

PARCOURS *d'exil*

FORMATIONS
2024



Table des matières

| | |
|--|-----------|
| Qui sommes-nous ? | 3 |
| Le centre de santé Parcours d'Exil | 3 |
| L'accompagnement des professionnels | 3 |
| Le centre de formation | 3 |
| Pourquoi se former ? | 4 |
| Pour qui ? | 4 |
| Une pédagogie variée et interactive | 5 |
| Satisfaction des personnes formées | 6 |
| Notre offre de formation | 7 |
| Formations ouvertes | 7 |
| Pour les professionnels de santé | 7 |
| Cycle de 4 ateliers pratiques de gestion du stress dans le milieu engagé | 7 |
| LES TRAUMATISMES PSYCHOLOGIQUES DES PERSONNES EN EXIL | 8 |
| ACCOMPAGNER LES PERSONNES SOUFFRANT DE PSYCHOTRAUMATISME | 9 |
| LA PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS LE TRAVAIL AUPRÈS DES MIGRANTS | 10 |
| LE TRAVAIL PARTENARIAL EN SANTE MENTALE : COMPRENDRE & AGIR | 11 |
| LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE DES PERSONNES EN EXIL | 12 |
| SOIGNER UNE PERSONNE EXILEE SOUFFRANT D'UN TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE | 13 |
| LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL | 14 |
| Formations à la carte | 15 |
| Les groupes d'analyse des pratiques professionnelles et de supervision | 16 |
| Nos intervenants | 17 |
| Modalités pratiques | 18 |
| Référencement | 19 |

Qui sommes-nous ?



Le centre de santé Parcours d'Exil

Depuis 20 ans, Parcours d'Exil a développé son expertise au sein de son centre de soins basé à Paris, en collaborant notamment avec l'ensemble des acteurs de terrain (associations, acteurs de santé) et les acteurs institutionnels. Parcours d'Exil y a développé une approche thérapeutique unique en France, avec une prise en charge globale, somatique et psychologique, des personnes migrantes par un médecin généraliste et une équipe pluridisciplinaire composée de psychologues et d'ostéopathes. Cette approche utilise des thérapies (TTC, EMDR, etc.) recommandées par l'Organisation Mondiale de la Santé et s'appuie sur les compétences interculturelles de nos thérapeutes.

L'accompagnement des professionnels

Parcours d'Exil est également un centre d'accompagnement des professionnels et bénévoles œuvrant au service du public migrant. En effet, en plus du contexte éprouvant de la précarité, les difficultés psychiques liées au parcours traumatique des personnes accueillies complexifient la prise en charge. Des groupes de supervision et d'analyse des pratiques professionnelles sont ainsi proposés pour toutes les équipes travaillant auprès des personnes exilées.

La plateforme d'écoute et de soutien téléphonique Résonances a également été conçue pour les professionnels travaillant dans un centre d'hébergement du DNA, dans une SPADA ou dans un service accompagnant le public réfugié réinstallé en France.

Le centre de formation

Désireux de transmettre ses compétences, le centre de formation Parcours d'Exil, agréé et certifié Qualiopi, propose aux professionnels et bénévoles des journées de formation pour leur permettre de mieux accompagner le public exilé.

Fort de son expérience clinique auprès du public exilé et riche de son activité d'accompagnement des professionnels, le pôle formation de l'association Parcours d'Exil s'inscrit dans une logique de transmission de son expertise sur le psychotraumatisme et l'exil.

Reconnu par la certification Qualiopi, Parcours d'Exil est un centre de formation de référence pour les professionnels, intervenants sociaux, personnels de santé et bénévoles travaillant au contact des personnes en exil.

Pourquoi se former ?

Les personnes en situation d'exil ont souvent vécu des événements traumatisants dans leur pays, sur le trajet d'exil voire en France. Travailler auprès de ces victimes sans connaître les problématiques du psychotraumatisme et ses spécificités pourrait mettre les professionnels ainsi que les institutions en situation d'impasse ou d'échec, avec des répercussions plus ou moins importantes sur leur propre fonctionnement.

