



ACCOMPAGNER PARENTS ET ENFANTS (DE 8 ANS A JEUNES ADULTES) POUR DEVELOPPER LEURS COMPETENCES EMOTIONNELLES

Formation en anglais avec traduction en français

Les programmes **EFST (Emotion Focused Skills Training)** s'appuient sur les travaux pionniers du **Dr Joanne Dolhanty**, qui ont permis aux parents de jouer un rôle essentiel dans le rétablissement de leurs proches confrontés à des troubles de santé mentale.

Les Formations Centrées sur les Compétences Emotionnelles EFST-P (pour les parents) et EFST-Y (pour les jeunes) sont issues d'une méthode expérientielle conçue pour renforcer et développer les compétences émotionnelles des parents et des jeunes. Il s'agit d'une intervention de soutien familial destinée aux parents de jeunes enfants, d'adolescents ainsi que d'enfants adultes souffrant de troubles psychiques. L'EFST-P et EFST-Y se révèlent également particulièrement utiles dans les services à l'enfance, les services à la famille, les centres de santé, les services de protection de l'enfance, les services municipaux et autres services prenant en charge les enfants et les adolescents.

Conscients du stress et des besoins des parents dont les enfants, adolescents ou jeunes adultes souffrent de troubles de santé mentale (harcèlement, idées suicidaires, dépression, phobie scolaire, angoisse, honte, colère, traumatismes, difficultés relationnelles, réticence aux soins etc...), l'IFTCE propose de façon inédite quatre jours de formation en deux sessions distinctes de deux jours : la première destinée à l'accompagnement de parents et la deuxième destinée à l'accompagnement des enfants (de huit ans aux jeunes adultes). Chaque session peut être suivie de façon indépendante.

Ces deux programmes innovants EFST-P et EFST-Y sont expérientiels : ils positionnent parents et jeunes en tant qu'acteurs de leur propre changement émotionnel.

La formation **EFST-P**, validée scientifiquement, vise à fournir aux professionnels une approche innovante pour aider les parents à gérer leurs émotions efficacement et ainsi à retrouver une confiance pour exercer leur rôle parental.

La formation **EFST-Y** vise à fournir aux professionnels travaillant avec les jeunes (de huit ans aux jeunes adultes) une approche innovante qui fournit aux jeunes les compétences nécessaires pour prendre en main leurs propres défis, leur motivation et leur retour au mieux-être.

A QUI S'ADRESSENT CES QUATRE JOURS DE FORMATION EFST?

Tous les thérapeutes et conseillers peuvent apprendre à utiliser l'EFST-P et EFST-Y, quelle que soit leur formation professionnelle. L'EFST pour les parents et l'EFST-Y pour les jeunes peuvent très bien être appliquées par les psychologues cliniciens, du développement, les psychiatres, les travailleurs sociaux, les infirmiers psy, les éducateurs spécialisés, les spécialistes de la protection de l'enfance et les professionnels qui conseillent les parents.

En tant que professionnels, appréciant les approches humanistes centrées sur les émotions, qui développent les capacités à agir émotionnellement plutôt que de s'en remettre uniquement à l'apprentissage de moyens de régulation et qui favorisent l'autonomie et le développement de ressources propres émotionnelles auto-dirigées si vous êtes en recherche d'outils nouveaux et complémentaires aux méthodes déjà utilisées, ces formations sont particulièrement adaptées.



Institut
Français
de la
Thérapie
Centrée
sur les
Emotions

2 Formations Centrées sur les COMPETENCES EMOTIONNELLES POUR ACCOMPAGNER PARENTS & JEUNES (Emotion Focused Skills Training : EFST-P & EFST-Y) **27 & 28 avril et 19 & 20 octobre 2026** **13h-19h** en visioconférence

EFST-P

Fondée sur la conviction profonde du pouvoir guérisseur de la famille, la Formation Centrée sur les Compétences Emotionnelles des parents (l'EFST-P) aide jusqu'à aujourd'hui les parents à prendre conscience du rôle crucial qu'ils peuvent jouer pour aider leurs enfants à se rétablir. La plupart du temps, les parents se sentent impuissants face à la souffrance de leurs enfants, incertains de la valeur de leur rôle voire de leur contribution potentielle.

