

Programme de formation

« Accompagner les transitions de vie et favoriser les compétences psychosociales »

Indicateur de résultats de la formation : 72 % de très satisfait et 28 % de satisfait

Cette formation est certifiante.

V1- Référence Mars 2026

Cette formation est structurée sur **4 jours et 2h minimum en autonomie sur notre serious game.**

C'est la première partie de la certification « **Accompagner les transitions professionnelles en développant les compétences psychosociales** ».

Dans le cadre de l'implémentation des ateliers de résilience une évaluation de l'efficacité des ateliers à visée de recherche pourra vous être proposée en collaboration avec l'université de Bordeaux (en supplément des 4 jours).

Vous pourrez poursuivre par une spécialisation de 2 jours et 1 h de supervision.

Public cible : Professionnel de l'accompagnement

Cette certification s'adresse les psychologues (toutes disciplines), psychiatres, infirmiers (DE et IPA en psychiatrie / santé mentale), travailleurs sociaux diplômés niveau 6 (ASS, CESF, éducateurs spécialisés dans des secteurs spécifiques), professionnels médico-sociaux œuvrant auprès de publics vulnérables, intervenants sociaux en santé mentale, formateurs spécialisés dans l'insertion ou les transitions professionnelles, professionnels RH spécialisés dans la reconversion et la mobilité, ainsi que personnels hospitaliers impliqués dans l'accompagnement psychosocial (cellules de soutien, rééducation, addictologie, équipes pluridisciplinaires).

Prérequis : La certification est accessible aux professionnels titulaires :

- D'un diplôme de niveau 6 minimum (licence, diplôme d'État ou titre RNCP équivalent) dans les champs psychologique, social, médico-social, sanitaire, hospitalier, formation ou ressources humaines ;
Ou
- D'un diplôme de niveau 5 assorti d'une expérience d'au moins trois ans dans l'accompagnement psychosocial, l'insertion, la santé mentale, les transitions professionnelles ou le maintien en emploi.

Vérification des prérequis

Les prérequis sont vérifiés à partir d'un dossier complet, permettant d'évaluer :

- l'adéquation du diplôme et du niveau de qualification,

- l'expérience réelle de l'accompagnement,

- la cohérence du champ d'intervention avec les compétences visées,
- la motivation et le projet du candidat.

Candidat en situation de handicap : Dans le cadre du respect du règlement d'examen, tout candidat peut saisir le référent handicap du certificateur pour aménager les modalités d'évaluation et obtenir l'assistance d'un tiers lors de l'évaluation. Les supports et le matériel nécessaires à la réalisation des évaluations pourront être adaptés.

Sur conseil du référent handicap et dans le respect des spécifications du référentiel, le format de la modalité pourra être adapté. Conformément aux dispositions du Code du Travail (articles D5211-2 et suivants), le CEFTI s'engage à mettre en place les adaptations nécessaires pour les candidats en situation de handicap, qu'il s'agisse de handicaps visibles ou invisibles.

Les aménagements peuvent inclure, mais ne sont pas limités à, un tiers-temps supplémentaire, des pauses aménagées, l'accès à des supports adaptés (documents en gros caractères, audio). Ces adaptations sont définies en concertation avec le candidat et le responsable de l'organisation des épreuves.

Nature :

Intra-entreprise, inter, particulier

Format :

4 jours soit 28 heures

Nombre de participants :

De 8 personnes minimum à 20 personnes maximum

Objectif pédagogique :

À l'issue des 4 jours de formation, les participants seront capables :

- **de comprendre les mécanismes de la résilience** à partir des principaux modèles scientifiques (Scali, Rutter, Masten, neurobiologie du stress), et d'en dégager les dimensions essentielles pour l'accompagnement psychosocial ;
- **d'identifier et d'explorer les ressources internes** d'une personne (valeurs, besoins, croyances, fonctionnement émotionnel et cognitif) en utilisant des outils structurés et expérientiels ;
- **d'accompagner la définition d'un objectif réaliste et opérationnel**, en mobilisant les principes des interventions orientées solutions, de la formulation SMART et des échelles de progression ;
- **d'aider une personne à renforcer ses capacités d'autorégulation**, en mobilisant des outils concrets (cohérence cardiaque, papillon, repérage des biais cognitifs, stratégies de coping) adaptés à son contexte professionnel ou personnel ;
- **d'analyser les interactions sociales et relationnelles** à partir de modèles biopsychosociaux (sécurité, coopération, émulation) et d'identifier les soutiens, tensions ou contextes à travailler ;
- **de soutenir l'amélioration de la communication** grâce à des outils pratiques (CNV, assertivité, repérage des escalades relationnelles), afin de

favoriser des échanges plus
clairs et moins réactifs ;