Les formations dispensées par Parcours d'Exil combinent théorie et pratique et visent à sensibiliser les professionnels accompagnant les victimes en situation de migration à la santé mentale de ces personnes de manière générale, et au psychotraumatisme plus précisément.

Elles permettent :

- **d'améliorer les compétences relationnelles des professionnels et bénévoles qui accompagnent les migrants ;**
- **et de donner à ces accompagnants un espace d'expression et d'échange pour mieux faire face aux situations de vie difficiles qu'ils rencontrent.**

Ainsi, en permettant aux professionnels de mieux comprendre, et donc de mieux gérer les difficultés liées aux psychotraumatismes du public accueilli, ces formations contribuent directement au mieux-être des migrants grâce à un encadrement plus adapté.

Pour qui ?

Nos formations s'adressent :

- **aux professionnels du secteur médico-social travaillant auprès des personnes exilées,**
- **aux professionnels de l'asile,**
- **au personnel soignant : médecin, psychologue, infirmier...**
- **aux bénévoles des associations œuvrant auprès du public migrant,**
- **aux étudiants qui désirent approfondir ce sujet,**
- **et à toute personne intéressée par notre action.**

Une pédagogie variée et interactive

Le but de nos formations est de :

- **Comprendre les répercussions psychologiques du parcours migratoire**
- **Identifier et orienter les personnes souffrant de psychotraumatisme**
- **Améliorer la qualité de l'accompagnement proposé**
- **Prévenir les risques psychosociaux**

Une journée de formation dure 7 heures et comprend :

- **contenus théoriques avec supports audiovisuels,**
- **exercices pratiques tels que retours d'expérience, jeux de rôles, réflexions en sous-groupes, mises en situation...**

Un questionnaire d'évaluation est soumis aux participants en fin de formation et à quatre mois.

Les formations se déroulent au sein des locaux de Parcours d'Exil, ou en structures externes, selon la demande.

En 2022, près de 200 personnes ont été formées ou accompagnées par Parcours d'Exil.

Afin de pouvoir faire profiter de notre expérience à un plus grand nombre de personnes, notre offre de formation est en cours de développement.



Satisfaction des personnes formées

Atteinte
des objectifs

97%

Intérêt de
la formation

98%

Qualité
pédagogique

95%

Satisfaction
globale

100%

Recommandation
de la formation

97%

Source : enquêtes de
satisfaction en 2022

EXTRAITS DE COMMENTAIRES :

« Formation pertinente qui pousse à s'interroger en profondeur sur soi et la relation avec les patients. »

« Rencontre riche d'apport pédagogique et d'échanges très instructifs. »

« Très intéressant pour moi sur le plan professionnel et personnel avec des points précis pour améliorer notre quotidien professionnel. »

« Merci pour cette formation très riche, parfaitement équilibrée entre théorie et pratique et orchestrée par le duo de formateurs. Le lieu de formation dégage beaucoup de sérénité, merci ! »

« J'ai trop aimé l'intégration des neurosciences dans l'accompagnement. »

« C'est bon d'être bousculée ! »

« Une formation qui me bouscule mais qui fait du bien ! »



Notre offre de formation

FORMATIONS OUVERTES :

Actuellement, Parcours d'Exil propose un programme de quatre formations :

■ **Les traumatismes psychologiques des personnes en exil**

■ **L'accompagnement des personnes traumatisées**

■ **La prévention des risques psychosociaux**

■ **Le travail partenarial en santé mentale : comprendre et agir**

TARIF : 220€ en formation continue - 100€ en formation individuelle

Tarif réduit pour bénévoles et étudiants : 50 €. *Un tarif réduit de 10% est proposé aux personnes qui s'inscrivent aux quatre sessions la même année.*

POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ :

Deux formations plus courtes spécifiquement dédiée aux médecins et aux autres professionnels de santé intéressés sont proposées sous un format visio :

■ **Module 1 :**

Le trouble de stress post-traumatique des personnes en exil

■ **Module 2**

Accompagnement d'une personne exilée souffrant d'un trouble de stress post-traumatique

TARIF : 150€ par module ou 250€ les deux modules

ATELIERS PRATIQUES DE GESTION DU STRESS :

Ce module de quatre ateliers pratiques de gestion du stress dans le milieu engagé s'adresse aux professionnels qui évoluent dans des environnements exigeants, tels les soignants, les aidants et autres acteurs confrontés à des milieux professionnels stressants.

