

## **La prévention du burn-out par les pratiques de la pleine conscience**

*« Il n'y a pas de solution durable, si au plus profond de la démarche de la personne en burn-out, elle n'accepte pas une remise en question et une réflexion philosophique et éthique de son mode de fonctionnement. »*

*Dr. Michel DELBROUCK*

### **Présentation**

Partant du dicton populaire qui veut que la meilleure défense soit l'attaque et en poussant la réflexion, il s'avère qu'en matière de burn-out, la meilleure défense soit la prévention.

A tout le moins, cette réflexion explique la raison d'être d'une formation conçue pour affronter de la façon la plus adéquate la problématique de l'épuisement professionnel (Burn-out), c'est-à-dire un affrontement par le biais de la prévention.

Aussi, cette formation a pour but d'apporter sa pierre à l'édifice afin d'endiguer le phénomène du burn-out qui, telle une véritable déferlante, submerge déjà à l'heure actuelle près d'un travailleur sur dix.

Afin de mettre en évidence cette réalité mais aussi l'ampleur du phénomène, le SPF Santé en collaboration avec le SPF Emploi ont décidé il y a peu d'évaluer l'impact du burn-out au sein d'un échantillon représentatif du secteur médical, à savoir des médecins et des infirmiers actifs dans les établissements hospitaliers en Belgique. Il est ressorti de cette étude empirique que 6,6 % souffraient de burn-out et que 13,5 % appartenaient au groupe à risque.

Mais, pour nous, l'intérêt de cette étude ne s'arrête pas à ce constat. En effet, elle indiquait également qu'environ 60 % de l'échantillon total avaient déclaré être enthousiastes dans l'exercice de leur profession. Dans la littérature scientifique, l'enthousiasme est défini comme étant une « situation positive, affectivo-cognitive de satisfaction extrême qui se caractérise par de la vitalité, un dévouement et une absorption hors du commun (...) ». Cet état d'esprit qu'est l'enthousiasme correspond donc au pendant positif du burnout.

Et c'est précisément cette dimension positive que prétend viser la présente formation qui est proposée aux travailleurs souhaitant agir directement sur les aspects qu'ils peuvent consolider dans une vision de maintien du bien-être au travail.

## **Objectif**

Là où de nombreuses formations mettent l'accent sur les aspects diagnostiques, environnementaux ou législatifs, cette formation a pour objectif original de mettre en action des pratiques issues de la pleine conscience qui s'appuient sur les découvertes récentes des sciences neurocognitives mais aussi sur les découvertes des séances neuro-affectives.

*Pourquoi une prévention par la pleine conscience ?*

Les approches basées sur la pleine conscience ont déjà démontré tout leur intérêt et toute leur pertinence pour consolider ou restaurer nos capacités innées de résilience.

Pour le participant, il s'agira de savoir comment parvenir à s'écouter, sans se juger et en lâchant prise émotionnellement, pour prévenir une situation de burn-out, d'épuisement professionnel.

Au cours de la formation, des liens seront faits avec d'autres approches telles que la sophrologie, l'intelligence émotionnelle ou la cohérence cardiaque.

La priorité sera mise sur des exercices, courts et pragmatiques, qui permettent une action sur les trois dimensions qui constituent l'être humain : les pensées, les émotions et les comportements. Cette mise en pratique sera bien évidemment associée à une vision claire du contexte professionnel dans lequel se déroulent les activités des personnes en formation.

## **Programme**

- Se situer grâce à l'échelle MBI (Maslach Burn Out Inventory) ;
- Identification des signes de bonne santé au travail et comment la consolider ;
- Exercices de pleine conscience appliqués au travail ;
- Exercices de sophrologie appliqués au travail ;
- Exercices de cohérence cardiaque appliqués au travail.

Un temps important sera consacré à des applications concrètes des outils abordés sur des situations précises amenées par les participants et tirées de leurs propres pratiques professionnelles. Bien évidemment, cette formation expérientielle requiert un engagement de la part des participants.

## **Public**

Toute personne intéressée par la consolidation de son bien-être au travail autant qu'ailleurs.

Groupe limité à 15 personnes

**Formateur**

**Patrick LAURENT**, Maître-praticien en P.N.L., Gradué en approche systémique, Formé par K.WILSON, B. SCHOENDORFF et M. VILLATTE, Ancien directeur dans le secteur de l'AVIQ (ex-AWIPH), Expert et Formateur dans l'enseignement supérieur social, Superviseur, Psychothérapeute

**Horaire**

Les mardis de 9h à 12h et de 13h à 16h  
12 mai 2020 – 2 juin 2020 – 23 juin 2020

**Lieu**

Asbl C.E.D.S. - Espace Charlemagne  
Place de la République Française, 1 à 4000 LIEGE

**Participation : 210€**