

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

DE L'OBSERVATION À LA TRANSMISSION CIBLÉE FACTUELLE

EN PRÉSENTIEL

En fin de journée, vous écrivez dans le cahier de transmission. Vous décrivez ce que vous avez vu. Mais entre ce qui s'est passé et ce que vous transmettez, il y a un filtre — *vos émotions, vos croyances, votre fatigue, votre lecture de la personne*. Ce filtre-là, on n'apprend pas à le reconnaître. Et pourtant, il change tout à la prise en charge collective.

POUR QUI ?

Aides-soignants, auxiliaires de vie, éducateurs spécialisés, infirmiers — toute équipe qui produit des transmissions écrites ou orales sur des personnes vulnérables. EHPAD, SSIAD, foyers de vie, services hospitaliers.

CE QU'ON TRAVAILLE

COMPRENDRE	Clarifier le but d'une transmission ciblée : assurer la continuité des soins, protéger la personne accompagnée, engager la responsabilité professionnelle de celui qui écrit
OBSERVER	Distinguer une observation factuelle d'une interprétation
FILTRES	Identifier ses propres filtres — émotionnels, culturels, liés à l'histoire de la relation avec la personne
REFORMULER	Reformuler une observation chargée en information utilisable par tous
COLLABORER	Construire une transmission ciblée qui sert la prise en charge sans trahir ce qui a été vécu

OBJECTIFS ET BÉNÉFICES VISÉS

POUR LE PROFESSIONNEL

Gagner en clarté et en confiance dans ses transmissions. Réduire la charge émotionnelle liée au jugement non formulé. Développer une posture d'observation qui protège autant le résident ou l'usager que le soignant lui-même.

POUR L'ÉQUIPE ET L'INSTITUTION

Des transmissions plus fiables, plus exploitables, moins teintées de dynamiques relationnelles non dites. Une meilleure continuité des soins. Moins de malentendus entre collègues autour de l'interprétation des comportements.

INFOS PRATIQUES

Durée : 4h

Taille du groupe : 6 à 10 professionnels

Comment ça se passe : L'atelier part de situations réelles — amenées par les participants ou proposées par l'intervenante à partir de son expérience clinique. On travaille sur des exemples concrets : une phrase de transmission, une observation écrite, un comportement observé. Pas de cours magistral. Un aller-retour constant entre ce qu'on vit sur le terrain et ce qu'on en fait avec les mots.

Tarif expérimental : 400€ tout compris

CE QUE L'ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

COMPRENDRE LES ÉTATS ÉMOTIONNELS POUR TENIR LA RELATION D'AIDE

EN PRÉSENTIEL

Quand un résident s'agite, quand un patient refuse les soins, quand un collègue s'emporte — la première réaction est de gérer la situation. Calmer, rassurer, contenir. Mais l'émotion n'est pas le problème. C'est un messenger. Et le messenger n'est pas le message. Tant qu'on répond à l'émotion sans entendre le message, la situation se répète.

POUR QUI ?

Aides-soignants, infirmiers, éducateurs spécialisés, auxiliaires de vie — tout professionnel en contact régulier avec des personnes vulnérables. EHPAD, SSIAD, foyers de vie, services hospitaliers.

CE QU'ON TRAVAILLE

COMPRENDRE	Ce qu'est une émotion — une expression porteuse d'un message, ni bon ni mauvais
DÉCODER	Identifier le message derrière l'émotion — chez la personne accompagnée et chez soi
DISTINGUER	Répondre à l'émotion vs répondre au message — pourquoi la différence change tout
RELIER	Lire la rencontre entre deux systèmes émotionnels — ce qui circule entre soignant et bénéficiaire
AJUSTER	Modifier sa réponse relationnelle à partir de ce qui a été lu

OBJECTIFS ET BÉNÉFICES VISÉS

POUR LE PROFESSIONNEL

Développer une lecture fonctionnelle de ses propres états émotionnels et de ceux de la personne accompagnée. Sortir de la réaction automatique pour entrer dans une réponse ajustée. Réduire l'usure liée aux situations émotionnellement chargées.

POUR L'ÉQUIPE ET L'INSTITUTION

Une relation d'aide plus juste et plus efficace. Moins de situations qui s'enkystent faute d'avoir été comprises. Des professionnels qui restent disponibles sans absorber ce qui ne leur appartient pas.

INFOS PRATIQUES

Durée : 3h

Taille du groupe : 6 à 10 professionnels

Comment ça se passe : L'atelier s'ouvre sur un apport théorique court et concret : ce que porte chaque grande émotion comme message — la colère, la peur, la tristesse, la joie, l'inquiétude. Une grille de lecture immédiatement utilisable. Ensuite, les participants apportent leurs propres situations : un refus de soin, une montée de tension, un moment qui a laissé une trace. On travaille ensemble à lire ce qui s'est passé avec les outils qu'on vient de poser.

