

AIDER UN ADULTE TRISOMIQUE À GÉRER SES ÉMOTIONS

ACCOMPAGNER COLÈRES, FRUSTRATIONS, ANXIÉTÉ ET HYPERSENSIBILITÉ AU QUOTIDIEN

Formation destinée aux parents, aidants familiaux, professionnels et proches accompagnant un adulte porteur de trisomie 21

Comprendre les réactions émotionnelles intenses et développer des stratégies d'accompagnement respectueuses

Durée : Formation complète répartie en 5 modules progressifs	Modules : 5 modules
Leçons : 13 leçons	Public : Parents, aidants, professionnels accompagnant un adulte trisomique
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Les adultes porteurs de trisomie 21 vivent leurs émotions avec une intensité particulière, résultat de facteurs neurologiques et développementaux qui persistent à l'âge adulte. Cette formation vous donne des clés concrètes pour comprendre ce monde émotionnel et accompagner avec justesse et respect. Vous découvrirez pourquoi les émotions sont parfois si intenses, apprendrez à identifier les déclencheurs et signes avant-coureurs, et disposerez d'outils pratiques pour aider à l'expression émotionnelle. Vous saurez gérer les crises en gardant un cadre ferme mais respectueux de la dignité d'adulte, et construirez un environnement prévisible qui prévient les débordements tout en développant la confiance émotionnelle sur le long terme.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre les émotions chez l'adulte trisomique	3 leçons
MODULE 2	Aider l'adulte à exprimer ses émotions	3 leçons
MODULE 3	Gérer les crises émotionnelles	3 leçons
MODULE 4	Développer la confiance émotionnelle	3 leçons
MODULE 5	Les outils DYNSEO	1 leçon

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes neurologiques et développementaux qui rendent les émotions intenses chez l'adulte trisomique
- Identifier les déclencheurs fréquents et repérer les signes avant-coureurs d'une crise émotionnelle
- Utiliser des supports visuels adaptés à l'adulte et développer son vocabulaire émotionnel
- Mettre en place des routines de régulation émotionnelle et des techniques de retour au calme
- Gérer les crises avec un cadre ferme tout en respectant la dignité d'adulte
- Accompagner la phase post-crise pour en faire une opportunité d'apprentissage
- Valoriser les progrès de manière adulte et créer un environnement prévisible et sécurisant
- Anticiper les situations difficiles avec des scénarios sociaux et des stratégies préparées

Informations générales

Durée	Formation complète répartie en 5 modules progressifs
	Parents, aidants familiaux, professionnels et proches accompagnant un adulte porteur de trisomie 21,

Public visé	souhaitant mieux comprendre ses réactions émotionnelles intenses et l'aider à développer ses capacités de régulation
Prérequis	Aucun, formation accessible à tout public adulte
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Pourquoi les émotions sont parfois intenses

- Le développement différent du cortex préfrontal et ses implications sur la régulation émotionnelle
- Le décalage entre ressenti et expression : la frustration communicationnelle
- L'hypersensibilité sensorielle : bruits, foules, lumières vécus comme des agressions
- Les difficultés à décoder les codes sociaux implicites et les expressions faciales subtiles
- La conscience aiguë de sa différence et les blessures émotionnelles accumulées

Leçon 2 - Les déclencheurs fréquents

- La fatigue physique et cognitive : tonus musculaire, effort de compensation, journée de travail en ESAT
- Les imprévus et changements de routine : horaires, remplacement d'éducateur, activité annulée
- Les incompréhensions et situations sociales complexes : consignes longues, conflits, malentendus
- Les transitions entre activités ou environnements et la surcharge sensorielle
- Les frustrations liées à l'autonomie et les problèmes relationnels et affectifs

Leçon 3 - Comment repérer les signes avant la crise

- Les signes physiques : épaules crispées, poings serrés, mâchoire contractée, respiration accélérée
- Les changements de comportement : agitation ou repli, refus de répondre, évitement du regard
- Les modifications de la communication : ton de voix modifié, répétitions compulsives, débit accéléré
- Les réactions disproportionnées et verbalisations d'inconfort
- Créer une échelle visuelle de 1 à 5 pour identifier et communiquer le niveau de stress

Leçon 1 - Les supports visuels adaptés à l'adulte

- Les émoti-cartes version adulte : visages réalistes, émotions nuancées (frustré, stressé, anxieux, déçu)
- L'échelle de stress de 1 à 10 avec des degrés visuels sobres
- Les applications smartphone pour suivre son humeur : discrétion et normalisation de l'outil
- Les pictogrammes de situations et les cartes de besoins
- Impliquer l'adulte dans la création des outils comme aides à la communication

