

*Parce que le travail construit l'Homme et  
parce que l'Homme construit le travail*



George Saulterre

## Prévenir les vécus de vulnérabilité au travail

### Programme spécifique professionnels de la relation d'aide:

#### 1. Matinée : formation (3h ouvert à tous en grand groupe)

Le plan de la formation proposée est le suivant :

- Comment définir le sentiment de vulnérabilité ?
- L'empathie : jusqu'où ?
- Définition de la fatigue compassionnelle, de l'épuisement professionnel, du traumatisme vicariant
- Comprendre les causes d'un vécu de vulnérabilité au travail : 5 modèles explicatifs
- La théorie du traumatisme selon le modèle de l'EMDR
- Prévenir le risque de vulnérabilité au travail

#### 2. Un atelier réflexif sur l'épuisement professionnel (3h, petit groupe, hors lien hiérarchique)

Cet atelier, d'une durée de 3 heures permet aux salariés d'échanger autour d'une étude d'un cas réel d'épuisement professionnel.

Plus particulièrement :

- Les salariés sont accompagnés pour identifier les troubles et dysfonctionnements qui se manifestent dans la santé, dans le travail, dans le collectif de travail, dans l'organisation du travail,
- Puis à remonter aux causes de ces impacts
- Dans la même logique, les salariés sont amenés à identifier les moments de plaisir et d'épanouissement professionnel puis à remonter à leurs causes

Cet atelier a un triple objectif :

- Offrir un espace réflexif pour questionner son vécu au travail,
- Sensibiliser sur les risques psychosociaux et l'épuisement professionnel,
- Donner des repères pour analyser les ressources et points de vigilance de sa propre situation de travail

*Parce que le travail construit l'Homme et  
parce que l'Homme construit le travail*



George Saulterre

## Public et prérequis :

Tout public intervenant dans la relation d'aide : soignants, travailleurs sociaux, professionnels de la justice, ...

Aucun prérequis

Hors lien hiérarchique l'après-midi

## Organisation pratique :

**Lieu :** intra-entreprise

**Distanciel :** possible

**Dates :** adaptées selon la demande de l'entreprise

**Durée :** 3h le matin – 3h l'après-midi

**Horaires :** adaptés selon la demande de l'entreprise

**Matériel nécessaire :** papier, stylo

**Livrables :**

Support de formation numérique remis à chaque stagiaire dont étude de cas

Document synthétique remis à l'employeur afin de s'intégrer à la politique de santé au travail

**Moyens techniques :** vidéoprojecteur, ordinateur, paperboard/tableau blanc

## Intervenant :

Nadège Guidou, docteure en psychologie du travail et des organisations

Dirigeante du cabinet TRANSITION

Plus de 20 ans d'expérience de terrain au plus près des entreprises et des salariés, tous secteurs d'activité confondus (public, privé, associatif)

Chercheuse associée au laboratoire du GRePS, université Lyon 2

Thérapeute EMDR France