

# L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL DE L'AIDE-SOIGNANT

## 26<sup>ème</sup> journée Pictonne

Retrouver du sens dans son métier: des ressources existent



Le 4 février 2025, Jaunay-Marigny (86)

Proposé par



Avec le soutien de



## CONTEXTE

Le système de santé français fut présenté autrefois comme l'un des meilleurs au monde. Alors qu'il a résisté durant la crise du Covid-19, il semble basculer de plus en plus dans de grandes difficultés.

Les modifications des organisations du travail, engagés depuis longtemps, ont provoqué épuisement, deshumanisation de la relation à l'autre, perte de sens de l'accomplissement de soi au travail

Contrairement à ce que l'on peut parfois entendre, le syndrome d'épuisement professionnel touche des personnes très engagées dans le travail comme peuvent l'être les aides-soignants, rôle pivot au sein des établissements. Il réduit l'efficacité et draine l'énergie en créant un sentiment grandissant d'impuissance et de désespoir

Cette 26e journée pictonne a pour objectif de vous proposer une formation conçues en 2 temps complémentaires : comment prévenir et détecter le syndrome d'épuisement professionnel et découvrir des mises en œuvre de ressources adaptées et adaptables dans vos services et bien sûr bénéficier de nombreux échanges avec les experts invités.

## OBJECTIFS

- Détecter les symptômes de l'épuisement professionnel et en comprendre les causes
- S'approprier des outils efficaces pour gérer le stress et prévenir l'épuisement
- Découvrir des ressources internes et externes pour retrouver ou conserver « sens et plaisir » dans son travail

## PRE PROGRAMME

A partir de 8h00 : accueil des participants

8h45 : Introduction et présentation de la journée par **Fabienne LAHCENE**, Présidente de l'ADASPC et **Stéphanie CROZAT**, Présidente de la FNAAS

9h00 - 12h30

Une matinée animée par **Sandrine BLANCHÉ**, Chargée de mission, ARACT « Agence Régionale pour l'Amélioration des Conditions de Travail » Nouvelle Aquitaine – **Viviane HAMMEN**, Psychologue clinicienne du travail, professionnelle libérale.

Avec le témoignage de **Lydia FERNANDES**, Cadre de santé - diplômée en ergonomie et psychologie du travail

1) Situer l'épuisement professionnel dans le contexte du travail:

- Le travail et son évolution
- Les notions de qualité de vie et des conditions de travail, de santé mentale au travail et d'usure professionnelle
- Les termes qui s'apparentent à l'épuisement professionnel
- Que dit la loi sur ces notions ? : rapide aperçu
- Qui peut faire quoi ? : situer les acteurs et les personnes ressources

10h15 - 10h45: pause-café

2) Quels sont les signes ? quelles sont les causes possibles de l'épuisement professionnel des aides-soignantes, selon une approche clinique du travail ?

- A quoi ressemble l'épuisement professionnel, dans le rapport subjectif au travail d'un aide-soignant ?
- Analyser les causes possibles de l'épuisement professionnel dans les situations de travail des aides-soignants

3) Quelles organisations possibles pour agir en prévention de l'épuisement professionnel

- Présentation d'illustrations de démarches, individuelles ou collectives, permettent d'éviter ou de prendre en charge l'épuisement professionnel et qui touchent à l'organisation du travail.
- Présentation de l'expérience associative d'un groupe d'entraide de patientes : « réussir son burn-out », (2022)
- Présentation d'une démarche d'analyse collective des situations de travail liées à l'épuisement professionnel, à la demande des professionnels

12h30 - 13H30 : déjeuner

13h30 - 14h00

Actualités professionnelles

**Brigitte FEUILLEBOIS**, Experte pour les professions de santé non médicales - Chief nursing officer pour la France - Membre du groupe des représentants gouvernementaux à l'OMS-région Europe sous-direction des ressources humaines du système de santé - bureau rh2 exercice et déontologie des professions de santé

14h00 à 17h00

Propositions d'actions d'amélioration des conditions de vie au travail

Présentation de ressources adaptées et de nouvelles organisations

Initier des petites actions bien-être simples et efficaces dans le quotidien professionnel pour alléger sa charge émotionnelle et mentale

**Anne ALQMVIST**, Directrice Ecole de Supérieur de Sophrologie Appliquée - ESSA FORMATIONS PARIS

Objectifs de la session

Repérer les signaux d'alerte de surcharge émotionnelle et trouver une autonomie dans la régulation de l'émotion

Se saisir de l'intelligence de notre corps pour se réapproprier les fondamentaux de la détente naturelle Planifier et définir des temps précis de ressourcement dans son quotidien professionnel qui développent une culture de mieux être

Communiquer à ses collègues les signes de reconnaissance positifs inconditionnels

Repérer les signes d'épuisement professionnel chez les collègues et intervenir en ressource : la conférence dont vous êtes le héros !

**Elodie MEUNIER**, Coach en développement personnel et professionnel-Formatrice, directrice Associée de COHESION Internationale

Objectifs de la session

Reconnaître les signes d'épuisement professionnel chez soi et chez les autres.

Développer des stratégies de soutien mutuel au sein de l'équipe.

Connaître et utiliser les ressources disponibles pour la gestion du stress et l'épuisement professionnel.

Encourager une communication ouverte et la collaboration entre collègue pour prévenir le burnout

## MODALITES D'INSCRIPTION

Uniquement sur le site internet: [www.niceoevent.com](http://www.niceoevent.com)

Prix :

- Tous professionnels de santé: 120 euros HT
- Inscription simultanée de plus de 3 personnes: 100 euros HT / personne

Ce prix comprend :

- Accès à la journée
- Les présentations, supports de formation...
- Le pré test et le post test aux critères Qualiopi, traitements des données
- Evaluation et bilan de la journée
- Les pauses-café et le déjeuner

Lieu:

Agora- Avenue Gérard Girault 86130 Jaunay-Marigny

Renseignements complémentaires / Référent handicap:

Christine DECLERCQ :

[c.declercq@niceoevent.com](mailto:c.declercq@niceoevent.com)

## PARTENAIRES



Cette journée est organisée par:



Enregistrée sous le numéro 11756649275  
auprès du préfet de la région Île-de-France

Organisme de formation certifié Qualiopi  
pour les actions de formation