

Formation

Accompagner sans s'épuiser.

Approche de prévention de l'épuisement en relation d'aide (APERA)

DATE : les 11, 18, 25 mars et les 1^{er} et 8 avril 2026

HORAIRE : de 9h à 12h **au Québec** et de 15h à 18h **en France**

LIEU : en visioconférence sur ZOOM et en replay

DUREE : 15 heures

FORMATRICES :

Michelle Arcand, psychologue. Elle a d'abord travaillé dans le domaine de la toxicomanie et pendant plusieurs années en pratique privée auprès d'adultes aux prises avec des problèmes de santé mentale, de dépression ou d'épuisement. Elle est conférencière, formatrice et superviseur clinique.

Lorraine Brissette, assistante de service social. Elle est spécialisée en gérontologie et a œuvré de nombreuses années dans les services sociaux et sanitaires au Québec en tant qu'intervenante, superviseur clinique et gestionnaire dans les services de soutien à domicile. Elle est aussi conférencière et formatrice.

PUBLIC : La formation s'adresse à toutes les personnes qui travaillent activement en relation d'aide que ce soit bénévolement ou professionnellement : travailleurs sociaux, soignants, enseignants. Les gestionnaires responsables d'équipes de soins ou d'intervention psycho sociale et éducative sont particulièrement invités à s'inscrire à la formation. Ils sont en effet souvent les mieux placés pour repérer les intervenants en difficulté et agir préventivement auprès d'eux.

PRE-REQUIS :

- Pas de niveau de formation ou de diplôme requis
- Expériences personnelles et professionnelles valorisés

OBJECTIFS :

- Identifier les signes avant-coureurs de l'épuisement et d'acquérir des connaissances sur le processus de l'épuisement.
- Repérer vos zones de fragilité en lien avec le risque d'épuisement et de faire un bilan de votre situation énergétique.
- Apprendre à faire des choix et des changements qui conduisent à une meilleure gestion de vos énergies.
- Permettre aux professionnels de la relation d'aide ou autres personnes ayant vécu une période d'épuisement, de comprendre ce qui vous a conduit à cet épuisement mais sans culpabilisation.

PROGRAMME :

- Les observations cliniques concernant l'épuisement en relation d'aide
- La clarification des termes : fatigue, lassitude, épuisement et dépression
- L'épuisement : une définition
- La motivation à s'impliquer en relation d'aide ou le POUR QUOI je travaille en relation d'aide.
- La culpabilité et la sur responsabilité ou, comment mettre mes limites
- Les besoins et le droit d'avoir des besoins

- Les choix dans nos différents cadres de vie
- La famille et l'équipe de travail, ressources et obstacles
- La protection de la santé physique et psychologique
- Le changement ou oser faire différent
- Le contrat : un engagement envers soi-même et avec les autres.
- Bilan

METHODES PEDAGOGIQUES : Exposé théorique, travail en petit groupe, études de situation, bibliographie, échanges et débats.

EVALUATIONS :

Les stagiaires s'engagent à participer à tous les temps de formations et d'évaluation.

- En amont de la formation, **questionnaire avant formation.**
- À l'issue de la formation **QCM évaluatif** venant valider les acquis de la formation et **questionnaire bilan de satisfaction de la formation**,
- Après la formation 90 jours après **questionnaires évaluations des apports de la formation** dans les pratiques professionnelles des stagiaires.

TARIFS :

Formation continue avec convention et facturation à service fait : 465 €

Inscription individuelle payée par l'employeur : 320 €

Pour toute personne à besoins spécifiques, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap au 05 61 75 40 88 ou à l'adresse formations@editions-eres.com