



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

# 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 |