

Formation : reconnaître et traiter l'épuisement professionnel

Adresse: https://asadis.net/fr/formation/reconnaitre-et-traiter-epuisement-professionnel/

Durée: 4h

Nature : Action de formation professionnelle

Lieu: Formation en ligne

Tarif individuel: \$100.00

Présentation:

L'épuisement professionnel touche aujourd'hui tous les environnements de travail, des travailleurs de première ligne aux cadres de direction. De nombreux patients se présentent épuisés, déconnectés et en perte d'efficacité sans pour autant répondre aux critères d'un trouble de l'humeur ou d'un trouble anxieux. Souvent mal défini ou confondu avec la dépression, le burnout reste sous-évalué, ce qui conduit à des interventions qui ratent la cible.

S'appuyant sur les modèles théoriques et les dernières recherches, cette formation fournit des outils pratiques pour différencier l'épuisement professionnel de conditions similaires, identifier les facteurs contributifs (ex : organisationnels, cognitifs, émotionnels) et adapter les interventions au profil de chaque patient. Une attention particulière est accordée à la planification du traitement, y compris le rythme, les objectifs et l'aide apportée aux patients pour qu'ils retrouvent du sens, de l'énergie et de l'autonomie dans leur vie professionnelle.

À l'issue de cette formation, vous repartirez avec un cadre concret pour comprendre l'épuisement professionnel, un guide étape par étape pour développer et mettre en œuvre un plan de traitement efficace, et des stratégies pour travailler en collaboration avec les patients qui se sentent bloqués, désespérés ou résignés. Le contenu est applicable à tous les secteurs de travail et expériences des clients, ce qui en fait un complément précieux à la boîte à outils de tout clinicien.

Objectifs pédagogiques:

Page 1/4 Dernière révision : 2025-12-02

- 1. Identifier les principaux signes et symptômes de l'épuisement professionnel dans différentes professions et différencier l'épuisement professionnel des troubles connexes
- 2. Évaluer l'épuisement professionnel à l'aide d'outils standardisés et mener des entretiens cliniques approfondis pour orienter le diagnostic et la planification du traitement
- 3. Développer un plan de traitement complet adapté aux expériences uniques des clients souffrant d'épuisement professionnel
- 4. Appliquer des stratégies d'intervention efficaces pour aider les clients à retrouver de l'énergie, de la motivation et un sens à leur vie professionnelle

Supports et moyens pédagogiques:

Un cours théorique illustré par des exemples cliniques. Ce cours est composé de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le PowerPoint de la formation à télécharger.

Public: Cette formation s'adresse à tous les professionnels experts de la santé mentale.

La formatrice

Dre Valentina Munoz, psychologue, est psychologue clinicienne, spécialisée en thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour le traitement de l'anxiété et des troubles liés au stress chez l'adulte. Elle a obtenu son doctorat en psychologie clinique et recherche à l'Université de Montréal, au Canada, en 2005. Forte d'une longue expérience en pratique privée, la Dre Munoz offre des services de psychothérapie ainsi que des ateliers destinés au grand public et aux professionnels de la santé mentale. Sa pratique porte notamment sur les troubles anxieux, la prévention de l'épuisement professionnel, la résilience et la gestion du stress. Elle a travaillé pendant 10 ans à l'Institut Universitaire en Santé Mentale Douglas, où elle a traité des personnes souffrant de troubles anxieux sévères accompagnés de diverses problématiques mentales et sociales, en plus de superviser des doctorants en psychologie. Pendant de nombreuses années, elle a également été une ressource externe pour les Forces armées canadiennes, venant en aide aux vétérans atteints de TSPT. Valentina Munoz est membre de l'Ordre des psychologues du Québec et parle le français, l'anglais et l'espagnol.

Plan de la formation

PowerPoint

Introduction

Introduction au Burnout

Reconnaître et comprendre l'épuisement professionnel

Stades de développement du burnout

Les mécanismes de développement du burnout

Facteurs individuels contribuant à l'épuisement professionnel

Facteurs de risque au travail

Évaluer l'épuisement professionnel à l'aide d'outils standardisés

Évaluer l'épuisement professionnel à l'aide d'entretiens cliniques

Cas clinique - Daniel, l'exécutif surpassé

Page 2/4 Dernière révision : 2025-12-02

Interventions

Interventions basées sur le mode de vie et le rétablissement- Autosoins

Interventions basées sur le mode de vie et le rétablissement - Mettre des limites

Interventions fondées sur le mode de vie et le rétablissement- Congé de maladie

Thérapie Cognitive-Comportementale (TCC)-Restructuration cognitive

Thérapie Cognitivo-Comportementale - Scénario de restructuration cognitive

TCC - Interventions pour activation comportementale

Comprendre les interventions de pleine conscience

Interventions basées sur la pleine conscience- Balayage corporel

Interventions basées sur la pleine conscience- Respiration de 3 minutes

Pratique de l'autocompassion - Pause auto-compassion

Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

Interventions organisationnelles avec cas clinique partie 1

Interventions organisationnelles avec cas clinique partie 2

Interventions organisationnelles- Compétences en communication

Interventions organisationnelles - Gestion du temps

Cas clinique de Daniel

Facteurs de protection et forces

Conclusion

Bibliographie

Ressources complémentaires

Annexe - Scénario d'autocompassion et directives pour le clinicien

Annexe - Script de balayage corporel

Annexe - L'Inventaire de Copenhagen du Burnout (BCI)

Annexe - Questionnaire Travail Ressources

Annexe - Script de respiration

Annexe - Questionnnaire OLBI

Évaluation :

Afin de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux, est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l'attestation de réussite.

En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.

Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

Délais d'accès: Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

Accessibilité et accompagnement : Cette formation est proposée en format vidéo enregistré, sans sous-titrage. Si vous êtes en situation de handicap, nous pouvons vous proposer une alternative adaptée

Page 3/4 Dernière révision : 2025-12-02

(assistance technique au visionnage ou supervision). Pour toute demande, veuillez contacter notre référent handicap à l'adresse suivante : contact@asadis.net

Des questions ? N'hésitez pas à nous contacter à contact@asadis.net

Page 4/4 Dernière révision : 2025-12-02