Tarif expérimental : 300€ tout compris

RESTER SOI POUR RESTER EN RELATION

EN PRÉSENTIEL

Il y a des personnes qu'on accompagne sans effort. Et il y en a une, toujours, qui rentre à la maison avec vous. Vous y repensez le soir. Vous préparez des phrases dans la voiture. Ce n'est plus tout à fait professionnel — et vous ne savez plus dire à quel moment ça a basculé.

POUR QUI ?

Aides-soignants, infirmiers, éducateurs spécialisés, moniteurs d'atelier, auxiliaires de vie — tout professionnel dont le métier repose sur la relation. EHPAD, SSIAD, foyers de vie, ESAT, ITEP, services hospitaliers.

CE QU'ON TRAVAILLE

DISTINGUER	Ce qui est moi, ce qui est l'autre — la frontière entre deux subjectivités dans une relation d'aide
REPÉRER	Le glissement du sujet à l'objet — le moment où la personne accompagnée devient un cas, une tâche, un problème
CARTOGRAPHIER	Sa sphère d'influence dans la relation — ce sur quoi j'ai prise, ce sur quoi je n'en ai aucune
TENIR	Poser une limite sans se fermer — la différence entre distance et froideur
REVENIR	Se réajuster après une situation qui a débordé, plutôt que d'attendre l'usure

OBJECTIFS ET BÉNÉFICES VISÉS

POUR LE PROFESSIONNEL

- Identifier ce qui, dans la relation, appartient à l'autre et ce qui appartient à soi. Rester disponible sans être happé. Réduire la charge résiduelle, celle qu'on ramène chez soi. Retrouver une posture qui protège sans éloigner.

POUR L'ÉQUIPE ET L'INSTITUTION

- Moins de relations qui s'enkystent ou se rompent. Moins de professionnels qui décrochent d'une situation parce qu'ils y sont trop pris. Une équipe capable de nommer ce qui se joue dans une relation difficile plutôt que de désigner un coupable — résident ou collègue.

INFOS PRATIQUES

Durée : 3h

Taille du groupe : 6 à 10 professionnels

Comment ça se passe : L'atelier pose d'abord une grille simple : sujet / objet, ce qui m'appartient / ce qui ne m'appartient pas. Puis on travaille sur les situations apportées par les participants : une relation qui coince, un résident qui « prend toute la place », un accompagnement qu'on n'arrive plus à quitter. La grille se teste sur du réel.

Tarif expérimental : 300€ tout compris

LES HISTOIRES QU'ON SE RACONTE SUR SON MÉTIER

EN PRÉSENTIEL

« Un bon soignant ne s'énerve jamais. » « Si je ne le fais pas, personne ne le fera. » « Demander de l'aide, c'est avouer qu'on n'y arrive pas. » Personne ne vous a jamais dit ces phrases. Vous les avez apprises quand même — et elles pilotent vos journées.

POUR QUI ?

Équipes soignantes et éducatives, y compris pluridisciplinaires. Particulièrement adapté aux équipes anciennes, où les évidences se sont sédimentées, et aux équipes en tension, où les postures se sont durcies.

CE QU'ON TRAVAILLE

EXPLICITER	Les règles non écrites du métier — celles qu'on n'a jamais apprises et qu'on applique
DATER	D'où vient la croyance : formation, ancien collègue, institution, histoire personnelle
ÉPROUVER	Ce qu'elle protège et ce qu'elle coûte — aucune croyance n'est là par hasard
DÉPLACER	Reformuler une évidence figée en choix professionnel assumé
CHOISIR	Décider ce qu'on garde et ce qu'on abandonne

OBJECTIFS ET BÉNÉFICES VISÉS

POUR LE PROFESSIONNEL

Reprendre la main sur une posture qui s'est installée sans avoir été choisie. Distinguer l'exigence professionnelle de l'exigence héritée. Retrouver une marge de manœuvre là où il n'y avait qu'une évidence.

POUR L'ÉQUIPE ET L'INSTITUTION

Faire apparaître les normes implicites qui gouvernent le collectif. Réduire les jugements entre collègues fondés sur des croyances non partagées. Un socle utile en amont d'une réorganisation ou d'une révision du projet d'établissement.

INFOS PRATIQUES

Durée : 3h

Taille du groupe : 6 à 10 professionnels

Comment ça se passe : Pas de cours. On collecte les phrases qui circulent réellement dans le service — celles qu'on dit en salle de pause. On les met à plat, on les date, on cherche ce qu'elles protègent. La facilitation graphique rend le paysage visible : ce que l'équipe croit collectivement finit affiché au mur.

Tarif expérimental : 300€ tout compris