

### Contexte

L'usure professionnelle, cette forme particulière de souffrance au travail se manifeste par une saturation émotionnelle et physique conduisant à une dépersonnalisation dans la relation de soin, éducative et/ou d'accompagnement et à une perte de sens dans l'accomplissement de son travail, même si chacun appréhende l'épuisement professionnel de manière singulière et l'exprime de la façon qui lui est propre : baisse d'énergie, absentéisme, cynisme, acharnement déraisonné au travail, irritabilité, variation de poids, etc.

Mais derrière ces manifestations et ces conséquences, comment comprendre cette souffrance, quelles en sont les causes, comment lui donner du sens ? Est-ce une crise personnelle ou un problème professionnel ? Est-ce un individu qu'il faut soigner ou l'environnement professionnel dont il faut prendre soin ? Et comment agir sur ce syndrome ?

Le programme ci-après vise à donner des éléments de réponse à chacune de ces questions.

### Public concerné

Tout personnel exerçant dans des établissements publics de santé, médicosociaux ou à domicile.

### Objectifs globaux

"Comprendre les raisons du mal-être et de la souffrance au travail."

"Acquérir des moyens pour préserver sa santé au travail et rester professionnel."

"Agir sur son milieu de travail et œuvrer pour un retour du bien-être à son poste de travail."

### Méthodes pédagogiques

- Apports didactiques, échanges.
- Test anonyme de mesure de son degré d'usure professionnelle.
- Etude de cas et des situations de travail.
- Entraînement à des techniques de gestion du stress et de prévention de l'usure professionnelle.

### Programme

#### ☞ *Les composantes de l'usure professionnelle : des moyens pour comprendre souffrance et mal-être au travail :*

- Etat des lieux dans le vécu des participants.
- Souffrance au travail et risque de burn out : comment bien dire qu'on va mal ?

#### ☞ *Des moyens pour préserver santé et professionnalisme :*

- La question du sens et des valeurs : pourquoi vais-je travailler ?
- Les trois axes d'acquisition de compétences : physiologique et émotionnel, psychocognitif, comportemental et relationnel
- Réapprendre à prendre soin de soi.

#### ☞ *L'action sur le milieu de travail :*

- Les trois types de prévention : intervenir sur les causes, gérer les effets, dépasser la crise (résilience).
- La prévention de l'usure professionnelle par le plaisir et le sentiment du travail bien fait.
- L'analyse des situations de travail.
- Le réaménagement de son positionnement et de ses activités.

#### ☞ *Comment gagner sa vie sans la perdre : synthèse.*