La présence aux 4 modules est indispensable.

30 euros le module soit 120 euros au total



LES TRAUMATISMES PSYCHOLOGIQUES DES PERSONNES EN EXIL

OBJECTIFS

- Comprendre les répercussions psychologiques de l'exil et du parcours migratoire
- Connaître l'impact et les conséquences physiques et psychologiques du traumatisme
- Identifier et orienter les personnes traumatisées

PROGRAMME

L'expérience de l'exil et ses conséquences médico-psychologiques

- Migration et exil
- Les événements traumatogènes chez les personnes exilées
- La spécificité de la torture
- Le choc culturel des migrants

Comprendre le psychotraumatisme

- Le mécanisme du psychotraumatisme et l'apport des neurosciences
- La symptomatologie du psychotraumatisme et ses complications
- Les conséquences physiques et sociales

Repérer et orienter

- Les compétences interculturelles
- L'instauration d'une relation de confiance
- L'orientation vers le soin

PUBLIC

- Professionnels travaillant au contact des demandeurs d'asile, réfugiés et autres personnes exilées.
- Accessibilité PMR

PREREQUIS

aucun

INTERVENANTS

Un médecin généraliste et/ou un psychologue clinicien du centre de santé

DATES

Lundi 18 mars 2024
Octobre 2024 (date à préciser)

DURÉE

1 jour - 7 heures
de 9h30 à 17h30

LIEU DE FORMATION

Centre de Santé Parcours d'Exil
4 avenue Richerand, 75010 Paris - 2^{ème} étage



ACCOMPAGNER LES PERSONNES SOUFFRANT DE PSYCHOTRAUMATISME

OBJECTIFS

- Comprendre les répercussions sociales du psychotraumatisme
- Améliorer la qualité de l'accompagnement proposé
- Connaître ses ressources et ses limites dans la relation d'aide

PROGRAMME

Le psychotraumatisme des personnes exilées

- Le mécanisme et la symptomatologie du psychotraumatisme
- Les répercussions sociales du traumatisme

Les interventions réparatrices

- L'orientation vers le soin : les principes de la prise en charge multidisciplinaire
- L'expérience du droit, l'expérience de la relation
- Les tuteurs de résilience

L'accompagnement pour le récit

- La répercussion du trauma sur la préparation au récit
- L'aide au récit
- La stabilisation émotionnelle : présentation d'outils

Adapter sa position professionnelle

- La juste distance
- La gestion émotionnelle de l'aidant

PUBLIC

- Professionnels travaillant au contact des demandeurs d'asile, réfugiés et autres personnes exilées.
- Accessibilité PMR

PREREQUIS

Il est recommandé d'avoir participé à la formation sur le psychotraumatisme des personnes exilées.

INTERVENANTS

Un médecin généraliste et/ou un psychologue clinicien du centre de santé

DATES

Lundi 22 avril 2024
Novembre 2024 (date à préciser)

DURÉE

1 jour - 7 heures
de 9h30 à 17h30

LIEU DE FORMATION

Centre de Santé Parcours d'Exil
4 avenue Richerand, 75010 Paris - 2^{ème} étage



LA PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS LE TRAVAIL AUPRÈS DES MIGRANTS

OBJECTIFS

- Repérer et comprendre le traumatisme secondaire
- Apprendre à se protéger dans la relation d'aide
- Identifier et apprendre à mobiliser ses ressources

PROGRAMME

Les risques psycho-sociaux de l'aidant

- Trauma vicariant, fatigue compassionnelle, burn out
- La symptomatologie et ses conséquences
- Les facteurs contributifs

Les répercussions du traumatisme sur la relation d'aide

- La place des représentations dans la relation
- Les jeux psychologiques, le triangle de Karpman
- La conscience et l'acceptation de ses propres limites

La mobilisation des ressources personnelles

- Le processus de résilience
- Les stratégies de « coping »
- Les outils de gestion émotionnelle – mise en pratique

PUBLIC

- Professionnels travaillant au contact des demandeurs d'asile, réfugiés et autres personnes exilées.
- Accessibilité PMR

PREREQUIS

Il est recommandé d'avoir participé à la formation sur le psychotraumatisme des personnes exilées.