- **d'aider une personne à se projeter dans l'avenir** en travaillant l'optimisme, les ressources, la ligne de temps et la flexibilité mentale, pour renforcer sa capacité d'adaptation ;
- **de mobiliser ces outils dans une posture professionnelle sécurisante, inclusive et non thérapeutique**, en cohérence avec les exigences du Décret 2025-500 ;
- **d'animer une séquence pratique et de donner un feedback structuré**, grâce à un entraînement par jeux de rôle, simulations et mises en situation guidées.

Objectif professionnel :

La certification vise à permettre à ces professionnels d'acquérir et de mettre en œuvre des méthodes et outils opérationnels destinés à améliorer la qualité de l'accompagnement, soutenir l'adaptabilité face au changement et renforcer la résilience professionnelle. Elle repose sur un référentiel structuré (C1 à C6) et sur une épreuve unique d'une heure, conforme aux standards méthodologiques attendus.

Objectif de développement des compétences :

C1 – accueillir et clarifier la demande

Accueillir la personne accompagnée dans sa singularité et clarifier sa demande, ses besoins et ses attentes, à partir d'un questionnement ouvert, d'une reformulation structurée et d'une posture sécurisante et inclusive afin d'établir un objectif partagé et opérationnel (SMART) qui servira de cadre à l'accompagnement

C2 – Explorer les ressources internes

Utiliser des outils d'exploration psychosociale (valeurs, émotions professionnelles, fonctionnement cognitif, rapport au travail, pouvoir d'agir) pour aider la personne à identifier ses ressources internes mobilisables dans une transition professionnelle.

C3 – Observer et analyser l'environnement

Accompagner la personne dans l'analyse de son environnement socio-professionnel et relationnel, à l'aide d'un questionnement ouvert, d'une mise en perspective des acteurs et d'outils simples de cartographie/clarification (matrices simples, schémas...), afin d'identifier les ressources mobilisables, les obstacles, les contraintes et les marges de manœuvre utiles à la construction d'options réalistes.

C4 – Faciliter un changement de perspective

Faciliter un changement de perspective à l'aide d'un outil structuré (technique de la chaise) afin d'éclairer une situation et d'élargir les options professionnelles ou personnelles.

C5 – Comparer, tester et hiérarchiser

Accompagner la sélection, la comparaison et la hiérarchisation de plusieurs pistes de changement, en guidant la personne dans une micro-expérimentation à l'aide de la technique des « petits pas » afin de soutenir la prise de décision.

C6 – Décider et planifier l'action

Aider la personne à prendre une décision cohérente et à construire un plan d'action réaliste, étapes par étapes, en utilisant un outil structuré (ligne de temps) et en l'adaptant si nécessaire à ses besoins ou limitations, afin de définir une première étape faisable, les conditions de réussite et un objectif plus lointain. Cette démarche permet à la personne de disposer d'un plan d'action opérationnel, immédiatement mobilisable dans son contexte professionnel.

En cohérence avec le Décret 2025-500, ce référentiel garantit en compétence transversale :

- une posture d'accompagnement non thérapeutique,
- une inclusion effective des personnes en situation de handicap,
- une traçabilité objective des compétences,
- et un usage raisonné des outils et du numérique.

Ces transitions exigent des compétences d'adaptabilité, de gestion du stress, de communication et de projection positive : autrement dit, des compétences psychosociales.

Les formations qui valorisent les CPS deviennent un facteur clé de maintien dans l'emploi et d'employabilité durable.

Contenus principaux :

Jour 1 :

Introduction au concept de résilience

- Définitions et apports issus de la littérature scientifique (Scali, Rutter, Masten...).
- Résilience individuelle, psychosociale et professionnelle : distinctions et liens.

