

## Accompagner sans s'épuiser

Dans les métiers d'aide et d'accompagnement, les phénomènes d'usure professionnelle, de démotivation, de perte des compétences sont fréquents. La difficulté à mesurer son action, la monotonie de certaines tâches, l'engagement que suppose la relation d'aide présument d'un investissement personnel conséquent qui peut très vite générer fatigue, lassitude et démotivation.

À partir d'un repérage de son propre fonctionnement en tant que professionnel de la relation d'aide, cette formation propose des outils efficaces pour limiter les effets du stress, apprendre à se ressourcer pour renforcer ses capacités d'écoute et ses capacités relationnelles.

### OBJECTIFS

- Identifier les sources de fatigue et de démotivation professionnelle.
- Définir les vécus personnels douloureux liés au handicap et à la relation d'aide.
- Analyser les systèmes et relations générateurs d'épuisement.
- Développer des pratiques permettant de se dégager du stress et préserver la qualité de son engagement relationnel.
- Conserver une qualité de disponibilité aux personnes aidées.

### PUBLIC / PRÉREQUIS

Professionnels de la relation d'aide et de l'accompagnement confrontés à un risque d'épuisement professionnel.

*Groupe limité à 14 participants.*

*Une tenue souple est indispensable pour la réalisation des exercices pratiques.*

*La formation est organisée en deux sessions, afin de permettre une mise en pratique des apprentissages étudiés en première session.*

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports de connaissances avec applications pratiques.
- Alternance de travail individuel, en binôme, et collectif.
- Pratiques corporelles simples : centrations, respirations, étirements, postures.
- Exercices de communication.
- Évaluation des acquis de la formation.

### CONTENU

*Cette formation fait appel à l'implication personnelle des participants.*

#### ▪ Le vécu du professionnel de la relation d'aide

- Facteurs de risques de l'épuisement professionnel.
- Motivations inconscientes à exercer un métier d'aide.
- Le compte en banque énergétique.
- L'art de la « bonne » décision.

#### ▪ Connaissance de soi et prévention individuelle

- Estime de soi, estime de l'autre.
- Identifier et répondre aux besoins psychiques fondamentaux.
- Comprendre et utiliser le langage des émotions.
- Développer ses ressources sensorielles.
- Notion de réciprocité dans la relation d'aide

#### ▪ Relations au travail et prévention pour l'équipe

- Équipes dysfonctionnelles et énergétivores.
- Stratégies de protection et d'implication dans une équipe.
- Attitudes appropriées en cas de conflits.
- Principes de la communication non violente.
- Points de vigilance pour des relations stimulantes pour tous.