



## Formation intitulée : « Prendre soin de ceux qui soignent et du lien à l'autre au cœur de la souffrance / de la détresse »

### INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE PROGRAMME

#### OBJECTIF GÉNÉRAL

Prévention des risques psycho-sociaux, notamment burn-out, et développement des compétences psycho-sociales dans la relation de soin :

- ♣ prévenir l'épuisement professionnel des soignants / aidants par le renforcement de compétences de régulation du stress, des émotions et de l'empathie,
- ♣ développer de nouvelles compétences relationnelles qui permettent de rester en lien avec l'autre et de renforcer le lien en diminuant la souffrance empathique rattachée à un retrait affectif ou à une surcharge émotionnelle.

#### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ♣ Réguler le stress et la charge mentale ressentis dans son quotidien professionnel
- ♣ Vivre plus sereinement des situations émotionnellement difficiles
- ♣ Mobiliser de nouvelles compétences relationnelles pour améliorer son bien-être au travail et la qualité des relations (malades, collègues).

#### PUBLIC CIBLE

- ♣ Tout professionnel de santé ou des métiers d'aides

#### PRÉ-REQUIS

- ♣ Aucun prérequis

#### MODALITÉS

- ♣ Présentiel et/ou distanciel
- ♣ Durée : à définir en fonction du contexte et des modules
  - minimum 3 jours (1 par module)
  - séance hebdomadaire sur plusieurs semaines

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ♣ Pédagogie participative avec échanges et retours d'observations en groupe d'environ 8 participants.
- ♣ Exercices pratiques en session et intersession,
- ♣ Documentation remise en fin de formation avec programme d'entraînement,
- ♣ Attestation de participation à la formation indiquant les compétences développées remise à chaque stagiaire.

#### MODE D'ÉVALUATION

- ♣ En amont : questionnaire d'auto-positionnement
- ♣ En cours de formation : évaluations formatives
- ♣ En aval à chaud : questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation et de la progression des acquis
- ♣ En aval à froid : questionnaire de transférabilité



## Formation intitulée : « Prendre soin de ceux qui soignent et du lien à l'autre au cœur de la souffrance / de la détresse »

### PROGRAMME

Module 1 → apprendre à réguler le stress et la charge mentale dans son quotidien professionnel

Module 2 → vivre plus sereinement les situations émotionnellement difficiles

Module 3 → développer l'équilibre affectif et compatissant face la souffrance de l'autre

### Module 1 → apprendre à réguler le stress et la charge mentale dans son quotidien professionnel

#### ♣ Comprendre les mécanismes et impacts du stress

- le stress, de quoi parle t-on ? Neurosciences et physiologie du stress
- impacts sur l'organisme et la santé physique, émotionnelle et psychique
- indissociabilité corps / esprit, rôle des conditionnements dans la perception de la réalité

#### ♣ Identifier le stress et la charge mentale dans son quotidien professionnel

- le pouvoir de l'attention et de la pleine conscience (les 3 piliers - intention, attention, attitude)
- l'attention au corps (ressentis), au cœur (émotions, sentiments), à l'esprit (pensées, croyances...)
- identifier le stress dans mon quotidien professionnel (déclencheurs, impacts, fonctionnements)

#### ♣ Réguler le stress et la charge mentale dans son quotidien professionnel

- écouter la boussole du corps, le ré-investir pour en prendre soin et libérer les tensions
- apprendre à apaiser la charge mentale et renforcer l'esprit
- se ressourcer : réinventer la pause, réapprovisionner le sommeil, se nourrir en santé

#### ♣ Etablir mon plan personnalisé pour réguler le stress et apaiser la charge mentale dans mon quotidien

### Module 2 → apprendre à réguler les émotions difficiles dans son quotidien professionnel

#### ♣ Comprendre les mécanismes et impacts des émotions

- l'émotion, de quoi parle t-on ? Neurosciences et physiologie de l'émotion
- démystifier les émotions, comprendre l'intelligence de l'émotion
- reconnaître la palette émotionnelle et les dysfonctionnements émotionnels

#### ♣ Connaître son fonctionnement émotionnel

- ressentir, identifier en soi les émotions et les déclencheurs dans mon quotidien professionnel
- reconnaître leur impact sur le corps (mouvement, figement)
- identifier ses modes de réactions associés et leurs impacts sur soi et les autres

#### ♣ Auto-réguler les émotions de façon efficace

- comprendre le signal des émotions et reconnaître le besoin sous-jacent
- connaître et comprendre le lien corps / esprit
- s'exercer à la pratique en 5 étapes pour libérer l'émotion et bénéficier de son énergie

#### ♣ Savoir exprimer ses émotions et les besoins qui les sous-tendent

- exprimer son ressenti émotionnel par la communication consciente et bienveillante
- écouter les émotions des autres avec empathie.

#### ♣ Etablir mon plan personnalisé pour auto-réguler les émotions dans mon quotidien



## Formation intitulée : « Prendre soin de ceux qui soignent et du lien à l'autre au cœur de la souffrance / de la détresse »

### Module 3 → développer l'équilibre affectif et compatissant face la souffrance de l'autre

#### ♣ Comprendre les mécanismes et impacts de l'empathie (résonance empathique) et de la compassion

- l'empathie, la compassion, de quoi parle t-on ? Neurosciences et physiologie
- comprendre et distinguer la coupure empathique, la surcharge émotionnelle, la contagion émotionnelle

#### ♣ Comprendre et reconnaître les mécanismes de ses propres souffrances liées au passé (traumatismes)

- les traumatismes, de quoi parle t-on ? Neuropsychologie et physiologie des traumatismes
- impacts des traumatismes - dérégulation - sur le corps, le cerveau, les comportements, les relations
- identifier en soi les impacts des souffrances liées au passé pour nourrir ses besoins de régulation

#### ♣ Développer une relation plus apaisée face à la souffrance de l'autre

- s'approcher de la souffrance avec un esprit stable
- se connecter, accueillir ses réactions corporelles et émotionnelles (fermeture, évitement, surcharge)
- développer le discernement de soi et de l'autre, l'équanimité et l'équilibre affectif
- développer son intention, s'entraîner à la compassion pour soi et l'autre.