Ce programme aide les professionnels à mettre les parents au cœur de la prise en charge de leurs enfants de manière constructive: il renforce leur sentiment d'efficacité personnelle, c'est-à-dire la confiance en leur propre capacité à relever les défis, en se concentrant sur une meilleure gestion de leurs propres émotions, sur le renforcement de leur motivation et sur la transformation des relations avec leurs enfants.

Il se distingue des autres programmes qui s'adressent aux parents par son approche qui encourage ces derniers à une profonde introspection ; en effet, il se concentre sur la manière dont les blocages émotionnels, l'évitement et les conflits motivationnels des parents peuvent interférer avec leur capacité à répondre efficacement à la détresse de leur enfant et sur la manière dont le fait de travailler directement sur ces processus peut transformer les relations parent-enfant.

Pour les cliniciens déjà formés à la Thérapie Centrée sur les Emotions, ce qui n'est pas un pré-requis ce sera l'opportunité d'approfondir leur compréhension de la manière dont les principes fondamentaux de la TCE se traduisent dans les réponses parentales à chaque instant, améliorant ainsi à la fois leur travail clinique avec les familles et leur propre présence émotionnelle en tant que parents.

EFST-Y

S'inspirant de la Thérapie Centrée sur les Emotions (TCE) et de la Formation Centrée sur les Compétences Emotionnelles pour les Parents (EFST-P), la Formation Centrée sur les Compétences Emotionnelles des jeunes (l'EFST-Y) a pour sa part été développée en réponse à la complexité croissante des défis émotionnels et relationnels auxquels sont confrontés les jeunes et au besoin d'approches qui vont au-delà du traitement des symptômes.

En ce sens, il a pour objectif de fournir aux professionnels des outils pour aider les enfants, les adolescents et les jeunes adultes à mieux comprendre, réguler et gérer leurs émotions.

Fondamentalement, l'EFST-Y permet aux jeunes de développer les compétences nécessaires pour prendre en main leurs propres défis, leur motivation et leur guérison. Le modèle positionne les jeunes comme des agents actifs de leur propre épanouissement émotionnel et de leur rétablissement, en mettant l'accent sur la prise de conscience émotionnelle, leurs motivations antagonistes, la définition de limites et la responsabilité relationnelle. L'EFST-Y repose sur une approche non hiérarchique et collaborative qui privilégie la confiance, le respect et la sécurité émotionnelle, aidant les jeunes à se sentir compris plutôt que contrôlés.

Grâce à des métaphores concrètes, des images, des exercices expérientiels et une réflexion structurée, les jeunes apprennent à donner un sens à leur monde émotionnel interne et à réagir à eux-mêmes et aux autres avec plus de clarté, de confiance et de compassion envers eux-mêmes.



L'EFST-Y a vu le jour pendant la pandémie de COVID-19 dans des environnements hospitaliers et associatifs très sollicités, en collaboration avec le Dr Joanne Dolhanty, fondatrice du modèle EFST. Ce programme a été créé pour les cliniciens soucieux profondément du mieux-être de leurs jeunes patients mais se sentant souvent démunis lorsque les méthodes conventionnelles ne suffisent pas.

La Formation sur les Compétences Emotionnelles pour les Parents (EFST-P) & les Enfants (EFST-Y) sont deux programmes de soutien aux parents et aux enfants innovants, ultra-simples et efficaces rapidement ; ces programmes s'évertuent à faciliter un partenariat transformationnel entre familles et professionnels.

OBJECTIFS DE CES DEUX FORMATIONS :

Ces formations de deux jours ne remplacent pas la formation complète EFST pour les professionnels et ne confèrent aucune certification EFST. Les participants repartiront avec des principes fondamentaux, une meilleure compréhension d'eux-mêmes et des outils qu'ils pourront intégrer de manière éthique à leur travail auprès des parents, des familles et des jeunes.

