

# FAIRE FACE A LA VIOLENCE A L'AIDE DE TECHNIQUES DE SELF DEFENSE



Mise à jour 04/2025

Formation en Intra Présentiel - Réf RPF25A

Outre l'agressivité et les incivilités auxquelles le personnel des établissements de santé doit de plus en plus faire face ; il arrive qu'il soit confronté aux agressions et à la violence physique. Ces situations extrêmes peuvent être sources de traumatisme et nécessitent d'apprendre à pouvoir réagir, prévenir et se protéger. L'objectif principal est à la fois de désamorcer des situations à risque de surenchère de violence par la communication mais aussi de donner des clés de gestes d'autodéfense lorsque la violence surgit.

## Compétence(s) visée(s)

- ❖ S'initier aux violences systémiques pour comprendre et réduire les tensions institutionnelles.
- ❖ Acquérir des techniques d'autodéfense physique et psychologique pour assurer sa sécurité.
- ❖ Développer des outils concrets de désescalade des conflits et de gestion des émotions.

## Objectifs de la formation

- Apprendre des gestes simples de self-défense adaptés au contexte hospitalier.
- Savoir réagir efficacement face aux agressions verbales et physiques.
- Comprendre les causes des violences (facteurs systémiques et individuels).
- Acquérir des techniques de communication rapide pour calmer une situation avant l'escalade.

## Contenu

### 1. La compréhension et l'anticipation de la violence : pourquoi la violence survient-elle à l'hôpital ?

- Les violences systémiques : surcharge de travail, manque de personnel, tensions institutionnelles.
- Les violences individuelles : stress des patients, troubles psychiatriques, fatigue des soignants.
- Les signaux d'alerte avant une agression.

### 2. Les outils de communication pour désamorcer les tensions (Ecole Palo Alto)

- La synchronisation pour adopter une posture et un ton de voix apaisants.
- Les techniques de gestion des émotions en situation tendue, savoir imposer une limite ferme sans agressivité (le leading).
- Exercices pratiques sur des situations du quotidien.

### 3. Les gestes d'Auto-Défense et réaction en cas d'agression

- Comment se protéger efficacement.
- Les gestes simples et instinctifs pour se dégager d'une prise (poignets, bras, col).
- Les techniques de mise à distance et d'esquive.
- Comment protéger ses zones vitales en cas d'agression physique ?

### 4. Réagir sans paniquer

- Exercices pratiques de réaction rapide.
- La gestion d'une confrontation sans augmenter la violence.

### 5. S'entraîner et renforcer ses réflexes

- Les techniques pour développer sa confiance et son sang-froid.
- La gestion de son stress et de l'adrénaline en situation de crise.
- L'adaptation de sa posture et de son langage corporel pour éviter d'être une cible.

### 6. Réflexion collective et plan d'action

- Les difficultés liées à la relation soignant-soigné dans un contexte de tension institutionnelle.
- Quel plan d'action personnel et collectif pour appliquer les acquis au quotidien ?



**Public :** Tout professionnel soignant et non soignant.



**Pré-requis :** Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.



**Durée :** 2 jours, soit 14h (en présentiel)



**Formateur(trice) pressenti(e)**  
Formateur(trice) spécialisée en techniques de self défense



**Nombre de participants (intra)**  
De 2 à 10 personnes



**Matériel nécessaire à l'intervenant(e) :**  
Vidéoprojecteur et ordinateur

### Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Echanges et partages d'expériences avec les participants
- Mises en situation
- Diaporama (transmis aux participants au format numérique après la formation)
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

### Modalités et délai d'accès

De 2 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

### TARIF

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

### Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ?  
Contactez-nous

 06.09.08.02.20

 contact@cjformation.com

 www.cjformation.com

### Carine ANCIAUX

Présidente, Référente handicap  
Référente pédagogique et numérique  
**Aurélie Fauchet et Claire Royer**  
Assistantes administratives

## Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

