



**Burn-out**  
*Comprendre, repérer et agir  
avec l'approche des TCC*

**Formation ouverte en présentiel/distanciel**  
**Programme des 2 jours**  
**14 heures**



Symbiofi SAS  
Parc Eurasanté  
30 avenue Pierre Mauroy  
59120 Loos  
contact@symbiofi.com  
03.28.55.51.19

# Burn-out

Réf : PST 003

## Comprendre, repérer et agir avec l'approche des TCC

Le burn-out - bien que considéré comme le nouveau mal du siècle - n'a jamais été reconnu comme maladie professionnelle, ni comme maladie tout court.

Le terme renvoie à une réalité mal définie, allant d'un état de détresse psychologique à un état pathologique de syndrome d'inadaptation à un facteur stressant chronique. Les limites avec ce qui ne relève pas de la psychopathologie sont floues.

De quoi parle t'on ?

**Selon la définition du Conseil Supérieur de la Santé Belge, le burn-out est :**

- un processus multifactoriel;
- qui résulte de l'exposition prolongée (plus de 6 mois);
- en situation de travail;
- à un stress persistant, à un manque de réciprocité entre l'investissement et ce qui est reçu en retour, un déséquilibre entre attentes et réalité du travail vécue;
- qui provoque un épuisement professionnel (à la fois émotionnel, physique et psychique) lequel évolue par phase pour se chroniciser ; cet épuisement a un impact sur le contrôle de ses émotions (irritabilité, colère, pleurs ...) et de ses cognitions (attention, mémoire, concentration), et peut à son tour provoquer des changements dans les comportements et les attitudes :
- une distanciation mentale : détachement, désengagement, cynisme distanciation avec l'entourage
- ce qui résulte en un sentiment d'inefficacité professionnelle : diminution de l'accomplissement personnel au travail, dévalorisation de soi.

Les facteurs entrant en compte dans les causes de l'épuisement professionnel seraient selon certaines études, personnels dans 30 à 40 % des causes et liés à l'environnement de travail lui-même dans 60 à 70 % .

Les causes professionnelles du burn-out peuvent être regroupées en 6 catégories de facteurs de risques psychosociaux : intensité du travail, exigences émotionnelles, autonomie au travail, relations humaines, conflits de valeur, insécurité du travail.

Certains traits de personnalités rendraient plus vulnérables au burn-out : tendance à se surinvestir dans son travail, présence d'un neuroticisme élevé, difficultés à gérer le stress, tendances au perfectionnisme, une propension à l'hyperactivité, addiction au travail. (workaholism)

En France, bien qu'imprécis, les chiffres seraient alarmants. L'Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises (ORSE) annonce 34% des salariés français en burn-out, dont 13% en burn-out qualifié de « sévère ». L'Institut de Veille Sanitaire estime à 480 000 le nombre de salariés en souffrance psychologique liée au travail. On parle donc d'un enjeu majeur - social, politique, éthique, moral, sanitaire – et d'une préoccupation croissante pour toutes les formes d'organisation collective.

Face à l'ampleur de la souffrance individuelle, des conflits collectifs et des impacts financiers, tous les acteurs doivent être formés et mobilisés : acteurs de l'entreprise (dirigeants, managers, direction des Ressources Humaines, membres des CHSCT, syndicats...), intervenants en santé au travail (psys, médecins, coachs, ...).

Dans cet esprit, nous proposons aux professionnels cette formation de 2 jours qui leur permettra de mieux comprendre, repérer, prévenir et agir sur le burnout.

Sous l'angle des risques psychosociaux (RPS), nous y aborderons les questions du repérage et de l'évaluation et de l'utilisation d'instruments validés et adaptés aux différents contextes professionnels.

Concernant la prévention primaire et secondaire et la reprise du travail, nous développerons l'accompagnement et la prise sous l'angle des thérapies comportementales et cognitives (TCC) bien adaptées à différentes situations.

L'approche individuelle, dans l'esprit des TCC, s'appuiera sur des (auto)observations méthodiques, leur analyse et se poursuivra par le traitement multimodal.

Vous découvrirez des procédures efficaces pour le burnout :

- encouragement à la démarche de résolution de problème pour remplacer des réactions automatiques et des comportements pièges ;
- apprentissage de techniques visant à diminuer la tension corporelle dans des situations stressantes ;
- repérage de croyances dysfonctionnelles et de schémas de pensée ;
- assouplissement des pensées toxiques et des ruminations.

