Programme de Formation

Prévenir la fatigue compassionnelle par l'Approche Rétablissement

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Professionnels du soin, du sanitaire et du médico-social

Professionnels de terrain et cadres

Objectifs pédagogiques

Identifier les facteurs individuels, collectifs et organisationnels contribuant à la fatigue compassionnelle et aux RPS dans son contexte professionnel.

Analyser des situations professionnelles sources d'usure afin de distinguer les leviers de protection existants et ceux à développer.

Relier les principes et outils du rétablissement aux moteurs d'usure identifiés dans les pratiques quotidiennes.

Mobiliser des postures professionnelles orientées rétablissement pour prévenir le sauvetage, la sur-responsabilisation et le contrôle excessif.

Co-construire des engagements d'équipe et des rituels de travail favorisant la protection professionnelle et la qualité de l'accompagnement.

Élaborer un plan d'action opérationnel à court terme visant à réduire la fatigue et à soutenir des pratiques soutenables dans le temps.

Description

À l'issue de cette formation, le participant sera en mesure de comprendre et prévenir la fatigue compassionnelle, mobiliser les outils du rétablissement comme facteurs de protection, ajuster sa posture professionnelle, et contribuer à des pratiques d'équipe concrètes, réalistes et partagées avec l'encadrement.

Comprendre la fatigue et activer des leviers de protection

- Cadre de travail sécurisé
  - Clarification des objectifs, règles de sécurité et posture attendue
  - Distinction nette avec la théorie abstraite et la thérapie de groupe
- Comprendre la fatigue compassionnelle
  - Repères partagés sur l'épuisement compassionnel, le traumatisme vicariant et le burn-out
  - Identification des moteurs d'usure spécifiques aux contextes psy et ESSMS
- Repérage des signaux faibles
  - Facteurs de risque individuels, collectifs et organisationnels

    - Construction d'un langage commun autour de l'usure
- Cartographie des risques et des protections
    - Analyse des situations professionnelles usantes
    - Mise en évidence des ressources et facteurs de protection existants ou à renforcer
- Rétablissement comme boussole professionnelle
    - Principes clés du rétablissement appliqués aux pratiques professionnelles
    - Lien explicite entre outils du rétablissement et réduction de la fatigue
- Relier pratiques et protection
    - Mise en correspondance entre facteurs d'usure et outils du rétablissement
    - Construction de repères concrets pour ajuster les pratiques
- Postures professionnelles protectrices
    - Identification des postures à risque (sauvetage, contrôle, sur-responsabilisation)
    - Développement de postures alternatives orientées alliance et limites claires
- Première formalisation collective
    - Lancement d'une charte d'équipe orientée rétablissement

Installer des conditions durables et passer à l'action

- Rituels d'équipe protecteurs
    - Organisation de temps collectifs sécurisants (débrief, soutien, alerte)
    - Structuration de pratiques régulières orientées rétablissement
- Leviers managériaux essentiels
    - Identification des conditions organisationnelles nécessaires à la protection des équipes
    - Clarification des rôles et responsabilités de l'encadrement
- Articulation équipe – management
    - Mise en cohérence des engagements d'équipe et des leviers cadres
    - Validation partagée des conditions de mise en œuvre
- Plan d'action court et réaliste
    - Sélection d'actions prioritaires à fort impact protecteur
    - Définition d'indicateurs simples et suivables
- Préparation au déploiement
    - Anticipation des résistances et ajustements possibles
    - Sécurisation du lancement pour éviter l'essoufflement
- Clôture et engagement
    - Évaluation des acquis
    - Identification de premiers pas concrets, individuels et collectifs

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques : associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences. Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, etc.).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire
- Évaluation des connaissances au début de la formation
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation
- Questionnaire individuel de satisfaction
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation possible