



## Gérer la frustration et les émotions du jeune

### Certification / attestation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

### Public visé

Participant : Conseiller en insertion sociale et professionnelle, chargé de projet  
– groupe de 6 à 12 personnes  
Prérequis : aucun

### Durée

**1 jour** de formation consécutifs, soit 7 heures  
Horaires : 9H00-12H30, 14H-17H30

### Dates et délai d'accès

INTRA : calendrier fixé lors de votre prise de contact

Le délai entre la demande du client et le début de la prestation est estimé à un mois minimum (selon délais OPCO)

### Lieu

INTRA : en présentiel, dans vos locaux ou en distanciel

### Accessibilité pour tous

Nous recommandons à tout participant en situation de handicap de nous signaler dès son inscription ses besoins spécifiques, pour l'accueillir dans les meilleures conditions.  
Référént Handicap : J-F Parelton : 01 48 78 82 20 – [jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com](mailto:jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com) – [ressourcesetcarrieres.com/notre-politique-handicap/](http://ressourcesetcarrieres.com/notre-politique-handicap/)

### Tarifs

INTRA : 1500 € HT pour un groupe de 6 à 12 participants

Financements : Plan de développement des compétences- OPCO, AIF (France Travail), fonds propres.

Nous sommes certifiés **QUALIOPI**

### Contacts

François Bocquet – 06 12 21 72 84 – [f.bocquet@ressourcesetcarrieres.com](mailto:f.bocquet@ressourcesetcarrieres.com)  
Jean-François Parelton – 06 81 32 10 47 – [jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com](mailto:jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com)

Les jeunes en insertion doivent faire face à de multiples difficultés : une vulnérabilité liée à la transition vers l'état « adulte », la précarité, un environnement familial et social souvent peu sécurisant, etc. Leur frustration et leur mal-être peuvent se manifester à travers des réactions émotionnelles ou des crises que l'accompagnant doit être en mesure de gérer dans le cadre de sa pratique.

### Compétences visées

Appréhender la gestion des émotions et de la frustration du jeune, pour mieux ajuster son accompagnement

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les besoins spécifiques du jeune en crise, à partir de leurs manifestations émotionnelles et physiques
- Cerner la notion de crise, les principaux dispositifs et acteurs, pour faire face aux situations de souffrance
- Adapter sa posture et mobiliser des outils concrets d'accompagnement de la crise et de l'agressivité

### Méthodes pédagogiques

Pédagogie participative basée sur des apports interactifs, l'échange d'expériences, des cas concrets analysés en intelligence collective, des mises en situation, des réflexions et des « livrables » sur des pratiques et postures optimisées

### Moyens pédagogiques

- Accès à un "espace apprenant" en ligne, mettant à disposition les supports, fiches memo, outils et documents d'approfondissement
- En présentiel : salle de formation équipée d'un ordinateur, d'un vidéoprojecteur, d'un paperboard
- En distanciel : ordinateur avec micro et enceinte, connexion Internet – Envoi d'un tuto pour suivre la formation à distance avec l'outil zoom, avec consignes pour valider le bon fonctionnement des connexions audio /vidéo et coordonnées de notre référent technique.

### Formateur

Formateur expert de la relation individuelle et collective, l'intelligence émotionnelle, la gestion des tensions et la médiation, l'outil « conte » le pilotage des transitions, avec une connaissance approfondie du secteur de l'insertion-emploi, de ses acteurs et dispositifs.

### Prérequis techniques

Pour les formations en distanciel : disposer d'un outil numérique avec caméra / son et d'une connexion internet

### Modalités d'évaluation

- Évaluation préalable de cadrage
- Évaluation continue durant la formation (mises en situation)
- Évaluation des compétences acquises (quiz en début et en fin de formation)
- Évaluation qualité de l'action et évaluation différée à 6 mois

### Moyens d'encadrement

Assist. pédagogique et technique : M.Houillon [m.houillon@ressourcesetcarrieres.com](mailto:m.houillon@ressourcesetcarrieres.com)  
Référént handicap : J-F.Parelton [jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com](mailto:jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com)  
01 48 78 82 20 lun. à ven. (9h30-13h, 14h-17h30)

### Chiffres clés

Note moyenne de satisfaction des participants à cette formation en 2025 : 19,6 / 20

## Programme **Gérer la frustration et les émotions du “jeune”**

### JOUR 1

#### **Appréhender la situation d'un jeune en souffrance**

Etat des lieux face à un jeune en crise : manifestations, démarches expérimentées, difficultés et limites  
 Le jeune face à ses transformations internes : bouleversements physiques, physiologiques et psychologiques  
 L'abandon du cocon familial pour de nouvelles “tribus”,  
 la question de l'argent et du logement  
 Des besoins spécifiques derrière des comportements difficiles et des réactions émotionnelles

*Partage d'expériences sur les attitudes du jeune identifiées - Apport sur la notion de « crise » vécue par le jeune au niveau psychologique et social -  
 Exercice de photolangage, pour identifier, gérer, et s'exprimer sur le champ émotionnel -*

*Les différentes émotions et à quoi elles répondent : présentation d'une vidéo - Application en théâtre forum à partir du « miroir des sentiments » :  
 expression et restitution des émotions perçues -*

*Apport et éclairages avec l'Analyse Transactionnelle (E.Berne), la pyramide de Maslow, la courbe du deuil (E.Kubler-Ross)*

#### **Adapter sa démarche et ses outils à des situations spécifiques du jeune en crise**

La gestion de l'agressivité : ce qui se joue, la posture adéquate, les mots pour le dire  
 Les bons réflexes face aux tendances dépressives du jeune et aux risques suicidaires  
 La question des « conduites à risques » et des addictions : les repérer, sensibiliser, mobiliser les partenaires  
 L'orientation vers des structures spécifiques quand les problématiques sortent du champ d'intervention du conseiller

*Théâtre forum sur la gestion d'une situation d'agression verbale -  
 Apport sur les techniques de gestion de l'agressivité et ses bons réflexes, puis nouvelles expérimentations sur la base des éclairages apportés -  
 Partage de pratique en sous-groupes “ la gestion des risques suicidaires”,  
 “la gestion des conduites à risques”, “la gestion spécifique de l'addiction à l'alcool et au cannabis”.  
 Identifications des partenaires, puis partage en plénière*