes :

- L'habilité de réfléchir et de systématiquement explorer les facteurs de tension dans le propre environnement de travail
- Reconnaître les symptômes de l'épuisement professionnel de sa propre personne

# UNE NOUVELLE FORMATION POUR AMÉLIORER LES FACULTÉS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DES PROFESSIONNELS QUI TRAVAILLENT AVEC DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL ÂGÉES

- La capacité de reconnaître et de gérer la violence et l'agressivité structurelle et personnelle
- La capacité de reconnaître systématiquement les ressources à disposition sur le lieu de travail et de savoir comment en bénéficier
- Les mesures à prendre afin de pouvoir assurer un échange social et productif dans un environnement professionnel
- La connaissance de stratégies de résolution de problèmes orientées vers un objectif
- L'habilité d'exercer des techniques de relaxation
- Réfléchir à sa propre compréhension du vieillissement et de la mort
- Savoir communiquer lors de l'annonce de mauvaises nouvelles
- Connaître les démarches importantes à faire en cas de décès d'une personne âgée en situation de HI

## Pour plus d'informations

Si vous êtes intéressés par le module ou vous avez besoin de plus d'informations, n'hésitez pas à contacter l'équipe en charge du projet à l'Université de Vienne ([andreas.kocman@univie.ac.at](mailto:andreas.kocman@univie.ac.at)).

**Andreas Kocman & Germain Weber**  
Université de Vienne, Faculté de Psychologie



Programme d'éducation  
et de formation  
tout au long de la vie