1. Bases neurobiologiques de l'adaptation au stress

- Fonctionnement du cerveau face au stress (modèles actuels).
- Mécanismes d'adaptation, plasticité cérébrale et facteurs de vulnérabilité / protection.

2. Facteurs influençant la résilience

- Facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux.
- Interaction entre expériences de vie, régulation émotionnelle et capacités d'ajustement.

3. Les dimensions clés de la résilience

- Présentation des 6 dimensions fondamentales.
- Analyse de leur articulation dans les processus d'adaptation.

4. La flexibilité mentale : une dimension transversale

- Rôle central dans la modulation du stress, la prise de décision et l'adaptation.
- Illustration par des exemples concrets et situations professionnelles.

5. Practicum : expérimentation des outils associés aux dimensions de la résilience

Dimension 1 - Connaissance et conscience de soi

- *Apports théoriques* : besoins fondamentaux, niveaux logiques, valeurs, lecture du calendrier de vie.
- *Outils et exercices pratiques* :
 - calendrier personnel,
 - clarification des valeurs et croyances,
 - cohérence cardiaque,
 - exercice du « papillon » pour la stabilisation et la régulation.

Jour 2 :

Dimension 2 - Construire sa force mentale

Apports théoriques

- Principes des IOS (Interventions Orientées Solutions) : focus sur les exceptions, leviers et ressources.
- La loi du tout ou rien et son impact sur le passage à l'action.
- Conditions du changement : motivation, clarification, progressivité.
- Définition d'un objectif opérationnel et réaliste (SMART).
- Utilisation des échelles pour mesurer l'avancée et soutenir l'engagement.

Practicum – Outils et mises en situation

- Construction d'un calendrier d'action progressif.
- Questionnement guidé pour clarifier un objectif.
- Utilisation des échelles comme outil de motivation et de feedback (progression par petits pas).

Dimension 3 - Autorégulation : émotions, cognition et coping

1. Régulation émotionnelle

Apports théoriques

- Construction et fonctionnement du cerveau émotionnel.
- Brève histoire du concept d'émotion : de Descartes à Damasio.
- Les 6 émotions primaires (Ekman) et leurs fonctions adaptatives.

Practicum

- Exercices de stabilisation : cohérence cardiaque, technique du « papillon ».
- Identifier le besoin ou le signal sous-jacent à l'émotion pour guider l'ajustement.

2. Régulation des biais cognitifs

Apports théoriques

- Système 1 / Système 2 : fonctionnement automatique vs analytique.
- Vision du monde, filtres cognitifs et interprétations.
- Principaux biais influençant nos décisions : halo, confirmation, conformisme, boomerang, Dunning-Kruger...

Practicum

- Exercices de repérage des biais utilisés dans des situations réelles.
- Analyse des contextes dans lesquels les biais facilitent ou freinent l'adaptation.

3. Coping et stratégies de gestion du stress

Apports théoriques

- Stress et cerveau : mécanismes de réaction et d'adaptation.
- Modèle de Joseph LeDoux : circuit de la peur et apprentissages émotionnels.

- Principe du dépassement du stress et des stratégies de coping adaptatives.

Practicum

- Identifier ses propres réactions face au stress.
- Expérimenter un « court-circuit » permettant de revenir à une solution possible.
- Explorer des stratégies alternatives : mobilisation de ressources, régulation physiologique, recadrage cognitif.

Jour 3 :

Dimension 4 - Sociabilité

Apports théoriques

- Modèle biopsychosocial de l'être humain : interaction entre biologique, psychologique et social.
- Les trois bases de l'action : **sécurité, coopération, émulation.**
- Place des liens sociaux dans la résilience et l'adaptation.

Practicum - Outils et exercices

- Identification du réseau social actuel.
- Construction du « pétale de réseau social » :
 - ressources aidantes,
 - relations fragilisées,
 - personnes toxiques ou limitantes.
- Analyse des leviers pour renforcer la coopération et diminuer les zones de risque.

Dimension 5 - Communication

Apports théoriques

- Postulats centraux de l'école de Palo Alto (communication = interaction, impossibilité de ne pas communiquer...).
- Les dynamiques d'escalade et de désescalade relationnelle.
- La position d'ouverture : ni soumission (paillason), ni attaque (hérisson).
- Principes de l'assertivité.