***EFST-P**

Développer ses propres compétences émotionnelles en tant que professionnel et parent pour se donner les moyens de renforcer les compétences émotionnelles des parents afin de les aider à prendre soin de leurs enfants, en procédant comme suit :

1. Accroître la confiance en soi et l'efficacité personnelle pour répondre à la détresse émotionnelle et comportementale d'un parent, d'un enfant, d'un adolescent ou d'un jeune adulte.
2. Développer la capacité à reconnaître, comprendre et répondre aux émotions douloureuses chez les enfants et les personnes qui en prennent soin, avec une plus grande présence et clarté émotionnelles.
3. Identifier les propres blocages émotionnels et schémas d'évitement et apprendre à rester engagé.e et efficace même lorsque les émotions sont fortes.
4. Développer des compétences pour réparer les blessures relationnelles lorsqu'un jeune s'est senti effrayé, incompris, rejeté ou critiqué.
5. Renforcer la motivation des parents et les soutenir en privilégiant le lien plutôt que la peur ou l'impuissance.
6. Établir des limites plus saines qui favorisent la sécurité émotionnelle, la responsabilité et l'épanouissement des relations à long terme.
7. Intégrer les principes de l'EFST dans sa pratique parentale, ses relations intimes et amicales ainsi que dans son travail auprès des familles, de manière éthique, concrète et immédiatement applicable.
8. Approfondir sa compréhension des émotions, des motivations et des processus relationnels tels que conceptualisés dans le cadre de l'EFST.



***EFST-Y**

À l'issue de cette formation de deux jours, les participants seront capables de :

1. Conceptualiser la détresse des jeunes à travers une approche centrée sur les émotions, en allant au-delà de la simple réduction des symptômes pour comprendre les processus émotionnels, motivationnels et relationnels qui sous-tendent leurs comportements.
2. Adopter une posture collaborative et non hiérarchique favorisant la confiance, la sécurité et l'engagement et positionner les jeunes comme acteurs de leur propre développement émotionnel et de leur rétablissement.
3. Identifier et gérer les motivations antagonistes chez les jeunes, en considérant l'ambivalence, la résistance et l'évitement comme des tentatives significatives de se protéger plutôt que comme des obstacles au changement.
4. Apprendre et mettre en pratique les outils, concepts et métaphores fondamentaux de l'EFST-Y (par exemple, le Boss Cérébral, les Aimants et les Déclencheurs, les Limites, PECC, dialogues expérimentiels avec la Chaise) de manière adaptée à leur développement.
5. Aider les jeunes à comprendre et à réguler leurs mécanismes de navigation émotionnels inadaptés, en les éloignant des stratégies d'adaptation néfastes pour adopter des réponses autonomes plus saines.
6. Renforcer les compétences pour accompagner les jeunes face à la honte, l'autocritique et l'évitement émotionnel, en les aidant à développer l'autocompassion et un récit intérieur plus cohérent.
7. Intégrer les compétences et les concepts de l'EFST-Y dans les thérapies individuelles, familiales et de groupe, en tenant compte du cadre éthique, du jugement clinique et des cadres thérapeutiques existants.
8. Accroître l'auto-efficacité et la clarté du clinicien dans son travail auprès des jeunes confrontés à des difficultés émotionnelles et relationnelles complexes, notamment une détresse importante.



**2 Formations Centrées sur les
COMPETENCES EMOTIONNELLES
POUR ACCOMPAGNER PARENTS & JEUNES**
(Emotion Focused Skills Training : EFST-P & EFST-Y)
27 & 28 avril et 19 & 20 octobre 2026
13h-19h en visioconférence



PROGRAMME DES DEUX SESSIONS DE 2 JOURS DE FORMATION

EFST-P

L'atelier EFST-P, d'une durée de deux jours, est expérientiel et intégratif. Il combine enseignement théorique, réflexion guidée et mise en pratique des compétences pour favoriser un apprentissage significatif et une intégration personnelle. Les participants abordent le contenu à la fois en tant que parents et en tant que professionnels, avec un accent particulier sur la prise de conscience émotionnelle, la motivation et la responsabilité relationnelle. L'apprentissage est soutenu par des exercices pratiques, des travaux en petits groupes et des occasions de réfléchir à des expériences parentales concrètes.

