

Etre un thérapeute « durable » : quelles pratiques au quotidien ?

Formation continue sur la santé au travail du thérapeute 2021-2022

Ces journées de formation continue sont centrées sur la santé du thérapeute. Nous vous guidons dans une réflexion et une exploration constructive de votre attitude, votre climat intérieur, le cadre relationnel que vous posez avec le patient, les micro-pratiques quotidiennes de bienveillance envers vous-même, votre récupération personnelle.

Conditions de participation :

Public : cette formation est destinée aux praticiens d'accompagnement qui travaillent en séance individuelle, psychologues, psychothérapeutes, médecins, thérapeutes, coachs.

Coût : 300.- CHF par journée de formation, (250.- pour thérapeutes agréés Asca).

Dates : Inscription à la carte à une ou plusieurs journées à thème proposées :

les résonances: 7 novembre 2021, le corps: 30 janvier 2022, le cadre: 20 mars 2022, la récupération: 10 avril 2022, analyse de pratique: 22 mai 2022.

Lieu : Vevey, au dojo du CAB Santé, rue des Bosquets 33, 1er étage.

Formatrices : Catherine Vasey et Adeline Rindström

Tout au long de cette formation, nous allions nos compétences pour les mettre au service de votre santé au travail. L'accompagnement des personnes en souffrance requiert une attention toute particulière à la préservation de notre équilibre et à notre évolution dans notre métier.

Informations et inscriptions :

Par mail : Catherine Vasey : cvasey@noburnout.ch

Par téléphone : Adeline Rindström: 079 / 653 91 95

Parfois, en tant que thérapeute...

Nous nous surprenons à vouloir « sauver le patient »...

Nous ruminons certaines situations d'accompagnement dans notre vie privée ou la nuit...

Nous avons l'impression d'arriver à « saturation » des patients...

Dans nos séances d'accompagnement, nous mettons de côté nos besoins et nous ne les écoutons plus...

Nous avons l'impression de perdre le sens de notre travail...

Certains patients nous agacent ou d'autres nous touchent et nous habitent encore pendant plusieurs jours...

Nous éprouvons des difficultés à boucler un suivi...

Nous avons du mal à poser des limites personnelles face à un patient en souffrance (respect du temps de la séance, de nos besoins, de nos compétences...)

Lorsque nous vivons des événements difficiles dans notre vie privée, nous nous sentons vulnérables, que faire pour rester professionnel et accompagner les patients de façon adéquate ?

Sommes-nous un.e bon.ne praticien.ne mais manquons-nous parfois d'outils pour maintenir un lien relationnel thérapeutique?

Les thèmes approfondis durant cette formation

- **Les résonances relationnelles : 7 novembre 2021**

Bilan de votre santé au travail

A la fois à l'écoute de nous-même et du patient en séance, c'est possible?

Les mécanismes des résonances relationnelles ou phénomènes de projection: comment les repérer?

Le travail sur les résonances : un outil incontournable de la préservation de soi et du maintien d'une qualité relationnelle et thérapeutique avec nos patients

- **Le corps : 30 janvier 2022**

Penser ou sentir le corps?

Comment vit-on notre corps lors de nos séances?

Le corps, un allié dans nos pratiques

Adhérer à ce qui est: une clé pour rester en santé

Identifier, savoir écouter nos signaux d'alarme et comment gérer une période de « survie » ?

Corps et qualité d'écoute

- **Le cadre thérapeutique : 20 mars 2022**

Le cadre en tant qu'allié face au phénomène d'usure du thérapeute:
l'importance de définir son propre cadre

Les résistances au changement: quand *aller mieux* ne va pas de soi.

Respect du rythme de changement de chacun et limites des patients... et des thérapeutes

Boîte à outils du cadre thérapeutique: sur quels outils s'appuyer pour avancer?

- **La récupération personnelle : 10 avril 2022**

Cultiver son *écosystème* intérieur

Récupération active/repos

Comment se préparer et revenir à soi avant de recevoir le prochain patient ?

Que faire après la séance, comment gérer les ruminations ou les patients qui nous habitent encore, comment favoriser une digestion émotionnelle saine ?

Sortir de notre rôle professionnel dans notre vie privée

La décharge de stress et de tension

- **Analyse de pratique et synthèse : 22 mai 2022**

Aborder des situations professionnelles le regard tourné sur soi et sur ce qui se vit en nous

Nos "angles morts"

Le réseau de collègues et le réseau de soutien indispensable à notre équilibre

Modes de cette formation continue :

En lien avec vos questionnements sur le sujet et sur votre pratique professionnelle, vous serez amenés à définir un objectif personnel de formation. Le contenu de chaque journée de formation est cadré mais sera adapté en fonction de vos attentes, de vos besoins et de vos questionnements. Nous encourageons la réflexion personnelle, la mise en pratique des outils, l'expérimentation dans des exercices concrets applicables au quotidien. Le temps entre les jours de formation permet d'explorer dans votre pratique les outils proposés. Pour participer à cette formation, il est indispensable de vous engager à expérimenter, à explorer, sortir de votre zone de confort, entrer dans un questionnement personnel. Il ne s'agit pas d'une formation théorique.

Présentation des formatrices :

Parallèlement à un parcours académique en ethnologie, puis en psychologie, **Adeline**

Rindström s'est formée à la Gestalt-thérapie. Elle exerce en tant que Gestalt-thérapeute en cabinet indépendant à Genève. Elle a également travaillé auprès de familles en difficultés au sein de différentes institutions (soutien à la parentalité, maintien de la relation parent-enfant lors de séparations conflictuelles...) et en tant que formatrice d'adultes. Elle co-anime depuis de nombreuses années une formation à l'accompagnement thérapeutique qui développe l'importance de la pose du cadre thérapeutique, de la posture du thérapeute, de son écoute et de sa responsabilité qui sont autant de conditions nécessaires à la qualité de sa pratique thérapeutique.

Catherine Vasey, psychologue et gestalt-thérapeute, auteur, spécialiste du burn-out depuis 2000. Elle anime des séminaires de prévention du burn-out en entreprise, donne des conférences, traite les patients en burn-out et accompagne aussi les professionnels de la santé en supervision dans son cabinet à Lausanne, en Suisse. Elle a fondé NoBurnout, société qui a pour objectif de créer des outils de recherche et de prévention de l'épuisement professionnel en entreprise. Elle forme des médecins et des psychothérapeutes sur le traitement de l'épuisement professionnel depuis plusieurs années et supervise de nombreux professionnels. Publications : « La boîte à outils de votre santé au travail », éd. Dunod 2020, « Comment rester vivant au travail », éd. Dunod 2017, « Burn-out le détecter et le prévenir », éd. Jouvence 2018.

Nos valeurs dans notre pratique de thérapeutes :

Le professionnel qui maintient une hygiène de vie impeccable (sommeil, alimentation, gestion émotionnelle, rythme, espace-temps) se prédispose à un bon travail d'accompagnement. Néanmoins, il n'est pas toujours possible de travailler dans des conditions idéales. Développer une attention consciente aux signaux d'alerte permet alors d'appliquer nos pratiques de santé au travail: il s'agit de revenir à soi, de prendre la température de notre positionnement et de se réajuster dans notre posture, notre verticalité et notre attitude intérieure.