Date d'édition : septembre 2025

PEP2B FORMATION

N° de déclaration d'activité 94 20 20913 20
MEL : jf.demarco@pep2b.corsica

Programme

Ornella BOTTEGHI
Psychologue clinicienne spécialisée en psychothérapie intégrative

Date : 10 avril 2026
Centre Social
François Marchetti
20600 BASTIA

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

PRE-REQUIS	PUBLIC CONCERNÉ	DURÉE :	TARIF :
Aucun	Toutes personnes travaillant dans le soin, l'accompagnement, (enfant, adolescent, adulte) ou se trouvant dans une situation d'aidant : cadre, éducateur spécialisé, infirmier, psychomotricien, psychologue, médecin	1 journée (7 heures)	210 €

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Être capable d'identifier les facteurs de vulnérabilité et les risques liés à leur métier**
- **Reconnaitre les signes d'usure ou d'épuisement professionnel**
- **Comprendre les stratégies dysfonctionnelles associées et qui maintiennent l'épuisement professionnel**
- **Savoir identifier les signes d'une bonne vitalité concernant la sphère cognitive, physique, émotionnelle et relationnelle**
- **Trouver les outils face à l'apparition de signe d'épuisement**
- **Mettre en place des stratégies au quotidien pour préserver sa vitalité**

MOYENS TECHNIQUES ET MOYENS D'EVALUATION

Questionnaire : évaluation des acquis en fin de session

SUPPORT PEDAGOGIQUE

- **Support Powerpoint interactif**
- **Supports livrets résumé de la formation**

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de présence

DÉLAI D'ACCÈS

8 jours

PEP2B FORMATION

LA FORMATRICE

Psychologue clinicienne spécialisée en psychothérapie intégrative (TCC, ACT, thérapie des schémas), avec une expertise reconnue dans la prévention et la prise en charge de l'épuisement professionnel.

Expérience développée au sein de structures de soins et en libéral, à travers la mise en place de groupes thérapeutiques, de bilans psychologiques, ainsi que d'actions de prévention ciblées en entreprise.

Formations spécifiques suivies sur le trauma vicariant et la fatigue de compassion, apportant une compréhension approfondie des effets psychiques, émotionnels et physiques liés à la relation d'aide.

PROGRAMME

Matin

Forces et facteurs de vulnérabilités liés aux métiers de soignants

Risques psycho-sociaux chez les soignants :

- Exigences de travail (intensités, surcharges, manque de formations, pénibilités, horaires atypiques)
- Responsabilités (prise de décision, perfectionnisme, pas le droit l'erreur)
- Conflits de valeurs (dissonance cognitive, qualité de travail vs réalité du terrain)
- Rapports sociaux (ambiance, conflits collègues, turn-over, organisation)

Risques du publics rencontrés

- Imprévisibilités
- Plaintes
- Actions répréhensibles
- Personnes en souffrance

Risques personnels

- Hygiène de vie
- Trauma
- Antécédents
- Difficultés émotionnelles

Chiffres concernant la santé des soignants en France

Processus d'installation de l'épuisement professionnel
Réponse normale du corps au stress
Phase d'épuisement
Tryptique de Maslach (perte de sens, désengagement relationnel, perte d'accomplissement personnel)
Evolution : enthousiasme → Stagnation → Frustration → Apathie

Reconnaître les signes d'épuisement professionnel
Épuisement physique - Épuisement émotionnel - Épuisement relationnel - Épuisement cognitif - Epuisement compassionnel et trauma vicariant

Stratégies de maintien de l'épuisement professionnel
Cognitives
Émotionnelles
Comportementales
Impacts à moyen et long terme (stress-épuisement - dépression - anxiété)

PEP2B FORMATION

Après-midi

Prévention primaire: épisode d'épuisement passager
Repos classique : comment vraiment se reposer ?
Avoir une bonne hygiène de vie

Prévention secondaire : épuisement d'épuisement moyen terme avec risque évolution vers un épuisement professionnel avéré
Repos prolongé
Avis professionnel

Prévention tertiaire: épuisement professionnel avéré
Avis professionnel
Arrêt de travail
Prendre du recul pour réenvisager le travail
Psychoéducation sur les traitements
Psychothérapies
Retour au travail

Identifier les signes d'une bonne vitalité
Caractéristiques de l'énergie relationnelle
Caractéristiques de l'énergie cognitive Caractéristiques de l'énergie physique
Caractéristiques de l'énergie émotionnelle

Comment préserver sa vitalité au travail
Conditions de travail vs marge de manoeuvre
Ménager son activité cognitive
Se protéger émotionnellement
Affirmation de soi et communication
Trouver le sentiment d'accomplissement au travail (effort être connaissance sociale, financière, sentiment d'utilité)

Comment préserver sa vitalité dans sa vie quotidienne
Connaitre ses ressources personnelles déjà présentes, réactiver des ressources anciennes, en créer des nouvelles Prendre soin de soi au niveau émotionnel, cognitif et physique
Retrouver un équilibre vie perso vie pro

Possibilité de portage de plateaux repas préparés et livrés par le CAT "l'atelier" de L'Eveil :
18 €/personne