

# Prévention oppressions systémiques

Formation pour RH  
6 jours

C'est une formation pensée pour les RH des organisations, en 3 grandes étapes:

1-Comprendre les différentes oppressions systémiques (racisme, classisme, sexisme, hétérosexisme, lookisme, validisme...) et leurs conséquences en termes d'accès aux droits, et conséquences psychologiques et sociales.

2-analyser les risques humains et organisationnels, à court, moyen et long terme pour les projets professionnels

3-développer des actions de prévention primaire, secondaire et tertiaire pour augmenter l'équité, la sécurité psychologique et relationnelle dans les organisations, et les forces de la diversité organisationnelle

6 jours: 2 jours à chaque étape

# Analyse des risques humains et organisationnels

Formation pour managers  
8 jours

L'aérien a développé de nombreuses connaissances et compétences sur les risques humains et organisationnels, qui peuvent tout à fait être adaptés aux organisations qui œuvrent pour un monde pérenne.

Risques humains: prise de décision, récupération des erreurs, transgression des règles, travail en équipe et communication, sécurité psychologique (facteur N°1 d'efficacité des équipes!!), perception des risques, coordination des projets, gestion du stress et de la fatigue, formation et tutorat, coopération et conflits, biais cognitifs, biais d'expertise, charge cognitive, compromis cognitifs...

Risques organisationnels et facteurs d'efficacité: retour d'expérience, partage d'expérience, communication organisationnelle et partage d'information, culture de prévention, biais de groupe, actions organisationnelles de mitigation du risque, formation initiale et continue, risques psychosociaux...

# Des éco-émotions au service de l'action!

Florence-Marie est formatrice, et psychopraticienne en intelligence relationnelle (traitement des traumas complexes : IFS, système nerveux, attachement).

Elle a été infirmière, pilote, aiguilleuse du ciel, spécialiste en psychologie cognitive et psychologie sociale, et formatrice facilitatrice sur le fonctionnement humain et organisationnel depuis 2009 puis analyste de risques humains et organisationnels pour l'Autorité de surveillance aérienne. Elle est diplômée, entre autres, de l'Ecole Nationale Polytechnique, en ingénierie cognitive et facteurs humains. Elle fait de l'ingénierie de formation depuis 2010.

Florence-Marie est ensuite tombée dans l'écologie. Elle a alors bifurqué, et depuis, elle a à cœur de développer la prise en compte des éco-émotions dans les organisations, pour **soutenir les personnes qui agissent pour les enjeux socio-écologiques, leur permettre de retrouver de l'énergie et du pouvoir d'agir.**

Elle est actuellement **représentante du RAFUE** (Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique)

Elle aime **être un trait d'union** entre psychologie et sociologie, intériorité et Politique, individuel et collectif, poésie et neuroscience, enjeux sociaux et écologiques, entre émotions et organisations...

**Ses références:** multiples hôpitaux et cliniques, DGAC, CHU Nantes, Centre de formation des personnels de santé de Bordeaux, CHU et université d'Angers, Institut de Maitrise des Risques, Ecole de management de Paris, European Safety & Reliability Data Association, Brigade des Sapeurs Pompiers de Paris, Congrès de médecins anesthésistes...



## Contact :

[reliance@ecomail.bio](mailto:reliance@ecomail.bio)

[www.equilibre-en-chemin.com](http://www.equilibre-en-chemin.com)

# Des éco-émotions au service de l'action!

## Approches techniques

Infirmière urgences et réanimation

Pilote privée

Aiguilleuse du ciel

Formatrice Facteurs Humains

## Approches cognitives, neurosciences

Autrice

Analyste de risques humains et organisationnels

Conférencière

Formatrice Facteurs Organisationnels

## Approches systémiques, complexité

Prévention risques éco psycho sociaux

Florence-Marie Jégoux



Thérapie traumas complexes

Ateliers de reliance

Traumas systémiques

Cercles de guérison

## Approches sensibles

# Conférences éco-émotions

Tout public  
1h30-2H

Conférence "sportive" sur les éco-émotions:

Se sensibiliser aux éco-émotions dans une atmosphère joyeuse et participative...

