

# PROGRAMME ::: JEUDI 19 SEPTEMBRE 2024

## 9h - 9h30 : Accueil des participants

## 9h30 - 10h : Discours d'ouverture de la Présidente

## 10h - 10h45 : Protocole de Premiers secours psychologiques opérationnels SIXC/6C

- Présentation de la méthode SIXC/6C
- Protocole concret pour augmenter les capacités fonctionnelles et réguler le stress
- 17 années de retour d'expérience et littérature scientifique
- Réduction du risque de trouble de stress post-traumatique
- Rester opérationnel malgré la menace
- Augmenter la résilience dès l'urgence
- Mise en situation de la prise en charge d'une personne ayant subi un événement traumatogène

## Pause de 10h45 à 11h15

## 11h15 - 12h30 : Protocole de Premiers secours psychologiques opérationnels SIXC/6C (suite)

*Intervenante : Emmanuelle Halioua, Ph.D., représentante officielle et exclusive du Protocole National Israélien de 1<sup>ers</sup> secours psychologiques opérationnels SIXC/6C en francophonie.*

## 12h30 : Pause déjeuner

## 14h - 14h15 : Présentation des ateliers et intervenants. Répartition des congressistes en 3 groupes

### GRUPE 1

## 14h15 - 15h45 : Gestion de l'agressivité et de la violence verbale (partie 1)

- Anticiper et détecter les situations de conflit
- Identifier les sources et les mécanismes de l'agressivité
- Apprendre à maîtriser l'influence de ses émotions sur sa communication
- Développer son intelligence émotionnelle et relationnelle
- Perfectionner ses compétences en situation de crise en utilisant les techniques de communication des négociateurs du GIPN
- Limiter l'impact psychologique des situations de conflit sur soi

## Pause de 15h45 à 16h15

## 16h15 - 18h : Atelier de self-défense de base (partie 2)

- L'anticipation
- Les distances de sécurité
- Les attitudes de sécurité
- Les attitudes réflexes de protection
- Les oppositions douces
- Les percussions de défense

- L'utilisation des objets du quotidien pour se protéger
- Informations relatives aux suites juridiques et psychologiques à donner à l'issue d'une agression verbale et physique

*Intervenants : Christophe Hernandez, ancien chef des opérations au GIPN. Delphine Darlet, ancienne gendarme, IDEL en Occitanie.*

### GRUPE 2

## 14h15 - 15h45 : Gestion du stress et des états émotionnels (partie 1)

- Savoir déceler les déclencheurs du stress et des états émotionnels
- Apprendre à mieux se connaître et devenir conscient du lien entre émotions et pensées négatives
- Découvrir et maîtriser le stress par la méditation : La méditation c'est quoi ? Comment ça marche ? À quoi ça sert ?

## Pause de 15h45 à 16h15

## 16h15 - 18h : Gestion du stress et des états émotionnels (partie 2)

- Ressentir et découvrir les signaux de stress, déceler et apaiser les zones de tensions dans son corps
- Acquérir des techniques et outils de libération émotionnelle par l'approche corporelle

- La respiration consciente pour apaiser son stress
- Libération émotionnelle par l'approche corporelle avec le mouvement et la danse-thérapie

*Intervenante : Alexandra Celerault, autrice, formatrice, conférencière.*

### **GROUPE 3**

#### **14h15 – 15h45 : Régulation du stress, des émotions et amélioration de son sommeil (partie 1)**

- Comprendre les mécanismes du stress
- Apprendre à repérer les différentes

caractéristiques physiologiques de l'expression des émotions

- Connaître les différents types de fatigue et leurs prises en charge
- Identifier des outils facilement transposables sur son lieu de travail pour une utilisation personnalisée et régulière afin de gagner en sérénité

### **Pause de 15h45 à 16h15**

#### **16h15 – 18h : Mise en pratique des outils de régulation du stress et des émotions (partie 2)**

- Expérimenter la cohérence cardiaque et sa « contagiosité »
- Intégrer une méthode visant à

identifier et supprimer les émotions désagréables

- Identifier ses axes personnels d'amélioration sur le vécu de son sommeil
- Développer et enrichir sa posture « orientée solutions »

*Intervenante : Docteur Muriel Carles, médecin gériatre et de prévention, formatrice en prévention santé, praticienne en hypnose médicale et en cohérence cardiaque.*

**18h30 : les 25 ans de Convergence Infirmière ça se fête !**

## PROGRAMME ::: **VENDREDI 20 SEPTEMBRE 2024**

**8h30 - 8h45 : Accueil des participants et répartition des congressistes dans les 3 groupes constitués la veille**

### **GROUPE 1**

*Intervenante : Alexandra Celerault*

### **GROUPE 2**

*Intervenante : Docteur Muriel Carles*

### **GROUPE 3**

*Intervenants : Delphine Darlet et Christophe Hernandez*

**8h45 - 10h15 : Atelier partie 1 ..... Pause de 10h15 à 10h45 ..... 10h45 – 12h15 : Atelier partie 2**

### **12H30 : PAUSE DÉJEUNER**

### **GROUPE 1**

*Intervenante : Docteur Muriel Carles*

### **GROUPE 2**

*Intervenants : Delphine Darlet et Christophe Hernandez*

### **GROUPE 3**

*Intervenante : Alexandra Celerault*

**14h15 - 15h45 : Atelier partie 1 ..... Pause de 15h45 à 16h15 ..... 16h15 – 17h45 : Atelier partie 2**

**17H45- 18H : DISCOURS DE CLÔTURE DE LA PRÉSIDENTE DE CONVERGENCE INFIRMIÈRE**