L'un des axes de l'atelier est d'aider les participants à comprendre les émotions et la motivation dans le contexte de la parentalité. Les concepts clés abordés incluent l'Auto-Efficacité Parentale, les Pièges Emotionnels, la Compréhension des Emotions, la Motivation et le Boss Cérébral. Les participants explorent les motivations antagonistes, les aimants et les déclencheurs émotionnels ainsi que la manière avec laquelle l'évitement émotionnel peut nuire à leur capacité à rester émotionnellement présents et efficaces auprès de leur enfant.

La première journée de l'atelier met l'accent sur le développement de la confiance et de la clarté dans la réponse à la détresse émotionnelle et comportementale. Les participants apprennent et mettent en pratique les outils clés de l'EFST-P, tels que la validation, les excuses et la définition des limites, en tenant compte des différents styles pour prendre soin et des schémas personnels.

La deuxième journée de l'atelier s'appuie sur ces bases en se concentrant sur la transformation des relations par la réparation et la définition de limites claires. Cette journée est consacrée à la prise de responsabilité relationnelle, à la réparation des blessures émotionnelles et à l'intégration des principes de l'EFST-P dans le rôle parental quotidien et le travail professionnel auprès des familles.

EFST-Y

Cet atelier de deux jours comprend des apports théoriques, des études de cas, des temps de réflexion et des mises en pratique en petits groupes favorisant l'intégration des apprentissages.

Les participants utiliseront les outils EFST-Y en tant que cliniciens et à travers des exercices pratiques conçus pour approfondir leur compréhension et leur intégration.

La première journée présente le modèle EFST-Y, son positionnement et ses concepts fondamentaux, notamment les concepts de Boss Cérébral, de Coffre-Fort Emotionnel, la psychoéducation sur les émotions, la motivation, les aimants et les déclencheurs, les limites et le mécanisme de navigation émotionnel inadapté.

La deuxième journée est consacrée aux outils EFST-Y et à leur intégration, incluant les PECC, le dialogue avec la chaise, les interventions basées sur les métaphores et la conceptualisation de cas, avec une attention particulière aux applications en thérapie individuelle et familiale.



Institut
Français
de la
Thérapie
Centrée
sur les
Emotions

2 Formations Centrées sur les COMPETENCES EMOTIONNELLES POUR ACCOMPAGNER PARENTS & JEUNES (Emotion Focused Skills Training : EFST-P & EFST-Y) 27 & 28 avril et 19 & 20 octobre 2026 13h-19h en visioconférence



A propos de Joanne Jouvin, psychothérapeute

Joanne Jouvin est psychothérapeute agréée et se consacre à l'accompagnement des enfants, des adolescents et de leurs familles grâce à une approche bienveillante et fondée sur des données validées scientifiquement. Forte de dix ans d'expérience dans divers contextes de santé mentale communautaire, elle est la co-conceptrice de la formation EFST-Y pour les jeunes. Depuis 2017, elle anime des ateliers et accompagne les familles dans l'utilisation de ce modèle. S'appuyant sur des approches humanistes, expérientielles et basées sur la théorie de l'attachement, elle se spécialise dans la réparation des relations, la gestion de la honte et le développement de la résilience émotionnelle. Joanne a à cœur de traduire les travaux de recherche en compétences pratiques afin de permettre aux familles et aux cliniciens de favoriser un changement significatif et des liens plus solides.