Practicum - Outils et exercices

- Entraînement à la communication non violente (CNV).
- Exercices d'expression et d'écoute active.
- Savoir accompagner l'émotion de l'autre : nommer, contenir, reformuler, valider.

Dimension 6 - Optimisme et projection vers le futur

Apports théoriques

- Apports de la psychologie positive (M. Seligman).
- Fonctionnement cérébral et projection mentale : rôle des réseaux neuronaux impliqués dans le futur.
- Impact de la vision du futur sur la motivation, la persévérance et la résilience.

Practicum - Outils et exercices

- Construction et analyse de la ligne de temps (passé - présent - futur).
- Mobilisation des ressources internes et externes pour se projeter.
- Reprise du calendrier et clarification des valeurs pour soutenir la continuité.

Dimension 7 - Flexibilité mentale (dimension transversale)

Apports théoriques

- Définition et rôle de la flexibilité mentale dans l'adaptation.
- Modèles explicatifs et liens avec les fonctions exécutives.

Practicum - Outils et exercices

- Passation et interprétation du **Trail Making Test** comme indicateur de flexibilité.
- Exercices rapides de changement de perspective et d'ajustement.

Jour 4 : Mise en pratique

Rappel des outils et apprentissages clés

- Synthèse des ateliers précédents : valeurs, dimensions de la résilience, biais cognitifs, outils d'autorégulation (cohérence cardiaque, papillon), objectifs et échelles.
- Brève réactivation des principes de dynamique de groupe et de posture d'animation.

Préparation des jeux de rôle

- Chaque participant choisit une séquence ou un exercice AD-Ré qu'il souhaite animer.
- Travail individuel ou en binôme pour :
 - préciser l'objectif de l'exercice,
 - formuler les consignes de manière claire,
 - définir la durée et la structure de l'intervention,
 - anticiper les ajustements selon le public.

Animation des séquences

- Chaque participant anime une séquence d'environ **15 à 20 minutes**.
- Les autres participants jouent les rôles de membres du groupe ou de personnes accompagnées afin de simuler des situations réalistes.
- L'animateur principal et les observateurs utilisent une grille d'observation pour relever :
 - la clarté des consignes,
 - la posture,
 - la gestion des dynamiques,
 - la capacité à ajuster l'exercice.

Feedback structuré

- Retour à chaud : points forts, ajustements possibles, propositions d'amélioration.
- Feedback guidé par l'animateur principal, centré sur :
 - la sécurité émotionnelle,
 - la lisibilité de la démarche,
 - la progressivité de l'intervention,
 - la capacité à soutenir l'autonomie du groupe.
- Échange collectif sur les apprentissages, les ressentis, les dilemmes rencontrés et les stratégies mobilisées.

Ressources pour la progression

- Rappel des supports et ateliers en ligne permettant :
 - la révision autonome,
 - l'entraînement entre pairs,
 - la préparation à la certification.

- Possibilité d'utiliser certains outils avec les publics accompagnés pour renforcer la continuité entre formation et pratique.

Plateforme AD-Ré : <https://resilience-4fa92.web.app/>

Intervenantes :

Au sein du CEFTI, elles animent la certification « Accompagner les transitions de vie et développer les compétences psychosociales », en lien avec les ateliers AD-Ré.

Corinne ARCHIBALD :

Elle possède une longue expérience de terrain en protection de l'enfance et en accompagnement social, en France et à l'international. Elle est aujourd'hui médiatrice familiale, schéma-thérapeute et formatrice en transitions professionnelles, notamment auprès de services confrontés au burnout.

Son parcours lui permet de comprendre finement ce que vivent les personnes en période de changement : perte de repères, tensions relationnelles, besoins de sécurité et de sens. Elle transmet des outils concrets et une posture professionnelle accessible, centrée sur la clarification, la régulation émotionnelle et le soutien aux ressources. Sa manière d'animer est reconnue pour sa clarté, sa bienveillance et sa capacité à relier théorie et pratique.

Marielle BRÊT :

Elle est psychologue du travail et psychothérapeute, avec plus de vingt-cinq ans d'expérience en accompagnement des personnes dans leurs parcours de vie et de transition professionnelle. Spécialisée dans le traitement des traumatismes complexes, elle travaille avec une approche intégrative mêlant EMDR, thérapie des schémas, hypnose, ACT et systémie. Formatrice et consultante depuis de nombreuses années, elle anime des analyses de pratiques et des formations auprès de professionnels de la santé, de l'éducation, de l'insertion, des fonctions publiques et du secteur privé.

