

**Public concerné :** toute personne engagée dans la relation d'aide ou d'accompagnement : secteur social (collectivités territoriales), médical, sanitaire, éducatif et médico-éducatif.

## 1ère Etape / Premier module , ou module unique

### OBJECTIFS :

- Prendre conscience des facteurs objectifs de la Distance.
- Adapter ses modes de communication à un interlocuteur et à un contexte spécifiques.
- S'appuyer sur des ressources externes et personnelles fiables.

### CONTENU :

- Rappel des bases de la communication : Verbal/non-verbal, feedback, carte et territoire.
- Modèle du monde : les bases de la différence entre individus.
- La proxémique : approche des distances selon la culture.
- Formes et contours de la relation d'aide.
- Réflexes et attitudes spontanées dans l'écoute.
- Contexte institutionnel : cadre, fonction, rôle.
- Le « tu » et le « vous »
- Représentations mentales : perceptions de la réalité, niveaux logiques impliqués.
- Nature et fonction des émotions.
- Connaître ses limites, savoir les exprimer.
- Renforcer son confort personnel :
  - Identifier ses zones de tolérance.
  - Techniques de relaxation, de visualisation.

## 2ème Etape / Deuxième module

### OBJECTIFS :

- Maîtriser les processus subjectifs de la Distance.
- Se familiariser avec une implication émotionnelle optimale dans la relation.
- Enrichir sa capacité à évaluer et à moduler la distance selon les situations

### CONTENU :

- Codage de l'expérience : les sous-modalités sensorielles.
- Représentations : prendre de la distance, du recul, de la hauteur.
- La bulle : espace de repli ou de protection ?
- Prise en compte de la structure d'une interaction.
- Dynamique de vérification concernant les valeurs de chacun : le désaccord et ses implications.
- Se positionner dans la relation : oser dire non
- Les mises à distance : le temps, le processus de deuil
- Différents niveaux et catégories d'émotions

- Envisager le point de vue de l'autre : les positions perceptuelles.
- Développer son assertivité :
  - l'ancrage
  - le recadrage

#### METHODE ET DEMARCHE PEDAGOGIQUE :

Apports théoriques et études de cas pratiques évoqués par les participants

Démonstrations

Exercices en petits groupes  
mises en situation et jeux de rôles.