Formation

Comprendre, motiver et accompagner : les clés du changement en action sociale

Du 18 au 19 janvier 2027

formation@cicat.fr

La formation vise à permettre aux professionnels de l'accompagnement social de décoder les mécanismes psychologiques et systémiques du changement, afin d'adapter leur posture et d'utiliser des outils motivationnels favorisant l'autonomie et la mise en mouvement de l'usager.

Type de formation : présentiel
Lieu : au CICAT
Durée : 2 jours soit 14 heures
Accessibilité : oui
Bénéficiaires : Professionnels des champs sanitaire et social
Capacité d'accueil : entre 6 et 8 stagiaires
Délai d'accès : jusqu'à 21 jours

Prérequis : aucun, disposer d'un smartphone
Modalités d'inscription : par email formation@cicat.fr
Accessible aux personnes en situation de handicap : oui, pour toute demande spécifique contacter la référente handicap

Objectifs de la formation

- Analyser les freins et leviers individuels et systémiques face au changement chez un usager.
- Évaluer le niveau de motivation (intrinsèque/extrinsèque) et le stade de changement actuel de l'usager selon le modèle de Prochaska et DiClemente.
- Coconstruire une balance décisionnelle avec la personne pour l'aider à objectiver sa situation.
- Utiliser des échelles d'évaluation (confiance et importance) et des outils basés sur les valeurs pour stimuler l'engagement.
- Adapter sa posture professionnelle grâce au développement des compétences psychosociales (CPS) et à la maîtrise de l'effet Pygmalion

Equipe pédagogique

- Deux formatrices du CICAT, dont une « Fil rouge »
- Référent handicap : Elodie BAPTISTE e.baptiste@cicat.fr

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuilles de présence par demi-journée
- Questionnaires de connaissances (QCM et questions ouvertes) avant et après formation
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de fin de formation et certificat de réalisation

Ressources techniques et pédagogiques

La formation s'appuie sur une pédagogie active et expérientielle alternant :

- Des méthodes de découverte et d'expérimentation : mises en situation ludiques et corporelles
- Des méthodes interrogatives et collaboratives : brainstorming, photolangage
- Des apports théoriques
- Des exercices pratiques d'application : études de cas cliniques

CICAT

Dernière MAJ nov. 2026

Contenu de la formation

Jour 1

Comprendre les mécanismes du changement et de la motivation

La psychologie de la transition
- Décoder ce qui se joue lors d'un changement (l'inconfort de la perte de repères).
- Comprendre les trois grandes phases d'une transition psychologique (renoncement, zone neutre, nouveau départ selon le modèle de Bridges).

La dynamique de la zone de confort :
- Identifier les freins et leviers universels du changement.
- Apprendre à situer l'usager dans ses différents cercles de confort (zone de confort, d'apprentissage ou de panique).

Les ressorts de la motivation :
- Distinguer la motivation interne (intrinsèque) de la motivation externe (extrinsèque).
- Comprendre comment activer les trois leviers essentiels de l'engagement (l'autonomie, le sentiment de maîtrise et le sens donné à l'action).

Jour 2

S'outiller et adapter sa posture d'accompagnement

Les grilles d'évaluation de la motivation :
- Apprendre à situer l'usager dans sa dynamique personnelle de changement.

Les outils d'aide à la décision :
- S'approprier la balance décisionnelle.
- Utiliser des échelles d'évaluation simples pour mesurer son degré d'importance et de confiance dans son projet.

La posture d'alliance et les compétences psychosociales (CPS) :
- S'appuyer sur les valeurs de l'usager comme moteur.
- Mobiliser les CPS pour lever les blocages.
- Conscientiser l'impact de notre propre regard en tant qu'accompagnant sur sa capacité à évoluer.

Tarif :
- Individuel : 700€
- Groupe : nous consulter

CICAT

CICAT 6 rue de Saint George sur Eure 28110 Lucé
02.37.28.19.22

Dernière MAJ nov. 2026