La notion de distance relationnelle

Fiche technique

Secteurs
Tous secteurs

Public
Tout professionnel engagé dans
une relation d'aide ou d'accompagnement

Durée
3 jours (2+1)

Lieux & dates

Interlocuteur Opco Santé

Pour l'INTRA : Contactez votre conseiller emploi-formation
Dates sur demande

Contexte

Trouver la « bonne distance » dans la relation d'aide, d'accompagnement ou de soin ne va pas de soi. La notion de distance relationnelle est essentielle dans le champ de l'expérience clinique, éducative et sociale. Toutefois, l'appréciation de cette distance peut différer selon le point de vue que l'on adopte : celui du soignant ou de l'accompagnant ou celui du patient ou de la personne accueillie.Une prise de recul, lorsqu'elle est systématique, constitue avant tout un mécanisme de défense mis en place par les professionnels. Pour d'autres, il n'est point d'accompagnement sans implication et engagement relationnel du professionnel, ce qui met immanquablement en jeu des mécanismes touchant à l'affect, aux sentiments et aux émotions.

Objectifs

- Clarifier les concepts de distance relationnelle
- Découvrir et connaître ses ressources et ses propres limites dans la relation avec la personne accueillie
- Apprendre à travailler avec ses émotions et celles des personnes accueillies et des familles
- Appréhender la relation professionnelle et ses outils pour les utiliser au quotidien dans sa pratique
- Connaître et reconnaître l'autre dans sa singularité afin de trouver une posture adaptée

Prérequis

Aucun

Contenu

JOUR 1

Analyse des pratiques relationnelles et identification des potentiels relationnels

- Consolider son identité personnelle et professionnelle
- Repérer ce qui est source de difficultés dans ma relation à la personne aidée
- Identifier mes potentiels relationnels

Développement d'une meilleure connaissance de soi pour trouver une juste distance dans la relation

- Explorer les attitudes, jugements des aidants et impact sur les personnes aidées
- Comprendre les mécanismes de défense des aidants et clarifier ses propres limites dans la relation

Compréhension des mécanismes relationnels en jeu dans la relation d'aide

- Clarifier la notion de distance et de relation d'aide
- Intégrer le cadre légal dans un travail interdisciplinaire

- La communication au cœur de la relation

JOUR 2

Expérimentation des habiletés et des outils relationnels pour ajuster la distance à la personne aidée

- Observer sans juger
- Authenticité et congruence pour trouver la juste distance
- Les différents types d'écoute
- La Reformulation
- Introduction à l'écoute empathique
- Sensibilisation à la présence et la congruence (ou authenticité)
- L'empathie

Apprendre à s'écouter pour mieux écouter l'autre

- Se connaitre – Écouter l'expression des ressentis
- L'importance du choix dans la relation d'aide pour développer une distance professionnelle adaptée

TRAVAUX INTERSESSION : films et test ludique de mémorisation

JOUR 3

Approfondissement de l'écoute de soi et de la personne aidée

- Repérer ce qui a été source de difficultés dans ma relation à la personne aidée en intersession
- Expérimenter un outil de gestion des émotions

Gestion relationnelle des situations difficiles avec les personnes aidées et leur proches

- Identifier les besoins en regard des émotions
- Approfondissement de l'écoute empathique, de la présence et la congruence (ou authenticité), de la reformulation