

CE QUI M'APPARTIENT — ET CE QUI NE M'APPARTIENT PAS

EN PRÉSENTIEL

Vous n'avez pas assez de temps pour faire correctement votre travail. Vous le savez. Et pourtant, le soir, ce n'est pas l'institution que vous accusez — c'est vous. Ce décalage entre ce qu'on vous demande, ce que vous pouvez, et ce que vous vous reprochez : c'est le moteur principal de l'épuisement professionnel.

POUR QUI ?

Équipes soignantes et éducatives, y compris en sous-effectif chronique ou sous contrainte institutionnelle forte. Particulièrement pertinent pour les professionnels isolés (domicile, nuit) et les équipes en tension.

CE QU'ON TRAVAILLE

NOMMER	Ce que je me reproche — inventaire des culpabilités professionnelles, dites et non dites
TRIER	Ce qui relève de moi, de l'équipe, de l'institution, du système — quatre niveaux qu'on confond en permanence
MESURER	Ma sphère d'influence réelle — et ce qui n'est que sphère d'inquiétude
DÉPOSER	Ce que je porte à la place d'un autre : d'une famille, d'un collègue, d'une direction
AGIR	Redéployer son énergie sur ce qui bouge réellement

OBJECTIFS ET BÉNÉFICES VISÉS

POUR LE PROFESSIONNEL

Sortir de la culpabilité diffuse. Distinguer l'impuissance réelle de l'impuissance construite. Prévenir l'épuisement par la clarification, et non par l'injonction à « prendre soin de soi ».

POUR L'ÉQUIPE ET L'INSTITUTION

Moins d'arrêts liés à l'usure morale. Moins de conflits nés d'un report de responsabilité. Des professionnels capables de dire ce qui ne relève pas d'eux sans que ce soit reçu comme un désengagement.

INFOS PRATIQUES

Durée : 3h

Taille du groupe : 6 à 10 professionnels

Comment ça se passe : On part d'un exercice simple et inconfortable : lister ce qu'on se reproche dans son travail. Puis on trie. Chaque élément est reclassé — moi, l'équipe, l'institution, ou personne. La plupart des participants découvrent qu'ils portent une charge qui n'a jamais été la leur. On termine sur ce qui reste — et qui, lui, est actionnable.

Tarif expérimental : 300€ tout compris