

# Présentation des conférences et des ateliers

## CONFÉRENCES

### « Mieux comprendre le burnout, pour mieux le prévenir »

par Docteur Anne-Laure LENOIR

Cette conférence aura pour objectif de redéfinir le burnout, et de présenter le « Job Demands-Ressources Model », un modèle actuellement utilisé en psychologie du travail pour l'expliquer. Nous nous arrêterons également sur les facteurs d'influence, en particulier ceux ayant le plus d'impact dans le monde du soin. Nous espérons ainsi offrir aux participants une meilleure compréhension du burnout, afin qu'ils puissent identifier leurs propres facteurs protecteurs ou favorisants.

### « La prévention du burnout : quelles mesures mettre en place pour l'éviter ? »

par Madame Isabelle DOUNY

Cette conférence envisage les mesures préventives permettant de déjouer l'apparition du burnout.

### « Faire son bilan au travail » par Madame Isabelle DOUNY

Parce qu'avoir une vue claire sur les contraintes et les ressources présentes au travail est une bonne manière de prévenir les risques psychosociaux, cette conférence donne des pistes d'analyse, des situations de travail dans la perspective de faire le bilan des facteurs de risques de burnout et d'agir sur ceux-ci.

## ATELIERS

### « Animation d'un jeu burnout et réflexion autour des réponses »

par Monsieur Jean-Marie HOTON

Le jeu de société Burnout sera utilisé comme support.

Cet atelier sera à la fois théorique et pratique.

La théorie abordera les signes avant-coureurs du burnout. Il proposera des exercices issus de la programmation neurolinguistique et un programme préventif.

## « Sophrologie et exercices de respiration pour gérer le stress »

par Madame Véronique GILSON

La sophrologie dynamique<sup>®</sup> est une technique qui, par des exercices simples, et à la portée de tous, permet de révéler et stimuler les capacités de la personne à :

- apprendre à se détendre
- (re)trouver confiance en soi
- gérer le stress et les émotions
- canaliser son énergie vers la réussite
- gérer la douleur
- et à créer

Pour cette séance de découverte de la sophrologie, des mouvements simples, des exercices de visualisation, de respiration, nous guideront vers une autre forme d'écoute de nos sensations, vers une prise de conscience d'une certaine détente et de l'énergie qui nous habite.

## « Yoga du rire » par Madame Michelle GATELLIER

Le yoga du rire permet de cultiver la joie de vivre au quotidien en alternant des rires guidés, des respirations et des moments ludiques.

Il ne demande aucune aptitude particulière si ce n'est l'envie de « jouer le jeu » et de découvrir quelque chose qui pourtant nous est habituel.

# THÉÂTRE

Représentation théâtrale « **Brûlés de l'intérieur** » par La compagnie Maritime :

« Brûlés de l'intérieur » raconte l'expérience du burnout par celles et ceux qui l'ont traversée. Construite au travers d'ateliers de théâtre-action, cette création originale d'un collectif de patient·e·s accompagné·e·s et soutenu·e·s par la Compagnie Maritime témoigne de leur vécu pour sensibiliser et mieux comprendre les ressorts complexes qui mènent à l'épuisement professionnel. Leur parole est portée par deux comédiens qui tantôt jouent, tantôt lisent le témoignage de ce parcours du combattant.

Au moyen des réflexions suscitées par cette expression artistique, il s'agira d'explorer le travail dans ce qu'il ne montre pas, dans son absence, ses manques. Et poser de nécessaires questions sur le lien entre le burnout et notre rapport au travail.

La représentation théâtrale sera suivie d'un débat encadré par Monsieur Jean-Marie HOTON.

