



Fonds social européen

# Nos innovations

## Formation « Prendre soin de soi »

### Objectifs

L'objectif de cette formation est de permettre aux intervenants, tous métiers de service à la personne confondus, de préserver leur intégrité au cours de leur exercice professionnel sans diminuer leur implication.

La préservation envisagée est d'ordre psychologique et affectif et non physique. Cette formation est donc complémentaire de modules abordant la sécurité, l'organisation de son temps, l'ergonomie, etc.

La démarche pédagogique fait alterner des exercices, des moments d'échanges et des apports conceptuels. Très participative, elle vise une sensibilisation en profondeur des participants à la nécessité des limites entre ce qui relève de son rôle professionnel et ce qui appartient à la sphère de son intimité ou de sa vie personnelle, de telle sorte qu'ils deviennent vigilants à leur état, et se dotent de quelques moyens pour les établir ou les affermir.

### Résultats

L'élaboration de repères, par le professionnel lui-même, qui établissent une limite.

- Indicateurs d'un manque de soin de soi
- Pistes pour mieux prendre soin de soi
- Outils d'amélioration

### Déroulement, méthodologie

- **Analogies** : Recherche de domaines dans lesquels s'observent des situations comparables de délimitation. Ces domaines peuvent être relationnels mais aussi physiques
- **Discussions autour des thèmes suivants** :
  - Les inconvénients d'une limite trop restrictive (je ne m'attache pas, je ne me montre pas...).
  - Les inconvénients comparés d'un débordement du professionnel dans le privé, et du privé dans le professionnel.
  - La nécessité de l'attachement (implication personnelle) et la difficulté de trouver la "bonne distance".
  - Inventaires de moyens concrets pour fixer des limites avec son client (de l'imposition au contrat).
- **Apports conceptuels**
  - Les attentes fondamentales dans les relations humaines (Vivre, Exister, Être).
  - Les jeux psychologiques (Analyse transactionnelle), leurs pièges et comment en sortir.
  - Le domaine professionnel comme terrain où se positionner autrement que dans sa vie personnelle (développement personnel).

### Publics

- Tous professionnels de métiers où existe un risque de confusion des limites entre champ professionnel et champ privé
- L'action a été menée auprès des professionnels de l'Asame et en formation de formateurs pour les organismes du réseau de l'Institut Fepem

### Points forts

- Clarification de situations difficiles vécues antérieurement.
- Acquisition de repères pour mieux se situer et moins s'exposer
- Amélioration de la compétence relationnelle

### Contact

- Benoît Dufrenoy      Santé-Travail-Service 01 40 55 56 50      b.dufrenoy@sante-travail-service