

ACTION DE FORMATION CONTINUE - DEVELOPPEMENT DES
COMPETENCES PROFESSIONNELLES DE L'ACTION SOCIALE

MIGRATION, STRESS ET RÉSILIENCE

S'OUTILLER POUR METTRE EN
PLACE DES ACCOMPAGNEMENTS
RÉSILIENTS

9 -10 FÉVRIER 2026, À PARIS



élan interculturel

WWW.ELANINTERCULTUREL.COM

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Les personnes immigrées, et particulièrement les primo-arrivant.e.s, peuvent être confrontées à des défis multiples, complexes et facteurs de stress, liés au processus d'acculturation, à l'isolement social, aux barrières linguistiques, aux discriminations et à l'incertitude administrative. Beaucoup peuvent souffrir par ailleurs de stress chronique ou de traumatismes liés à des violences subies dans les pays d'origine, durant leur parcours migratoire ou dans le pays d'accueil. Des réalités qui engagent les professionnel.le.s à renforcer leur capacités d'accompagnement.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

-  Comprendre le concept de stress, ainsi que la différence entre stress positif et stress négatif, ses réactions corporelles et psychologiques.
-  Renforcer la compréhension du processus d'acculturation et de ses impacts psychologiques et sociaux
-  Développer des stratégies pour aider les personnes immigrées à mieux gérer leur stress, notamment le stress chronique et multiple lié à l'immigration (Syndrome d'Ulysse).
-  Favoriser la résilience chez des personnes immigrées : explorer les facteurs de résilience et les conditions nécessaires pour l'activer.
-  Renforcer la capacité à mobiliser les ressources internes et externes utiles aux processus d'adaptation

Apprendre à mettre en place un accompagnement résilient est une clé essentielle pour favoriser le bien-être, l'"empouvoirement" et l'inclusion durable dans un nouveau contexte.

Basée sur le concept de résilience développé par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, cette formation de 2 jours a **pour objectif d'outiller les professionnel.les de l'action sociale, avec des méthodologies et des pratiques concrètes qui facilitent le s capacités de résilience des personnes accompagnées;** les participant.es étant amené.es à choisir les ressources qui conviennent le mieux à la personnalité et à la situation singulière de leurs publics.

CONTENUS

⚡ jour 1

Qu'est-ce que le stress ?

- Différence entre stress positif (eustress) et stress négatif (distress), ses réactions corporelles et psychologiques
- Syndrome de l'immigré avec du stress chronique et multiple ou syndrome d'Ulysse : causes, signes et symptômes. Les éléments stressants et les deuils des personnes en situation de migration en situation extrême
- Définition de trauma, différence entre trauma simple, trauma complexe et Trouble de Stress Post-Traumatique. L'accueil du récit traumatique.

⚡ Jour 2

La résilience : les conditions générales de la résilience.

- Connaître et comprendre les facteurs qui bloquent la résilience et ceux qui la développent
- Activités concrètes pour mettre en place des « accompagnements résilients » : activités artistiques, ludiques et interactives pour travailler :
- Les facteurs qui bloquent la résilience (la honte, le non-sens et la solitude)
- Les facteurs qui facilitent le développement de la résilience (l'identification et le développement des ressources internes et externes, les techniques de résolution des problèmes, l'humour...)

LES FORMATRICES



Cécile Stola

Cécile est co-fondatrice et co-directrice d'Élan Interculturel. Psychologue clinicienne spécialisée en psychoneuroimmuno-endocrinologie, elle se consacre particulièrement à la conception de ressources pédagogiques et ludiques, visant à améliorer la gestion du stress dans le processus d'adaptation culturelle. Son travail s'oriente aussi vers le renforcement des capacités à faire face au sexisme comme à augmenter la résilience des professionnel.le.s et des publics du secteur du travail social, de la santé et de l'éducation.



Clara Malkassian

Clara est directrice adjointe d'Élan interculturel, psychologue clinicienne et formatrice depuis plus de 12 ans. En charge de coordonner les actions de formation de l'association depuis la conception pédagogique jusqu'à leur animation, elle est en première ligne pour favoriser le déploiement des compétences interculturelles des formateurs et divers professionnels concernés sur notre territoire.

INFORMATIONS PRATIQUES

QUAND ?

Dates : 9 et 10 février 2026

Horaires : 9h30 - 17h

Durée : 12 heures de formation réparties sur 2 jours de formation

OÙ ?

Région parisienne
(à préciser)

POUR QUI ?

Toute personne ayant une activité professionnelle et/ou bénévole significative, intéressée par renforcer ses compétences dans le domaine de la formation; cette action pouvant accueillir 8 à 15 participant.es

TARIFS

-600 € pour les salarié.e.s et travailleur.euse.s indépendant.e.s dont la formation peut être prise en charge par l'employeur/OPCO ou fonds d'assurance de formation

-300 € pour les demandeur.euses d'emploi, bénévoles ou personnes dont la formation ne peut être prise en charge (ces tarifs étant nets de taxe)

HANDICAP

Cette action de formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nous étudions avec la personne concernée, lors de l'inscription et à travers le questionnaire de pré-formation, les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser sa participation. Pour cela, nous nous appuyons sur notre

référént handicap (Vera Varhegyi)

et l'AGEFIPH (Bastien GIESBERGER,
M'Ballo SECK - rhf-idf@agefiph.asso.fr)

INSCRIPTION

Afin de pouvoir vous délivrer les documents nécessaires à votre participation (devis, contrat, convention...), merci de **remplir ce bulletin d'inscription** ; un délai incompressible de 14 jours entre cette inscription et l'accès à la formation étant appliqué.

Contact : info@elaninterculturel.com

SUIVI ET EVALUATION

Dès les inscriptions validées, nous évaluons les acquis et besoins des stagiaires via un questionnaire de pré-formation pour vérifier leur adéquation avec l'action proposée et procéder aux ajustements nécessaires. A l'issue de cette évaluation, vous recevrez une convocation accompagnée d'un livret d'accueil récapitulant l'ensemble des informations vous permettant de vous préparer. Test de positionnement et évaluation finale, donnant lieu à une **attestation d'acquisition de compétences**, compléteront le dispositif de suivi mis en place pour s'adapter à vos besoins tout le long du processus.



élan interculturel

« Prendre un élan interculturel, c'est s'autoriser à voir les différences, sans pour autant les figer. C'est pouvoir les apprécier, sans les forcer. C'est prendre le temps de se former à gérer l'incertitude, l'altérité et le changement. C'est prendre ses responsabilités en rendant visibles et en luttant contre les inégalités liées aux différences dans notre société. »

Cette boussole prescriptive guide l'association depuis sa création en 2008, pour concevoir et mener différentes actions éducatives et formations auprès des professionnel.les des secteurs du travail social, de la santé, de l'éducation et de la formation, et de toute personne intéressée par regarder le monde à travers une approche interculturelle, adaptée à la diversité des identités qui se croisent désormais dans tous les territoires et milieux professionnels et sont amenées à mieux se comprendre pour faire monde ensemble.

Elan interculturel

www.elaninterculturel.com

info@elaninterculturel.com

SIRET : 504 595 240 00053

NDA : 11755028675