INTERVENANTS

Un médecin généraliste et/ou un psychologue clinicien du centre de santé

DATES

Lundi 27 mai 2024
Décembre 2024 (date à préciser)

DURÉE

1 jour - 7 heures
de 9h30 à 17h30

LIEU DE FORMATION

Centre de Santé Parcours d'Exil
4 avenue Richerand, 75010 Paris - 2^{ème} étage



LE TRAVAIL PARTENARIAL EN SANTE MENTALE : COMPRENDRE & AGIR

OBJECTIFS

- Identifier les différentes structures de soins et professionnels de santé
- Parvenir à parler de santé mentale avec les personnes accompagnées
- Acquérir des éléments théoriques et pratiques pour adresser et pérenniser un suivi en santé mentale

PROGRAMME

Le réseau en santé mentale

- Les différents professionnels et structures en santé mentale
- Cartographier son réseau : centres de santé, CSAPA, CMP, EMPP, associations, etc.
- Développer des partenariats
- Echanges autour des bonnes pratiques quant aux réseaux existants

Réussir son adressage

- Les besoins et l'élaboration de la demande des bénéficiaires
- Le rôle des intervenants sociaux dans le parcours de soin
- Lien avec les professionnels de santé

Mise en situation

- Repérer les signes de souffrance psychique
- L'adhésion du patient à la prise en charge
- Rédiger une demande d'orientation
- Pérenniser le suivi en santé mentale
- Participer au développement des ressources du bénéficiaire

PUBLIC

- Professionnels ou bénévoles du champ social travaillant au contact des demandeurs d'asile, réfugiés et autres personnes exilées.

PREREQUIS

Aucun

INTERVENANTS

Une psychologue clinicienne du centre de santé

DATES

Lundi 24 juin 2024

DURÉE

1 jour - 7 heures

LIEU DE FORMATION

Formation en visioconférence ou sur place :
Centre de Santé Parcours d'Exil
4 avenue Richerand, 75010 Paris - 2^{ème} étage

Visioconférence : un lien de connexion vous sera envoyé une fois l'inscription validée.



LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE DES PERSONNES EN EXIL

OBJECTIFS

- Comprendre les répercussions psychologiques de l'exil et du parcours migratoire
- Comprendre les mécanismes du stress post-traumatique
- Diagnostiquer un trouble de stress post-traumatique et ses troubles associés

PROGRAMME

L'expérience de l'exil et ses conséquences médico-psychologiques

- Se repérer dans la procédure d'accueil des exilés
- Motifs d'exil et événements traumatogènes
- La spécificité de la torture
- Les conséquences médico-psychologiques en lien avec l'exil

Comprendre le psychotraumatisme

- Le mécanisme du psychotraumatisme et l'apport des neurosciences
- Introduction à la théorie polyvagale
- Les conséquences physiques et sociales

Diagnostiquer un trouble de stress post-traumatique

- Les symptômes et critères diagnostiques
- Les troubles associés
- Exemple d'une première consultation type

PUBLIC

- Médecins (généralistes, psychiatres, étudiants) ou autres professionnels de santé (psychologues, infirmiers) travaillant au contact des demandeurs d'asile, réfugiés et autres personnes exilées.
- Accessibilité PMR

INTERVENANTS

Un médecin généraliste et/ou un psychologue clinicien du centre de santé

DURÉE

3h30

PREREQUIS

Être médecin ou autre professionnel de santé

DATES

En soirée de 19h30 à 23h

Dates à préciser

LIEU DE FORMATION

Formation en visioconférence ou sur place :

Centre de Santé Parcours d'Exil

4 avenue Richerand, 75010 Paris - 2^{ème} étage

Visioconférence : un lien de connexion vous sera envoyé une fois l'inscription validée.



