



Burn-out

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

Formation au format présentiel / distanciel

**Programme des 2 jours
14 heures**



Burn-out

Réf : PST 003

Comprendre, repérer et agir avec l'approche des TCC

PRESENTATION

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, coaches, ...).**

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.

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 présenté



Comprendre, repérer et agir avec l'approche des TCC
SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

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.

2 jours, 14 heures

Vanessa Delattre, Psychologue

Formation ouverte en présentiel ou en distanciel visio-live

**Durée
Intervenante
Mode**

Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des intervenants et des participants - Point organisationnel - Evaluation des acquis	Tour de table Recueil des attentes Evaluation des pré-acquis

	Finalité	Contenu	Méthodes et outils
C O M P R E N D R E	Définir le Burnout	Les fondamentaux . Modèles de stress, . Syndrome général d'adaptation et modèle interactionnel de l'approche cognitivo-comportementale et émotionnelle Origine et histoire du concept de burnout . Freudenberger / Malash : plusieurs visions d'un même trouble Présentation du modèle tri-dimensionnel du trouble . Malash / Jackson / Truchot	
	Les causes et conséquences	Les causes . Liées au travail . Liées au management . Liées à l'individu Des facteurs de risque Des facteurs de protection	<u>Méthode affirmative</u> : Apports théoriques Diaporama illustré
	Qui est touché ?	Un coût humain, professionnel et sociétal Des professions ou personnalités plus enclines à souffrir du burnout ? Le soignant, un profil particulier ? Des contextes professionnels et des organisations du travail qui contribuent au burnout ?	<u>Méthode interrogative</u> : Identifier les idées reçues Echanges Questions / réponses
	Actualités	Reconnaissance du trouble : où en est-on «Extension» du trouble : . Burn-out parental . Burnt-out scolaire . Burn-out associatif. Burnout et actualité : . Droit à la déconnection . Télétravail . Covid...	

	Finalité	Contenu	Méthodes et outils
R E P E R E R	Dépister les personnes à risque	Les 3 dimensions du trouble Manifestations cliniques Modèle dynamique en cascade	Méthode affirmative : Apports théoriques Diaporama illustré
	Différencier le burnout d'autres troubles et pathologies	Mener un entretien semi-directif de repérage Utiliser le Malash Behavior Inventory	Méthode interrogative : Echanges Questions / réponses
	Repérer les signes cliniques	Diagnostics différentiels . Dépression, . Trouble de l'adaptation ... - S'y retrouver dans les notions de Burn-out . Burn-in . Bore-out . Brown-out	Méthode active : 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	Différencier les préventions . Primaire . Secondaire . Tertiaire	Méthode affirmative : Apports théoriques Diaporama illustré
	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	Méthode interrogative : Echanges Questions / réponses
	Agir au niveau de l'individu avec l'approche des TCC	<u>Mettre en œuvre le protocole « Comprendre / repérer / agir »</u> Comprendre Psychoéducation au burnout et au modèle de l'approche cognitivo-comportementale Repérer 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 ... Agir Acceptation de son état Assouplissement des croyances et pensées toxiques.	Méthode active : 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 »

	<p>...</p> <p>Agir au niveau de l'individu avec l'approche des TCC</p>	<p>Reprise de contrôle (passer de la réaction à l'action) :</p> <p>Résolution de problème et plan d'action / protection.</p> <p>Renforcement des habiletés de communication :</p> <p>Encourager la communication, demander de l'aide, se permettre de dire non.</p> <p>Mise en place de routines de décompression :</p> <p>Détente physique, gestion du temps, activités et vie hors travail</p> <p>Reconnexion avec la notion de plaisir</p>	
<p>Faire le bilan de fin</p>	<p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>Evaluation des acquis de fin</p> <p>Evaluation de la qualité formation</p>	

Intervenante

La formation sera animée par une intervenante de haut niveau, experte TCCÉ – psychologue et psychothérapeute - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics..

L'intervenante prévue est **Madame Vanessa DELATTRE**

- Psychologue clinicienne dans le Service de Santé au Travail du CHU de Lille, psychothérapeute.
- Chargée de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire *Stress Anxiété* à l'université de Lille 2.
- Chargée de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire *Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC)* à l'université de Lille 2.



Prérequis

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

Pour qui

La formation concerne tous les professionnels exerçant une activité professionnelle dans l'aide et l'accompagnement et souhaitant découvrir différents outils et techniques de prévention et de prise en charge du burn-out.

SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies :
Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.
- Professionnels de santé soignants et paramédicaux:
Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sages-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces :
Sophrologues, professeurs de yoga / reiki, relaxologues, thérapeutes, etc.
- Etudiants dans les disciplines précitées

FORMATION / CONSEIL / MANAGEMENT

- Formateurs, Consultants, Coachs
- Éducateurs, Médiateurs, Travailleurs sociaux
- Directeurs généraux, Cadres dirigeants et managers
- Directeurs et responsables des ressources humaines
- Responsables HSE
- Membres CHSCT
- Partenaires sociaux

SPORT

- Médecins du sport.
- Préparateurs sportifs, physiques, mentaux.
- Professeurs d'éducation physique et sportive.

RECONVERSION

- Pour le cas le cas où le stagiaire se trouve dans un projet de reconversion vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement, il lui est demandé pour pouvoir s'inscrire à la formation de passer un entretien téléphonique préalable.

Et aussi ...



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.



BOITE A OUTILS PRATIQUES ET SAVOIR-FAIRE EXPERIENTIEL

Notre 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 de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle ;
- délivrée à des groupes **restreints à 16 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

POSSIBILITE D'ETRE FORME(E) EN MODE DISTANCIEL

Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme *visio-live*, selon les conditions détaillées dans la fiche d'inscription.

Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, multi-micros pour prise de son d'ambiance et intervenant, paperboard digital, écran TV géant en fonds de salle pour avoir 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

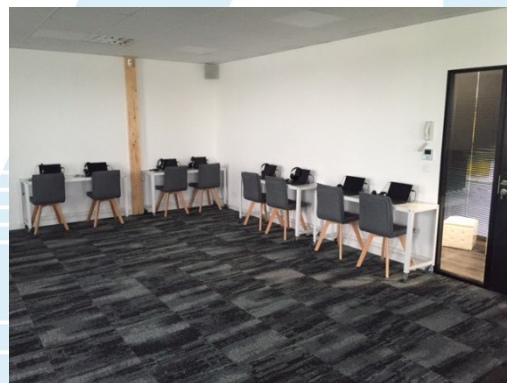
- Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiments 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 équipé de :
chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board



Espace de pratique équipé de :
tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
micro-ondes, cafetières, théières

Reconnaissance de l'organisme

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 :



Validation de la formation

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

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 analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Le Plus

L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plate-forme 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/>



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 brève, 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

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^{ème} 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

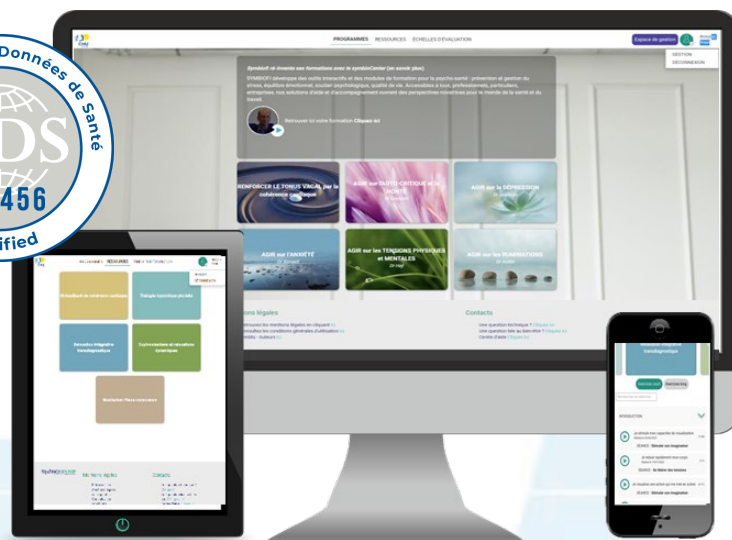
- 1 évaluations psychométriques
 - 2 monitoring physiologique
 - 3 programmes thérapeutiques
 - 4 téléconsultation
- avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

- Personnalisation et administration de votre espace professionnel dédié
- Individualisation des parcours non médicamenteux par patient
- Suivi de l'observance, des résultats et progrès
- Utilisation en séance présenteielle ou distancielle, en thérapie individuelle ou de groupe



L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, classées en 12 catégories, pour le repérage et l'évaluation
- e-captur, biofeedback et santé connectée pour de nouvelles stratégies interventionnelles
- Protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage et l'entraînement sur 8-12 semaines

La réponse aux besoins du professionnel

- 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
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- 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.