Pour apprendre à :

- monter à l'échelle de l'éco-lucidité sans vous casser la figure,
- danser avec l'incertitude,
- grimper aux arbres, sans scier les branches...
- éviter de tomber dans les pièges des émotions,
- ne pas exploser votre système nerveux (spoiler : un des types d'explosion, c'est le burn out...)
- passer la balle aux autres,
- agir dans la complexité et nager dans le chaos,
- vivre des aventures courtes et délicieuses...

# Parcours éco-émotions

Formation pour employés éco-lucides  
3 + 2 jours

C'est un processus en 2 étapes, graduelles selon les besoins de l'organisation, et les besoins des personnes concernées, qui vise à prévenir le burn out socio-écologique des personnes éco-lucides:

1-atelier expérientiel : se connecter à ses émotions face à l'état du monde, traverser les émotions difficiles, se réempuissancer et retrouver de l'énergie pour agir selon nos domaines, échelles et axes de compétence.  
3 jours pour les personnes éco-lucides, à risque d'épuisement

2-formation pour agir sur le long terme; retrouver de la sécurité psychologique dans l'incertitude, comprendre les modifications relationnelles en lien avec les enjeux socio-écologiques, se régénérer pour oeuvrer dans la durée.

2 jours pour les personnes qui veulent aller plus loin.

# Accompagner les éco-émotions du public

Pour employés accompagnant du public  
4+4 jours

Processus profond, en 2 étapes, graduelles et essentielles:

1-c'est quoi un être humain? Comment ça fonctionne? Quels risques à aborder les émotions? Système nerveux et trauma, comment ne pas tout faire exploser. Aller chercher les forces de l'être humain. 4 jours, avec pré-requis.

2-c'est quoi un groupe? Comment ça fonctionne? Quels risques quand on aborde des sujets sensibles et les émotions complexes? Apaiser les tensions et les inégalités. Articuler l'individu et le collectif, comment, dans quel but? Aller chercher les forces des groupes. 4 jours avec pré-requis.

## Des éco-émotions au service de l'action!

# Prévention du burn out socio-écologique

Formation pour managers et RH  
2 jours

C'est une formation-conseil pensée pour les décideurs de l'organisation, en deux grandes étapes:

1-analyser les risques humains et organisationnels, psychologiques et sociaux, à court, moyen et long terme pour les personnes engagées dans les enjeux socio-écologiques

2-développer des actions de prévention primaire, secondaire et tertiaire pour limiter les burn outs, les RPS, le turn over

Une autre formation sur la prévention du burn out socio-écologique à destination des personnels concernés est possible, pour une durée de 4+2 jours, mais est moins efficace sans les actions organisationnelles.

# Formation systémie et complexité

Formation pour managers  
2 jours

Pour comprendre les enjeux actuels, il y a nécessité de penser de manière complexe, et de sortir des automatismes cognitifs... Et c'est complexe, et cela s'apprend!!

- les bases de la complexité
- les bases de la systémie
- analyser les risques de manière systémique
- sortir des silos et retrouver une vision systémique
- modes d'actions dans la complexité: retrouver du pouvoir d'agir organisationnel
- articuler l'individuel et le collectif
- articuler les objectifs et les moyens

# Communiquer sur les enjeux écologiques

Formation Direction, RH, communication  
2 jours

Quelle que soit votre position dans les organisations, communiquer sur les risques écologiques doit tenir compte des émotions vécues par les personnes concernées, pour optimiser l'impact des propositions et éviter des effets de bord contre-productifs.

Comprendre les mécanismes en jeu dans le déclenchement des émotions et le pouvoir d'agir, le rôle du système nerveux, les connaissances scientifiques sur le déni, les moyens de résoudre la dissonance cognitive, les zones d'influence et de non influence, les risques relationnels, la gestion de l'énergie, les différents moyens de faciliter le changement...