



## Cost of Caring

**Risques psychologiques du métier de soignant  
Créer sa boîte à outils**

La CUMP78 et le CESU78 proposent une formation afin de soutenir le personnel aidant, notamment hospitalier dans son activité professionnelle. Après avoir abordé sur un plan théorique les risques du métier et le concept de techniques d'ancrage, cette formation intègre des ateliers pratiques afin de trouver sa propre boîte à outils.

## Objectifs pédagogiques :

---

Principaux :

- Savoir repérer chez soi :
  - le stress
  - l'épuisement professionnel
  - la fatigue compassionnelle
  - le trauma vicariant
  - le stress traumatique secondaire
  - l'ESPT (état de stress post traumatique)
  
- Savoir utiliser des techniques de gestion du stress sur 3 niveaux :
  - corporel
  - sensoriel
  - mental.

Secondaires :

- Savoir distinguer les symptômes chez les autres
- Avoir une autre lecture de comportements chez soi et chez l'autre
- Prendre l'habitude de s'évaluer
- Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

## Outils pédagogiques :

---

Apports théoriques

Ateliers pratiques de technique de stabilisation

Echange avec le groupe sur les pratiques

# Déroulement de la formation

---

## Formateurs :

La formation sera encadrée par 2 professionnels coordonnateurs de la CUMP78 :

- Virginie BLANCHART, IDE
- Estelle GALLE, Psychologue
- Fernando VADILLO, Psychologue
- Caroline de GUILLENCHMIDT, Psychiatre

## Lieu de formation :

Les journées de formation se dérouleront dans les locaux du CESU78 – Samu des Yvelines au Centre Hospitalier de Versailles – le Chesnay  
La formation peut sur demande se tenir en interne sur une institution.

## Durée et horaires :

La formation se déroule sur une journée, soit de 9h à 17h.

## Composition des groupes et pré requis :

*Public concerné :*

Tout professionnel de Santé

*Composition des groupes :*

Les groupes pluridisciplinaires seront constitués de 10 apprenants minimum et 15 maximum.  
Des groupes d'aidants familiaux ou de proches aidants peuvent également faire l'objet d'une demande spécifique

## Cout de la formation :

*150e par participant*

## Journée de Formation

Le rythme de la journée pourra être modifié en fonction de la dynamique du groupe des participants.

### 9h-10h15 Accueil

- Auto évaluation
  - Présentation des participants et du déroulé de la formation
- EXERCICE PRATIQUE

### 10h30-12h Cost of caring

- Quelques concepts et définitions :
    - Stress
    - Epuisement professionnel
    - Fatigue compassionnelle
    - Trauma vicariant
    - Stress traumatique secondaire
    - Etat de stress post traumatique
- EXERCICE PRATIQUE

### 13h00-14h45 Cost of caring

- Self care : prendre soin de soi
    - Stratégies de gestion du stress ou coping
    - Auto compassion
- EXERCICE PRATIQUE

### 15h-17h Exercices pratiques de techniques d'ancrage et de gestion du stress

- Stabilisation corporelle
- Stabilisation sensorielle
- Stabilisation mentale