

TEREA FORMATION

31 avenue Commandant Bret
06 400 CANNES



tereformation@outlook.fr



06.66.04.18.00



TEREA
FORMATION

Dernière mise à jour : juillet 2026

Programme de formation :

Protéger ses équipes en prévenant le risque de traumatisme vicariant

Toutes nos prestations peuvent se décliner soit sous la forme d'une formation comme le programme la décrit ci-dessous, soit d'un accompagnement sur le moyen long terme qui comprend un diagnostic, une conférence pour aider à la prise de conscience, la formation et un outil d'ancrage des connaissances et de mise en pratique.

Durée : 7 heures. 2 modules de 2 fois 3h30.

Profils des stagiaires : tous les professionnels exposés de façon régulière aux récits traumatiques de victimes (travailleurs sociaux, juristes, psychologues, magistrats, soignants, policiers, professionnels de la victimologie, etc.).

La formation sera systématiquement adaptée au profil des apprenants et à leur contexte de travail afin que celle-ci réponde à leurs problématiques spécifiques.

Prérequis : aucun.

Prix : tarification sur-mesure, déterminée en fonction des besoins du client. Des diagnostics seront systématiquement réalisés au préalable.

Référence : RPS01

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les apprenants seront capables :

- ★ D'identifier les cinq concepts clefs liés à l'exposition à la souffrance d'autrui
- ★ D'analyser et d'évaluer leur propre niveau d'exposition et de comprendre les conséquences sur les sphères personnelles et professionnelles
- ★ D'agir en mobilisant des stratégies de prévention individuelles et collectives adaptées à leur pratique quotidienne.



Contenu de la formation ou accompagnement

Avant la formation : un état des lieux très précis sera réalisé afin d'identifier les problématiques, connaître la réalité du terrain afin de pouvoir adapter au mieux la formation aux besoins identifiés.

1. Comprendre pour se protéger : identifier le traumatisme vicariant

Reconnaître et distinguer le traumatisme vicariant des concepts voisins :

Cet axe vise à doter les participants d'un **cadre conceptuel rigoureux** pour reconnaître le traumatisme vicariant et le différencier des notions proches avec lesquelles il est souvent confondu : fatigue compassionnelle, burn-out, traumatisme secondaire et trouble de stress post-traumatique (ESPT).

Contenus abordés :

- Définitions et repères historiques de chaque concept (Freudenberger, Figley, Pearlman & Saakvitne)
- Tableau comparatif : origine, symptômes, réversibilité
- Mécanismes neurobiologiques de l'empathie (cognitive vs affective) et rôle des neurones miroirs (Rizzolatti, 1996)
- Étude de cas en sous-groupes pour ancrer la distinction entre les concepts

Modalités pédagogiques : apports théoriques courts, travail collaboratif sur cas cliniques, quiz interactifs.

Objectif mesurable : être capable de distinguer les 5 concepts et d'associer un cas concret au bon diagnostic.

2. Analyser les situations et conséquences individuelles et collectives

Évaluer son niveau d'exposition et comprendre les mécanismes de synchronisation émotionnelle :

TEREA FORMATION

31 avenue Commandant Bret

06 400 CANNES



tereformation@outlook.fr



06.64.04.18.00



TEREA
FORMATION

Cet axe permet à chaque participant de s'auto-positionner face au risque d'exposition à la détresse d'autrui, et de comprendre les processus psychologiques à l'œuvre dans l'installation progressive du traumatisme vicariant.

Contenus abordés :

- Le phénomène de synchronisation émotionnelle et ses 3 signaux d'alerte (hyper-implication, contamination des émotions, perte de distance protectrice)
- Cartographie individuelle des impacts émotionnels et corporels
- Auto-évaluation via un baromètre personnel d'exposition à la détresse d'autrui (lecture en 3 zones : confort / vigilance / alerte)
- Repérage des signaux précoces vs signaux tardifs

Modalités pédagogiques : questionnaire d'auto-positionnement individuel et confidentiel, exercice de cartographie par post-it, restitution collective volontaire dans un cadre garantissant la confidentialité des échanges et le droit au silence.

Objectifs mesurables : être capable d'évaluer son propre niveau d'exposition et d'identifier les répercussions sur les sphères personnelle et professionnelle.

3. Agir : se protéger et construire des stratégies collectives

Mobiliser des stratégies de prévention individuelles et collectives :

Cet axe outille les participants avec des stratégies concrètes et transposables immédiatement dans leur pratique professionnelle à l'échelle individuelle comme collective.

Contenus abordés :

- Recensement des ressources déjà mobilisées (individuelles, collégiales, organisationnelles)
- Boîte à outils de régulation émotionnelle : rituels avant/pendant/après l'entretien
- Ressources externes à mobiliser : supervision, analyse de pratiques, suivi psychologique, sophrologie
- Élaboration d'un plan d'action individuel formalisé et écrit

TEREA FORMATION

31 avenue Commandant Bret

06 400 CANNES



tereformation@outlook.fr



06.64.04.18.00



TEREA
FORMATION

Modalités pédagogiques : ateliers pratiques expérientiels (mise en application immédiate des techniques de respiration), partage collectif d'expériences, formalisation d'un engagement personnel écrit.

Objectif mesurable : être capable de formuler et de s'engager sur un plan d'action personnalisé mobilisant au moins une stratégie individuelle et une ressource collective/externe.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique :

La formation est assurée par Sandrine, directrice de TEREa Formation. Elle peut être accompagnée par un expert du domaine de la psychologie ou de la victimologie selon les besoins identifiés au-préalable. Nous travaillons en étroite collaboration avec le service des ressources humaines et les directions afin de réaliser des formations sur-mesure.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Projection des supports de formation
- Exposés théoriques
- Cas pratiques
- Ludo pédagogie pour rendre l'apprentissage vivants*
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Accessibilité aux personnes porteuses de handicap :

Nous nous engageons à mettre tout en œuvre pour que nos formations soient accessibles à toute personne porteuse d'un handicap. Dans ce cas, un échange aura systématiquement lieu au préalable entre le référent handicap et la personne en question.