SOIGNER UNE PERSONNE EXILEE SOUFFRANT D'UN TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

OBJECTIFS

- **Savoir prescrire un traitement médicamenteux pour la prise en charge du TSPT**
- **Connaître les différentes approches psychothérapeutiques**
- **Savoir rédiger les certificats médicaux**

PROGRAMME

Aide à la rédaction des certificats médicaux

- Quels certificats ?
- Le certificat descriptif - présentation d'un modèle de certificat
- Signaler une vulnérabilité

La prise en charge médicale

- Les recommandations de bonne pratique
- Quels traitements médicamenteux ?

Accompagnement psychothérapeutique

- Présentation des différentes approches - l'exemple de Parcours d'Exil
- Comment orienter ?
- Outils de stabilisation et d'ancrage

PUBLIC

- Médecins (généralistes, psychiatres, étudiants) et tout autre professionnel de santé travaillant au contact des demandeurs d'asile, réfugiés et autres personnes exilées.

INTERVENANTS

Un médecin généraliste et/ou un psychologue clinicien du centre de santé

DURÉE

3h30

PREREQUIS

Être professionnel de santé

DATES

En soirée de 19h30 à 23h
Dates à préciser

LIEU DE FORMATION

Formation en visioconférence ou sur place :
Centre de Santé Parcours d'Exil
4 avenue Richerand, 75010 Paris - 2^{ème} étage

Visioconférence : un lien de connexion vous sera envoyé une fois l'inscription validée.



LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et connaître les symptômes anxieux
- Savoir faire face aux situations stressantes et aux défis professionnels
- Savoir se ressourcer après un événement stressant

PROGRAMME

Evaluer les facteurs de stress

- Les notions fondamentales de stress
- Comprendre le mécanisme du stress
- La spirale cognitivo-émotionnelle du stress.
- Connaître les différents leviers de gestion du stress

Apprendre à gérer le stress physiquement et émotionnellement

- Gestion du stress par les techniques respiratoires
- Techniques cognitives sur les pensées stressantes
- Repérage des sensations et gestion des émotions

Comprendre les conséquences du stress et les mesures préventives

- Comportement et attitudes face au stress
- Résolution des problèmes
- Rythme, gestion du temps et maintien des acquis

PUBLIC

- Professionnels ou bénévoles travaillant au contact des demandeurs d'asile, réfugiés et autres personnes exilées.

INTERVENANTS

Une psychologue clinicienne du centre de santé

DURÉE

2h

PREREQUIS

Aucun

DATES

Les vendredis 12 janvier, 2 février, 1^{er} mars et 22 mars 2024

LIEU DE FORMATION

Formation en visioconférence.

Un lien de connexion vous sera envoyé une fois l'inscription validée.



Formations à la carte

Ces formations s'adressent aux intervenants sociaux, éducateurs et responsables de centres d'accueil salariés d'une même institution. Ce sont des formations personnalisées qui répondent aux besoins spécifiques propres à chaque structure.

Elles se déroulent dans les locaux de la structure. Le délai d'accès est en moyenne de deux mois. Le contenu et les dates des stages peuvent être adaptés aux demandes des participants.

La formation est basée sur l'expérience des thérapeutes au centre de soins et intègre des échanges et des analyses de pratiques.

Nous vous proposons d'organiser votre journée en choisissant des blocs parmi les suivants :

- **BLOC 1 (obligatoire) : Comprendre le psychotraumatisme et savoir le repérer.**

En plus de ce bloc, il est possible de composer le reste de la formation avec au choix deux blocs parmi :