Leçon 2 - Développer le vocabulaire émotionnel

- Partir de l'existant : évaluer le vocabulaire émotionnel actuel de la personne
- Modéliser l'expression émotionnelle : verbaliser ses propres émotions au quotidien
- Mettre des mots sur les émotions observées et utiliser les médias pour identifier les émotions
- Introduire les nuances : « un peu agacé » versus « très en colère »
- Lier émotions et sensations corporelles

Leçon 3 - Les routines de régulation émotionnelle

- Un espace de retrait accessible librement : refuge, pas punition, avec éléments apaisants
- Les techniques de respiration : respiration abdominale, respiration carrée (4-4-4-4)
- L'activité physique régulière comme soupape émotionnelle
- Les activités sensorielles apaisantes : musique, objets à manipuler, bain, massage
- Les temps de décompression et le bilan émotionnel régulier

Leçon 1 - Garder un cadre ferme mais respectueux

- Assurer la sécurité en priorité : de la personne, de soi-même, de l'environnement
- Rester calme : respirer profondément, baisser le ton, ralentir les gestes
- Maintenir les limites avec respect de la dignité d'adulte : éviter « Calme-toi ! »
- Adapter sa posture : ouverte, non confrontationnelle, utiliser un langage simple et apaisant
- Respecter les besoins individuels et ne pas punir la crise

Leçon 2 - Techniques de retour au calme

- La respiration guidée : montrer l'exemple, compter à voix haute, allonger l'expiration
- Le mouvement : marcher, secouer les mains, étirements, serrer et relâcher les muscles
- La pression profonde : câlin ferme, couverture lestée, pressions sur épaules et bras

- L'isolement volontaire dans un espace calme et l'usage de l'eau
- La redirection de l'attention : musique, activité apaisante, occupation simple ensemble

Leçon 3 - Après la crise

- Le temps de récupération : laisser le corps et le cerveau se rééquilibrer avant toute discussion
- Accueillir les émotions post-crise : pleurs, tristesse, honte, culpabilité sont normaux
- Le débriefing respectueux : identifier le déclencheur sans culpabiliser
- Explorer les alternatives pour la prochaine fois et séparer l'émotion du comportement
- Tenir un journal si les crises sont fréquentes : date, heure, déclencheur, durée, ce qui a aidé

MODULE 4

Développer la confiance émotionnelle

3 leçons

Leçon 1 - Valoriser les progrès

- Célébrer les petits pas : verbalisation du malaise, retrait avant la crise, utilisation des techniques
- Reconnaître les efforts de manière adulte : éviter le ton condescendant, valoriser la compétence
- Impliquer la personne dans l'évaluation : « Comment tu penses avoir géré la situation ? »
- Ne pas comparer : célébrer SES progrès par rapport à elle-même
- Accepter les hauts et les bas : la progression émotionnelle n'est jamais linéaire

Leçon 2 - Créer un environnement prévisible et sécurisant

- Les plannings visuels adaptés à l'adulte : agenda papier ou électronique, application smartphone
- Prévenir les changements le plus tôt possible : expliquer ce qui va changer et ce qui restera identique
- Les rituels de transition : temps de pause entre travail et activités du soir
- La stabilité des personnes de référence : limiter les changements
- Préparer les nouvelles expériences : photos, vidéos, visites préparatoires

Leçon 3 - Anticiper les situations difficiles

- Lister les situations difficiles récurrentes et créer des scénarios sociaux pour chaque situation
- Préparer la boîte à outils : casque anti-bruit, musique, objet sensoriel, collation, eau
- Le briefing avant la situation : rappeler ce qui va se passer et les stratégies disponibles
- L'introduction progressive pour les situations particulièrement difficiles
- Toujours avoir un plan B et célébrer les réussites

MODULE 5

Les outils DYNSEO

1 leçon

Leçon 1 - JOE, votre coach cérébral

- Présentation de l'application JOE : stimulation cognitive ludique pour adultes
- Plus de 30 jeux travaillant mémoire, attention, langage, logique, repérage spatial
- Niveaux de difficulté adaptables pour avancer à son rythme sans frustration
- Pour les adultes trisomiques : maintien des acquis, travail de l'attention, activité valorisante
- Intégration dans une routine quotidienne apaisante et mode à deux pour partager un moment de complicité

Modalités pédagogiques

- Formation 100 % en ligne, accessible depuis votre ordinateur ou tablette
- Vous progressez à votre rythme, quand vous le souhaitez, sans contrainte d'horaire
- Contenus pédagogiques structurés en 5 modules progressifs et 13 leçons
- Outils concrets téléchargeables : journal des épisodes, échelle de stress, grille de repérage, scénarios sociaux
- Bonus : découverte de l'application JOE pour la stimulation cognitive
- Attestation de fin de formation délivrée par organisme certifié Qualiopi