Enfin vous serez mieux à même de mieux accompagner pour modifier les conditions du travail ou pour changer de travail.

Pour développer vos compétences, cette formation s'associera qualitativement avec les modules suivants :

- [dépression et troubles de l'humeur - 2j](#);
- [gestion du stress au travail par les TCCÉ - 3j](#).

## Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

### Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale .

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

### Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale.

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*
- **Travail** : *intervenante(s) en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

## Intervenante

### Vanessa DELATTRE

- Psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée en thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles (TCCÉ).
- Service de Santé au Travail du CHU de Lille.
- Chargée de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'université de Lille.
- Formatrice sur les modules : Stress et émotions en TCC, Gestion du stress au travail par les TCC

## Objectifs

**Connaître les expressions du burn-out et savoir proposer des actions concrètes - incluant des outils TCCÉ - dans le but de mieux le prévenir, le repérer et l'accompagner**

- Acquérir les connaissances générales concernant le burnout, son fonctionnement, ses causes et conséquences.
- Savoir utiliser certains outils permettant de dépister et d'orienter vers des professionnels de santé.
- Connaître les différents recours et les outils d'information à la personne accompagnée.
- Connaître les moyens actuels thérapeutiques qui pourront convenir au mieux selon le type de difficulté présentée.

Objectif principal

Connaître les expressions du burn-out et savoir proposer des actions concrètes - incluant des outils TCCÉ - dans le but de mieux le prévenir, le repérer et l'accompagner

Intervenante

Vanessa DELATTRE, Psychologue clinicienne

Durée

2 jours – 14 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

	Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
C O M P R E N D R	Définir le Burnout	<p><b>Les fondamentaux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Modèles de stress,</li> <li>. Syndrome général d'adaptation et modèle interactionnel de l'approche cognitivo-comportementale et émotionnelle</li> </ul> <p><b>Origine et histoire du concept de burnout</b> Freudenberg / Malash : plusieurs visions d'un même trouble</p> <p><b>Présentation du modèle tri-dimensionnel du trouble</b> Malash / Jackson / Truchot</p>	
	Les causes et conséquences	<p><b>Les causes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Liées au travail</li> <li>. Liées au management</li> <li>. Liées à l'individu</li> </ul> <p><b>Des facteurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. de risque</li> <li>. de protection</li> </ul> <p><b>Un coût humain, professionnel et sociétal</b></p>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Résumé des points clés par le participant ou en collectif</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Méthodes interrogatives :</b></p>
	Qui est touché ?	<p>Des professions ou personnalités plus enclines à souffrir du burnout ?</p> <p>Le soignant, un profil particulier ?</p> <p>Des contextes professionnels et des organisations du travail qui contribuent au burnout ?</p>	<p>Identifier les idées reçues</p> <p>Échanges entre participants</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</li> </ul>
	Actualités	<p><b>Reconnaissance du trouble : où en est-on</b></p> <p><b>«Extension» du trouble</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Burn-out parental</li> <li>. Burnt-out scolaire</li> <li>. Burn-out associatif.</li> </ul> <p><b>Burnout et actualité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Droit à la déconnection</li> <li>. Télétravail</li> <li>. Covid...</li> </ul>	
	Dépister les personnes à risque	<p>Les 3 dimensions du trouble</p> <p>Manifestations cliniques</p> <p>Modèle dynamique en cascade</p>	<p><b>Méthode affirmative :</b> par apports théoriques et diaporama illustré</p>

	Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
R E P E R	Différencier le burnout d'autres troubles et pathologies	Mener un entretien semi-directif de repérage  Utiliser le Malash Behavior Inventory	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré  <b>Méthode interrogative</b> par : Identifier les idées reçues Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
	Repérer les signes cliniques	<b>Diagnostics différentiels</b> . Dépression, . Trouble de l'adaptation ...  <b>S'y retrouver dans les notions de Burn-out</b> . Burn-in . Bore-out . Brown-out	<b>Méthode active :</b> . Manipulation de l'échelle MBI . Exercice collectif de repérage des signes cliniques (lien cognitions / ressentis / comportements) à partir de vignettes cliniques . Exercice par groupe de repérage du burnout à partir d'histoires
A G I R	Les types de prévention	<b>Différencier les préventions</b> . Primaire . Secondaire . Tertiaire	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré  <b>Méthode interrogative</b> par : Identifier les idées reçues Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence  <b>Méthode active :</b> . Travail collectif à partir d'affiches de prévention . Exercices collectifs de repérage des cognitions freins . Exercice par groupes de proposition de routines de décompression . A partir d'un cas clinique : redéfinir en collectif les grandes étapes du protocole « Comprendre / repérer / agir »
	Agir au niveau de l'environnement	Les contextes professionnels protecteurs  La protection des individus et le rôle d'alarme  Les actions de prévention  Les prises en charge précoces et les accompagnements à la reprise et/ou au changement	
	Agir au niveau de l'individu avec l'approche des TCC  ...	<b>Mettre en œuvre le protocole « Comprendre / repérer / agir »</b>  <b>Comprendre</b> Psychoéducation au burnout et au modèle de l'approche cognitivo-comportementale  <b>Repérer</b> Par auto-évaluation de ses ressentis . Ecouter son corps Par auto-évaluation de ses croyances . Repérer ses pensées toxiques Par auto-évaluation de ses comportements . Repérer ses comportements pièges  <b>Agir</b> Acceptation de son état Assouplissement des croyances et pensées toxiques.	
	<b>Bilan</b>	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

## Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérimentiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

## Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPi et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



## Les +

### APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle est basée sur des programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire Stress et Anxiété (Université de Lille) et elle s'appuie sur l'expérience d'une praticienne disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des outils TCCÉ au Service de Santé au Travail du CHU de Lille.



### EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une psychologue experte en TCCÉ et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics ;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle / clientèle;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

### POSSIBILITÉ D'ÊTRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL SYNCHRONE

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle pour le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

### SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

## PLATEAU TECHNIQUE

Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiment passif éco-responsable  
Basse consommation énergie  
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone



Espace de théorie  
*Chaises tablette écritoire*  
*Vidéos projecteur plafond*  
*Enceintes*  
*Paper board digital*



Espace de pratique  
*Tablettes numériques SymbioCenter*  
*Tapis de sol + couvertures*  
*Briques de yoga*



Espace de restauration  
*Réfrigérateur*  
*Micro-ondes*  
*Cafetières, théières*

## Et aussi

### L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>

The screenshot shows the SymbioCenter website interface. At the top, there is a navigation menu with links: Accueil, Solutions, Usages, Équipe, Offres, Formations, Contact. On the right, there are buttons for 'Espace patient' and 'Espace pro'. The main content area features a heading: 'Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs'. Below this, it says 'Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées' and includes a 'Tester gratuitement' button. To the right, there is an image of a computer monitor displaying the platform's interface. Below the main heading, a question asks 'Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?'. This is followed by a table of resources:

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

## Le service e-thérapie, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,  
en consultation et au  
domicile, avec des outils  
d'e-thérapie validés

pour combattre la  
tempête des  
symptômes  
physiques,  
psychologiques,  
et émotionnels

Solution pour  
les professionnels  
de l'accompagnement  
[www.symbiocenter.fr](http://www.symbiocenter.fr)

### Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs,  
sensations d'essoufflement, d'oppression...

### Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation,  
tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

### Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des  
décisions, altération de la relation sociale...

### DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2<sup>ème</sup> deuxième position des dépenses de santé



### Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

# Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation  
de la recherche  
hospitalo-universitaire

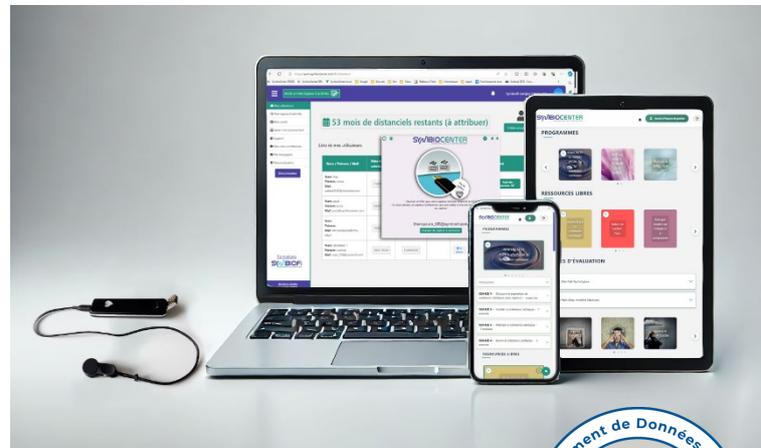


## L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présenteielle ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

## L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



## L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

## La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



## L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

## La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

## La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.