- **BLOC 2 : La qualité de mon accompagnement**
 - Les interventions réparatrices
 - Que faire face à une personne en souffrance
- **BLOC 3 : L'accompagnement pour le récit**
 - Les répercussions du psychotraumatisme sur la préparation au récit
 - Les bons réflexes
 - Outils de stabilisation pour la gestion émotionnelle
- **BLOC 4 : Risques psychosociaux de l'aidant**
 - Traumatisme vicariant, fatigue compassionnelle, burn-out
 - S'évaluer et réagir
- **BLOC 5 : Répercussion du trauma sur la relation d'aide**
 - La place des représentations dans la relation d'aide
 - Le triangle dramatique
 - Améliorer la qualité de la relation d'aide
- **BLOC 6 : Prévenir les risques psychosociaux**
 - Mobiliser ses ressources
 - Gestion du stress

Pour plus d'informations et pour toutes demandes, vous pouvez nous contacter : contact@parcours-exil.org

Les groupes d'analyse des pratiques professionnelles et de supervision

Ils permettent de prendre le temps de s'arrêter en équipe pour :

- **Relire une situation difficile, prendre du recul, chercher et trouver des pistes ;**
- **Aborder les situations de conflit, les impasses ;**
- **Comprendre les enjeux psychiques des personnes accueillies, leurs résonnances sur soi et sur l'équipe ;**
- **Favoriser la communication. Parler, écouter ; se parler, s'écouter ;**
- **Déposer la charge émotionnelle, exprimer les émotions, retrouver le discernement et les ressources pour agir ;**
- **Renforcer les liens, se soutenir. Faire équipe et y trouver sa place.**

et également :

- **Grandir en compétences ;**
- **Identifier, ancrer, consolider, déployer les points forts de l'équipe ;**
- **Identifier les limites personnelles et collectives, s'ajuster, faire avec, les transformer ;**
- **Tisser le lien entre identités personnelle et professionnelle ;**
- **Souffler, se poser, prendre le temps de penser.**

Ces groupes s'adressent à tous les professionnels ou bénévoles œuvrant auprès du public exilé.

Nos intervenants se déplacent sur votre site.

Les séances durent généralement 2 heures et il est conseillé de se retrouver de manière régulière, une fois par mois.

Pour plus d'informations et pour toutes demandes, vous pouvez nous contacter : contact@parcours-exil.org



Nos intervenants



**PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE,
ANIMATRICE DE GAPP**

Line ABOU ZAKI



**MÉDECIN GÉNÉRALISTE, HUMANITAIRE ET LÉGISTE,
FORMATEUR**

Pierre-Henri DACULSI



**PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE,
FORMATRICE.**

Maude FOUCHARD



**PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET
PSYCHOTHÉRAPEUTE, FORMATRICE**

Ieva PRAPUOLENYTE - NIZARALY



**PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE,
ANIMATRICE DE GAPP**

Priscille DE THE



Modalités pratiques

Inscriptions par mail

Pour s'inscrire à nos formations : formation@parcours-exil.org

Pour toute demande d'analyse de pratiques professionnelles ou de supervision : contact@parcours-exil.org

Venir à Parcours d'Exil

Centre de santé Parcours d'Exil,

4 avenue Richerand, 75010 Paris - 2^{ème} étage

Métro République (lignes 3, 5, 8, 9 et 11)

Bus 75 - Bus 46 (arrêt Hôpital Saint Louis)

Accessibilité PMR

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous le signaler pour que nous puissions adapter au mieux nos formations.

Contact

Pour toute information complémentaire, vous pouvez nous adresser un mail à formation@parcours-exil.org

Réclamations

Pour en parler directement avec l'intervenant, vous pouvez envoyer un mail à formation@parcours-exil.org

Vous pouvez également contacter la direction de Parcours d'Exil en envoyant un mail à contact@parcours-exil.org



Référencement



Parcours d'Exil est référencée en tant qu'organisme de formation dans DataDock et bénéficie de la certification Qualiopi.

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : **ACTIONS DE FORMATION.**

Ce programme de formation a été mis à jour le 12 septembre 2023.



4 avenue Richerand 75010, Paris

2^{ème} étage



République

(Lignes 3, 5, 8, 9 et 11)



75 - 46

(arrêt Hôpital S^t-Louis)

Goncourt

(Ligne 11)



01 45 33 31 74



01 45 33 53 61



contact@parcours-exil.org



www.parcours-exil.org