



## Formation à la remédiation cognitive -niveau 1 (6h)

Mercredi 8 avril 2026 de 14h-17h salle 1Z53

Mercredi 15 avril 2026 de 14h-17h salle 1Z53

**Contact :** Sandrine DON  
<sandrine.don@universite-paris-saclay.fr>

**Catégorie :**  
- bloc 5 (Parcours Enseignement du supérieur) : C4 à C8  
- bloc 6 (Travail en équipe) : C1,C2,C4,C5

**Nombre d'heures :** 6 = 2\*3h

**Min participants :** 8

**Max participants :** 15

**Public prioritaire :** DCCE

**Public concerné :**  
Tout doctorant de Paris-Saclay puis MCF-PRAG-

**Intervenant :** Alain Finkel  
Alain.finkel@ens-paris-saclay.fr

**Lieu** ENS Paris-Saclay : 4 avenue des sciences 91120 Gif sur Yvette **Salle 1Z25**

La notation pour une salle **1Z25** signifie 1<sup>er</sup> étage, couloir Z et salle n°25. Les indications sur où vous êtes et les 4 directions se lisent sur le sol tous les 10-20 mètres.

**Objectif :** Savoir utiliser qq techniques de remédiation cognitive sur soi.

### Programme :

#### 1. L'entretien de remédiation cognitive.

- Rappels rapides sur les 3 modules prérequis.
- Les lois de l'esprit
- A quoi sert l'empathie ?

#### 2. Mise en pratique

- Accepter toutes les pensées et les sentiments.
- Comment être empathique ?
- Savoir (dé)focaliser l'attention.
- Créer, augmenter, maintenir et diminuer le contact
- Techniques de dissociation, association.
- Comprendre et réguler les émotions.

#### 3. Application possible

PR et toute personne motivée.

**Proposé par :** Ecole normale supérieure Paris-Saclay

- Savoir questionner et résoudre certains problèmes pédagogiques et autres. Savoir ne pas le faire.

**Prérequis :** Avoir suivi les **3 modules** « 1-Faits-Interprétations » et « 2-Comment votre esprit fonctionne-t-il ? » et « 4-entretien cognitif ». Ou une formation équivalente (demander mon accord).

**Méthode pédagogique :** Cours magistral, exercices, jeux de rôles.

**A faire avant le 2 avril 2026 :** Envoyez-moi par mail un enregistrement audio d'un entretien de moins de 5 minutes visant à comprendre comment votre interlocuteur a apprécié une scène de vacance agréable.

**Pour vous inscrire** (avant 2 avril 2026 et dans la limite des places disponibles) :

- Doctorant de l'UPS : inscription sur ADUM.
- MCF ou PRAG : airtable...

**Bibliographie :**

- Finkel, Alain (2017). [L'analyse cognitive, la psychologie numérique et la formation des enseignants à l'université. Pratiques Psychologiques.](#)
- Finkel, Alain (2022). *Manuel d'analyse cognitive des émotions : Théorie et applications.* Dunod.

**Langue de l'intervention :** français.