



## Saturation, Burnout

### Pourquoi cette formation?

*Les demandes autour de l'épuisement professionnel sont en constante augmentation au sein de nos consultations, mais pas seulement. La notion de saturation, de surcharge mentale, de « burnout familial » sont fréquemment évoquées.*

*Souvent, il y a un véritable « syndrome de saturation » dans nos pratiques. Le patient qui nous dit « je sature » nous dit souvent aussi « je n'ai pas confiance en moi, je ne suis pas à la hauteur des attentes, je suis envahie par les demandes des autres et j'ai du mal à dire non... »*

*Tout cela vient à la fois de notre stimulation incessante, de notre difficulté à faire des pauses, connaître notre rythme, à savoir gérer nos relations et les attentes sociales, mais aussi des paradoxes dans lesquels nous entrons.*

*Le discours dominant sur la société actuelle est plein de paradoxes. On lui attribue d'être on ne peut plus égoïste, individualiste et dans le même temps, des valeurs comme le don de soi au service des autres, de performance au service de la société, de productivité au service de l'entreprise, la surcharge d'information au nom de la préoccupation nécessaire de l'état du monde, etc. sont valorisées.*

*De même, l'individu est perdu entre « tout lâcher, lâcher prise » et « tout faire, réussir être productif » / il se donne et se « sacrifie », on lui répond « tu devrais être égoïste » ce qui ne lui convient pas non plus ! / On lui demande d'être un « bon » (parent, conjoint, ami, collègue, etc.) mais aussi de vivre selon ses valeurs, d'être lui-même et de ne pas trop tenir compte du regard des autres !*

*Ce « double-lien » favorise un terrain fertile pour l'épuisement, le conflit de valeurs, la saturation cognitive. La recherche d'un équilibre entre la vie professionnelle, la vie familiale et la vie personnelle est compromise, la recherche de l'autonomie entre sans cesse en conflit avec un monde relationnel de plus en plus exigeant.*

*Les observations cliniques faites dans le cadre de nombreux accompagnements de patients en burn-out mettent en avant que l'intégration de différents courants thérapeutiques des thérapies brèves (comme les thérapies narratives et d'outils comme l'hypnose, les métaphores recadrantes ou psycho-éducatives, le modèle CRAI) organisés de façon structurée, permettent de réels changements et sont autant de moyens de prévention du burn-out que de prise en charge une fois ce dernier installé. C'est l'accès à ce type de prise en charge intégrative que vise cette formation.*

*Elle reprend en le développant pour les appliquer aux patients, les éléments du livre « je désature » qui sera distribué à chaque participant.*

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

#### Prérequis

- Professionnels de santé

#### Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour prévoir les modalités d'accueil possible.

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de la saturation du burn-out, du syndrome de saturation
- Connaître des outils concrets de thérapies brèves pour respecter son rythme et son fonctionnement
- Apprendre la méthode en quatre étapes qui amène une désaturation dans les divers domaines



## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

La formation sera assurée par Alicia Sandon, psychologue, psychothérapeute, formatrice à Uthyl et le Dr Philippe Aïm - Directeur pédagogique d'UTHyL - Psychiatre, psychothérapeute, formateur et conférencier en hypnose, communication thérapeutique et thérapies brèves.

Ils sont co-auteurs du livre « Je Désature »

Depuis 2012, l'institut UTHyL a donné des formations dans de nombreuses institutions (hôpitaux, etc.) mais aussi pour de nombreux indépendants, au total plus de 1500 praticiens en santé.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Livre "Je désature"
- Powerpoint
- Support de cours
- Cas cliniques
- Exercices pratiques

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- QCM
- Supervision des exercices pratiques

## Programme (éléments de progression pédagogique)

- J1 Matin: Quelques éléments de définition du burn-out
  - Origine
  - Mécanisme
  - Manifestations-symptômes
  - Outils d'évaluation
- Le syndrome de saturation
  - Les quatre strates de saturation
  - Les facteurs favorisants (stress chronique, stimulation et conflits intrinsèques et paradoxaux)
- Comprendre les facteurs favorisants
  - Facteurs intrinsèques
  - Facteurs extrinsèques
  - Evaluer la vulnérabilité
- Comprendre le stress
  - Utilité du stress
  - L'hypervigilance et ses méfaits
  - Evaluer les sources de stress
- Développer un meilleur équilibre stress / ressources
  - Les besoins
  - Les valeurs personnelles et professionnelles
  - Les stratégies de coping
- Ecouter son rythme et le respecter : rééquilibrer le cognitif et le corporel
  - Outils thérapeutiques
- Les pistes d'amélioration
  - BRAC



- Resets
- Exercices
- Communiquer avec un patient saturé
  - Comment aborder les « plaignants »
- APRES MIDI: Les cercles relationnels
  - Apprendre à prioriser et à "dire non"
  - Les cercles relationnels
  - Accepter les "opinions négatives" et s'en distancier
- J2-MATIN
  - Savoir se connaître et agir
  - Nos actes dans l'équilibreur
  - Trouver une bonne tache thérapeutique
- Externalisation du problème
  - L'externalisation rapide pour se distancier
  - Retrouver qui nous sommes face au problème plutôt que d'être avalé par lui
- Les demandes sociales
  - Contexte et discours
  - Pression sociale et valeurs internes
- L'arbre de la vie
  - Apprendre à être plus nuancé
  - Ecouter le message des émotions
  - Adopter la "bonne distance" avec elles
- Pérenniser les changements en s'éloignant des distorsions cognitives
  - Repérer les pensées ou les conclusions identitaires négatives
  - Se réapproprier ses propres objectifs