



COMPAGNIE DES EXPERTS DE JUSTICE

Près la COUR D'APPEL DE BESANÇON

SESSION DE FORMATION EJ/ETI 13

GESTION DU STRESS LORS DES EXPERTISES

Reconnaître les situations de stress et apprendre à mieux les gérer

Vendredi 18 septembre 2026

De 14h00 à 17h30

Centre Diocésain - Espace Grammont, 20 rue Mégevand, 25000 Besançon

Programme de la formation

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes du stress et savoir identifier les situations stressantes.
- Acquérir et expérimenter des outils concrets pour gérer le stress et l'anxiété.

Public visé - Niveau préalable requis :

- Experts inscrits sur la liste des Experts de Justice près la Cour d'Appel ;
- Experts Traducteurs Interprètes près la Cour d'Appel ;
- Experts inscrits sur la liste probatoire des Experts de Justice près la Cour d'Appel ;
- Pour les candidats experts : avoir déposé un dossier de candidature à la Cour d'Appel ;
- Avocats ;
- Magistrats.

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivi de la formation.

Contenu détaillé de la formation

14h00-14h15	Introduction
14h15-14h45	Comprendre le stress <ul style="list-style-type: none">- Définition, mécanismes physiologiques et psychologiques.
14h45-15h15	Impacts du stress <ul style="list-style-type: none">- Négatifs : fatigue, irritabilité, erreurs professionnelles.- Positifs : vigilance, motivation, adaptation.
15h15-15h45	Gérer le stress sur l'instant <ul style="list-style-type: none">- Apprendre à réduire rapidement la tension physique et mentale en situation de stress.- Exercice pratique.
15h45-16h00	Pause
16h00-16h30	Gestion de l'anxiété (avant et après des situations stressantes) <ul style="list-style-type: none">- Apprendre à réduire l'anticipation anxiante et améliorer le retour au calme.- Techniques de préparation mentale et de récupération après des situations difficiles.
16h30-17h00	Régulation du stress chronique et du psycho-trauma <ul style="list-style-type: none">- Apports théoriques et exemples adaptés au contexte judiciaire.- Introduction à des stratégies régulières de régulation et de prévention.
17h00-17h30	Présentation des outils et exercices de mise en situation <ul style="list-style-type: none">- Mise en pratique guidée des techniques vues.- Partage d'expérience et feedback pour renforcer l'apprentissage.

Organisation de la formation

Intervenants :

- M. Frédéric PEUCHERET, psychanalyste - Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC)

Moyens pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques illustrés par des cas pratiques
- Apports techniques : vidéo projecteur
- Débat : questions / réponses avec la salle
- Remise de supports par voie dématérialisée

Contrôle des connaissances et reconnaissances des acquis :

- Par l'intermédiaire d'un QCM d'évaluation rempli par les participants
- Feuille d'émargement signée à la demi-journée
- Attestation de formation remise aux stagiaires

Durée de la formation : 3,5 heures (0,5 jour)

Coût de la formation :

- | | |
|--|--------|
| - Membres CEJCA, postulants et avocats : | 70 € |
| - Non membres de la Compagnie : | 140 € |
| - Magistrats : | Offert |