A propos de Clint Robson, travailleur social et psychothérapeute

Clint Robson est travailleur social agréé et psychothérapeute, fort de 28 ans d'expérience auprès des enfants, des jeunes et des familles. Il est le co-concepteur de la formation EFST-Y pour les jeunes et pratique cette approche depuis 2019. Clint se spécialise dans l'accompagnement des professionnels de santé mentale et des intervenants dans les situations d'urgence, des familles, des hommes et des jeunes confrontés à des troubles de santé mentale modérés à sévères. Son approche est fondée sur des modèles humanistes, expérientiels et validés scientifiquement, qui mettent l'accent sur l'attachement et le lien social, les schèmes émotionnels fondamentaux, l'épanouissement personnel face à l'adversité et le rétablissement après des souffrances émotionnelles chroniques ou aiguës telles que la honte, la solitude et la peur.



Institut
Français
de la
Thérapie
Centrée
sur les
Emotions

2 Formations Centrées sur les COMPETENCES EMOTIONNELLES POUR ACCOMPAGNER PARENTS & JEUNES (Emotion Focused Skills Training : EFST-P & EFST-Y) 27 & 28 avril et 19 & 20 octobre 2026 13h-19h en visioconférence



A propos de Joanne Dolhanty

Le Docteur Joanne Dolhanty, PhD est psychologue clinicienne superviseure, consultante et formatrice pour des organisations de santé mentale au Canada et à l'international. Au cours des 30 dernières années, elle a travaillé dans le domaine des troubles du comportement alimentaire en dispensant des formations sur le traitement des cas cliniques complexes à des cliniciens de toutes disciplines. Avec le Dr Leslie Greenberg, elle a développé l'application de la Thérapie Centrée sur les Emotions aux troubles comportement alimentaire (EFT-ED) et elle est la conceptrice de la formation sur les Compétences Centrées sur les Emotions pour les parents et les familles. Elle s'est spécialisée dans des formations permettant de renforcer les capacités et l'expertise des communautés de cliniciens. Le Dr Dolhanty est réputée pour son style d'enseignement vivant, chaleureux et engageant, pour rendre les concepts complexes accessibles et pour dispenser des formations qui facilitent à la fois le changement de pratique et le développement personnel.

Dolhanty a développé une Thérapie individuelle Centrée sur les Emotions pour les troubles alimentaires, en collaboration avec le Dr Leslie Greenberg et la Thérapie Familiale Centrée sur les Emotions (EFFT), en collaboration avec le Dr Adele LaFrance (Dolhanty & LaFrance, 2018). Dolhanty a développé la Formation Centrée sur les Compétences Emotionnelles (EFST) à partir de ses travaux sur l'utilisation des émotions pour renforcer la motivation au changement en ouvrant la voie au rôle central des parents dans le rétablissement de leurs enfants et enfants adultes souffrant de troubles mentaux graves. Joanne Dolhanty est également à l'avant-garde de la mise en œuvre internationale de l'EFST.

Quelques témoignages

« Si quelqu'un m'avait dit à quel point je ressentirais des émotions profondes, en particulier des émotions difficiles, en tant que parent, j'aurais pensé que cette personne avait tendance à exagérer. Bien sûr, je m'attendais à ressentir de l'amour, de la joie, du bonheur, de l'excitation, de l'inquiétude et de la frustration mais je ne m'attendais pas à être poussé dans les limites extrêmes de mon expérience. En plus des sentiments auxquels je m'attendais, j'ai ressenti un sentiment d'impuissance extrême, de rage, de fierté, de peur, d'anxiété et d'inquiétude comme je n'en avais jamais ressenti auparavant. J'ai également ressenti de la tristesse, une tristesse plus profonde et plus poignante que je n'aurais pu l'imaginer : la tristesse de ne pas pouvoir soulager la douleur de mes enfants, de ne pouvoir empêcher leurs déceptions et leurs échecs et à leur départ que je ne pouvais empêcher et que je ne souhaitais d'ailleurs pas, j'ai eu besoin de toute mon intelligence émotionnelle pour mener à bien la tâche la plus difficile de ma vie : être parent. » Greenberg, 2002.