



La fenêtre de tolérance émotionnelle : un levier essentiel pour des soins de qualité

Le mercredi 10 mars 2027, de 9h à 16h

Dans les métiers du soin, la gestion des émotions — les vôtres comme celles de vos patients — est au cœur de la qualité de la relation et de l'accompagnement. Face au stress, aux situations complexes ou aux réactions intenses, il est parfois difficile de garder justesse et disponibilité.

Cette formation vous propose de découvrir et d'expérimenter la fenêtre de tolérance émotionnelle, un concept clé issu des neurosciences, pour mieux comprendre vos réactions et celles des personnes que vous accompagnez. Vous apprendrez à repérer les signaux de débordement, à prévenir les situations de crise et à restaurer un climat de sécurité indispensable à une prise en charge efficace.

Objectifs

- Savoir anticiper les sorties de fenêtre de tolérance (« les crises ») et savoir comment les désamorcer avant qu'elles ne surviennent ;
- Comprendre les mécanismes émotionnels et les réactions de défense pour mieux y répondre ;
- Acquérir et expérimenter des outils concrets afin de créer de la sécurité dans la relation pour une prise en charge adéquate et efficace ;
- Gagner en confiance et en justesse dans sa posture professionnelle face aux comportements difficiles ;
- Préserver son équilibre émotionnel et prévenir l'épuisement professionnel ;
- Renforcer le sentiment de maîtrise et de sécurité dans sa pratique quotidienne.

Programme de la formation

- Comprendre la fenêtre de tolérance émotionnelle : fonctionnement, évolution et enjeux ;
- Identifier pourquoi et comment elle varie selon les situations et les personnes ;
- Développer votre capacité à élargir votre propre fenêtre de tolérance ainsi que celle du patient ;
- Ajuster votre posture face à une personne en débordement émotionnel ;
- Savoir réagir lorsque la communication devient difficile, voire impossible ;
- Renforcer la qualité de la relation soignant-patient, pilier de la sécurité et de l'efficacité des soins.

Méthodologie

Une méthode active et concrète :

- Apports clairs et accessibles issus des neurosciences ;
 - Mises en situation réalistes pour s'entraîner en toute sécurité ;
 - Échanges entre pairs pour enrichir les pratiques et prendre du recul.
- *Vous repartez avec des outils directement mobilisables sur le terrain*

Public cible

Cette formation s'adresse à tous les professionnels du soin et de l'accompagnement souhaitant mieux comprendre et gérer les dynamiques émotionnelles dans leur pratique quotidienne :

- Infirmiers, aides-soignants, ergothérapeutes, kinésithérapeutes ;
- Professionnels du secteur médico-social et psychosocial ;
- Intervenants en maisons de repos, institutions de soins ou structures d'accompagnement ;
- Plus largement, toute personne confrontée à des situations émotionnellement intenses ou relationnellement complexes.

Elle est également particulièrement adaptée :

- Aux professionnels souhaitant prévenir l'épuisement et gagner en sérénité ;
- À ceux qui veulent renforcer la qualité de la relation avec leurs patients.

Formatrice

Yasmina Choua : Psychologue clinicienne, formée en hypnose Ericksonienne, en psychothérapie sensori-motrice, en TBOS.

Lieu et adresse de la formation :
HELHa : rue Frinoise, 12, 7500 Tournai
Renseignements :
secretariat-ceref-sante@helha.be
0477/ 563 257

Inscriptions en ligne : <https://cerefsante.helha.be/>
Date limite d'inscription : 24 février 2027
Prix : 135 EUR* – Min 10 - Max. 30 participants



*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.