Formation : comprendre la colère

Adresse : https://asadis.net/fr/formation/coleres-normales-pathologiques/

Durée : 1h30

Nature : Action de formation professionnelle

Lieu : Formation en ligne

Tarif individuel : $72.00

Présentation :
La colère est l'une des rares émotions à pouvoir être simultanément un signal de santé psychique et un symptôme. Les Grecs distinguaient déjà l'orgé, énergie mobilisée contre l'injustice, du thymos, emportement qui détruit les liens. Cette frontière, souvent invisible en consultation, conditionne pourtant toute l'orientation thérapeutique.

Cette formation propose un cadre de lecture rigoureux pour différencier les colères adaptatives des colères pathologiques. Elle s'appuie sur l'approche émotivo-rationnelle d'Albert Ellis, transmise ici par un clinicien formé directement auprès de lui. L'intolérance aux frustrations y est examinée comme mécanisme central de nombreux dysfonctionnements émotionnels.

Vous découvrirez comment se construisent les colères dites irrationnelles, à partir de valeurs transformées en lois universelles. Le déterminisme biologique du plaisir, l'histoire affective et les synthèses émotionnelles du patient sont articulés de façon cohérente.

Les apprentissages visés :

• Distinguer colères fonctionnelles et colères pathologiques ;
• Repérer les cognitions absolutistes et dogmatiques ;
• Mettre en œuvre la grille ABCDE d'Ellis ;
• Intégrer les trois acceptations inconditionnelles.

Vous apprendrez à disputer les croyances irrationnelles de manière didactique, empirique et socratique. La

méthode clarifie le passage de l'exigence absolue à la préférence, condition d'une régulation émotionnelle durable.

Les outils présentés sont directement transférables au travail individuel, conjugal, familial ou institutionnel. Des exemples cliniques illustrent chaque étape du protocole. Cette approche structurée permet d'intervenir sur les colères récurrentes sans réduire la richesse de l'histoire du patient.

Objectifs pédagogiques :

1. Distinguer les « bonnes » des « mauvaises » colères
2. Comprendre les colères d'intolérance aux frustrations
3. Avoir un outil pour déconstruire les colères
4. Penser rationnellement le quotidien

Supports et moyens pédagogiques :

Une formation théorique illustrée d'exemples cliniques. Cette formation est composée de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le PowerPoint du cours est disponible en téléchargement.

Public : Cette formation s'adresse à tous les professionnels de la santé mentale.

Le formateur

Le Dr Didier Pleux est docteur en psychologie du développement et psychologue clinicien spécialisé en thérapie cognitive-comportementale. Formé dans les années 1980 à l'approche émotivo-rationnelle auprès d'Albert Ellis et de son équipe à New York, il compte parmi les rares praticiens francophones à avoir reçu cet enseignement directement de son fondateur.

Il dirige l'Institut français de thérapie cognitive et enseigne à l'Université populaire de Caen. Sa pratique clinique, développée depuis une quarantaine d'années auprès d'enfants, d'adolescents, d'adultes et de familles, porte principalement sur la régulation émotionnelle, les troubles du comportement et l'équilibre entre plaisir et réalité.

Ses travaux identifient l'intolérance aux frustrations comme un mécanisme central de nombreux dysfonctionnements émotionnels et comportementaux. Il défend une approche cognitive attentive à l'histoire affective du patient, qu'il qualifie de psychothérapie existentielle : il s'agit d'y rechercher et de disputer les synthèses de vie du patient pour l'accompagner vers une philosophie de vie singulière, fondée sur le préférable plutôt que sur l'exigence absolue.

Auteur de vingt et un ouvrages sur l'éducation et l'approche émotivo-rationnelle, il a notamment publié De l'enfant roi à l'enfant tyran, Un enfant heureux, Les 10 commandements du bon sens éducatif, Exprimer sa colère et Comment échapper à la dictature du cerveau reptilien.

Plan de la formation

PowerPoint

Introduction

Comprendre les différentes colères
Les "bonnes colères"
Les "mauvaises colères"
Les "colères irrationnelles"
Décortiquer la colère irrationnelle
Exemples de colères irrationnelles
Colères et "intolérance aux frustrations"
Les raisons des colères irrationnelles
Agir et transformer
La méthode "ABCDE" d'Ellis
Vers une philosophie de vie
Conclusion

Évaluation :
Afin de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux, est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l'attestation de réussite.
En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.
Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

Délais d'accès : Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

Des questions ? N'hésitez pas à nous contacter à *contact@asadis.net*