

FORMATION GESTION DU STRESS

CONTEXTE, PUBLIC, FINALITE DE LA FORMATION

La vie moderne et le contexte actuel du travail en milieu sanitaire *exposent particulièrement au stress.*

Le stress amoindrit les résistances et les défenses de l'individu qui peut , dans certaines situations d'exposition plus rudes ou plus prolongées , ou au cours de périodes de plus grande vulnérabilité , éprouver une déstabilisation dans son équilibre global , personnel et professionnel.

Sa santé physique et psychique peut s'en trouver altérée.

Dans le contexte institutionnel , *le soignant et plus globalement tout personnel du milieu hospitalier impliqué dans la démarche d'accueil , de diagnostic et de soin , est potentiellement exposé à des sources de tensions physiques, émotionnelles, psychologiques, constituant des micro-agressions et des atteintes narcissiques à sa personne et à son identité professionnelle*

La charge psychique *absorbée peut évoluer vers l'éclosion de ressentis négatifs , tels que sentiments d'échec , de culpabilité , vécu d'impuissance qui, ajoutés à la fatigue physique , peuvent venir alimenter des mouvements dépressifs / agressifs ou un désinvestissement professionnel.*

Les facteurs de stress émanent de sources diverses :

- *du patient et son entourage proche, confrontés à la maladie, la douleur, la séparation*
- *de l'institution et son organisation ergonomique, du rythme et de la charge de travail*
- *du soignant lui même avec ses difficultés personnelles et professionnelles*
- *de la communication inter-individuelle et inter-équipes*

Nous proposons au cours de cette session de formation de mobiliser la réflexion, le vécu émotionnel et l'expérience des participants articulés à quelques données théoriques empruntées à la psychologie générale et sociale ,à la communication et à la psycho traumatologie; ainsi amener les participants à mieux faire face aux différentes sources d'agressions ,de surmenage physique et psychique, de tensions ou de conflits potentiels .

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Provoquer un questionnement sur les phénomènes de stress dans le travail

- Définir , caractériser , clarifier le concept de stress : comprendre les mécanismes en jeu et étudier les problèmes de santé qui y sont liés. Analyser , évaluer et réguler ses émotions
- Apprendre à repérer les situations génératrices de stress .
- Découvrir et s'initier aux outils de protection des effets négatifs du stress : mettre en place des stratégies de gestion , étudier quelques aspects essentiels de la communication verbale et non verbale neutralisateurs du stress .
- Mobiliser les moyens personnels et structurels pour faire face au stress : développer ses ressources .
Optimiser son efficacité professionnelle en désamorçant les situations potentiellement génératrices de conflits et de tensions . Prévenir le syndrome d'épuisement professionnel
- Proposer une aide aux personnes soignées , dans ce domaine. Formaliser quelques pistes de conduite à tenir face au patient stressé ou à sa famille

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Approches théorique, pratique et interactive

- Élaboration des problématiques et des axes de solutions à travers les échanges interactifs de groupe; mise en commun des vécus et des expériences des stagiaires
- Apports théoriques issus des différents courants de recherches actuels .
- Analyse de vignettes et cas cliniques composés par les participants ou fournis par le formateur .
- Jeux de rôle en sous groupe et mise en situation pour une sensibilisation aux approches psychocorporelles : relaxation , sophrologie , visualisation , musicothérapie ...
- Supports polycopiés : échelles de mesure ; questionnaires ; articles tirés de revues spécialisées.
- Support vidéo : illustration audio-visuelle de quelques axes de stratégie de gestion du stress – bibliographie

INTERVENANTE

Martine IRACANE-BLANCO - Psychologue clinicienne depuis 1979– formatrice

- *Diplômes, compétences*

DESS de psycho pathologie clinique

Certificat de musicothérapie

Certificats de victimologie clinique, de sophrologie, de « débriefing »

psychologique individuel et de groupe ; formation à la thérapie EMDR (états de stress post traumatique),

MODALITES

4 jours (2+2 jours)

- lieu
BREST ou **RENNES** ou ailleurs en Bretagne