Intervenante régulière du CEFTI depuis 2018, elle développe des dispositifs centrés sur la qualité de vie au travail, la communication, les compétences psychosociales, la prévention du stress et l'accompagnement du changement. Sa pédagogie est reconnue pour sa clarté, son ancrage clinique et sa capacité à rendre les outils immédiatement utilisables.

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, études de cas, exemples cliniques, exercices, exemples vidéo et des jeux de rôle en petits groupes permettent la consolidation et l'approfondissement des thèmes appris.

Moyens pédagogiques :

Salle équipée, vidéo projecteur, paperboard
Si visio , lien teams, Zoom
Un serious game

Support participant remis :

Un document est envoyé une semaine avant la formation avec deux vignettes par pages, les mémos, les practicums (exercices à faire à deux ou trois), les tests psychotechniques, les vidéos, les protocoles.

Modalités et délais d'accès :

Inscription immédiate sur le site www.cefti.fr , avec 20 % à la commande et le restant avant la formation, facture envoyée de manière automatique.
Accessible à tout public respectant la cible (y compris personnes en situation de handicap),
Les dates et lieux de formation sont clairement indiqués sur le site.

Lieu : Bègles, Lyon, Paris, voir
notre site www.cefti.fr
En visio.

Horaires : 9h 30 à 17h 30 (7 H de formation) jour 1 et 3 et 9H à 17 h le jour 2 et 4

Tarif TTC (non soumis à la TVA) : pour les 4 jours et les deux heures de supervision

Année	Financement individuel / FIFPL / AGEFICE	Financement employeur (formation continue)	Tarif étudiant·e
2026	840 €	1 030 €	555 €
2027	890 €	1 150 €	600 €

Les + de cette formation :

La succession des exercices et des contenus (précis mais accessibles) permettent la compréhension et l'accessibilité du concept de résilience au plus grand nombre et donc pour les cliniciens de se projeter rapidement sur la manière de les utiliser et pour le public qui reçoit la formation de monter en compétence et de comprendre le bien fondée d'un tel travail personnel pour améliorer leur bien-être.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Interlocuteur, structure possible d'accueil, organisme ou référent à contacter, conditions d'accès, modalités d'accueil...

Évaluation, suivi, bilan :

- Attentes des participants
- Évaluation finale des acquis (quizz)
- Évaluation de satisfaction à chaud pour participants et commanditaires
- Évaluation de l'intervention à froid à 6 mois pour participants et commanditaires
- Évaluation compétence pour l'employeur à 6 mois
- Pour les certifications, un rapport sera demandé (voir sur le site) et une heure de certification.

Sanctions :

Attestation de présence et attestation de réalisation.

Parchemin de certification « Accompagner les transitions professionnelles en développant les compétences psychosociales ».
Le certificateur est Béatrice PEREZ DANDIEU.

Séquence	Contenu	Durée
Formation de base	2 modules théoriques et pratiques (2 × 2 jours)	4 jours
Révisions guidées via <i>serious games</i> en ligne	Modules interactifs en ligne proposant des scénarios, mini-cas et feedback immédiat pour consolider les compétences clés. Ils permettent au candidat de s'entraîner en autonomie et de se préparer efficacement aux épreuves certificatives.	2h
Spécialisation thématique	Animation des CPS en collectif (AD-Ré)	2 jours

Séquence	Contenu	Durée
possible	Accompagnement des personnes en situation de handicap Accompagnement des jeunes adultes en orientation / décrochage	
Accompagnement professionnel	Accompagnement professionnel et consolidation des compétences en visio	1 h
Préparation à la certification	Cadrage méthodologique, attendus, entraînement	1 h
<i>Total sans la certification</i>		46 h

Équivalences, passerelles possibles pour aller plus loin

Possibilité de mettre en place des groupes AD- ré avec une implémentation possible sous le regard et le suivi méthodologique de l'Université de psychologie de Bordeaux.

Thérapie ACT

IOS

Contact sous 72 heures

Responsable formation : Béatrice Perez-Dandieu

Service administratif : contactez-nous@cefti.fr - Site internet : www.cefti.fr