



2e RENCONTRE REGIONALE DES INFIRMIERS LIBÉRAUX
6 octobre 2015



LE BURN-OUT

Aller plus loin dans le prendre soin de soi
Clés et conseils pratiques

Hélène Bourhis-Bois
Dr. en sciences de l'éducation
Infirmière, psychopédagogue
Formatrice en Pédagogie perceptive
Chercheur au CERAP
bourhis.helene@gmail.com





www.cf3p.info www.cerap.org

Pédagogie perceptive

- **La pédagogie** : art d'éduquer selon des règles, lois et stratégies visant à optimiser les potentialités de l'apprendre.
- **Perceptive** : deux dimensions
 - **Vision neuro scientifique éducative** : Développer des potentialités perceptives, attentionnelles, réflexives permettant des comportements de santé adaptés
 - **Vision psychologique** : manière singulière dont le sujet perçoit les événements, ses attitudes et comportements
- Spécificité de l'accompagnement : **pédagogie à médiation corporelle**

Prise en compte de ces deux dimensions dans l'accompagnement de la personne souffrant de burn out



Rappel des différentes dimensions du soin

« Faire un soin »
soin appliqué au corps

↓

« Prendre soin de la personne »
relation d'aide

↓

« Apprendre à la personne à prendre soin d'elle »
préoccupation du praticien pour accompagner la personne souffrant de burn-out



Les clés et conseils pratiques du prendre soin de soi



Soigner son environnement psychosocial :
Relation d'aide verbale



Soulager les troubles somato-psychiques
Relation d'aide manuelle



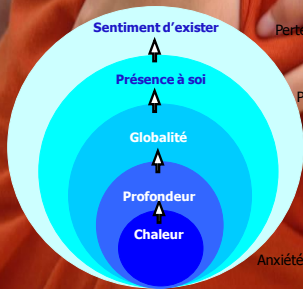
Le toucher manuel de relation

- Simultanéité du trouble somatique et psychique
- Soulager les somatisations
- Apporter détente et plaisir
- Toucher la profondeur de l'être
- Restaurer le sentiment d'existence organique
- Solliciter une activité perceptivo cognitive




Analyse des expériences vécues chez les personnes accompagnées en pédagogie perceptive

Changement d'état → nouvelle vitalité



Partie de sens → retrouver le sens


Perte d'estime de soi → Repère en soi
Estime de soi

Vulnérabilité, débordé → unité, solidité, stabilité


Dépersonnalisation → implication, motivation

Anxiété / vasoconstriction → vasodilatation


Les clés et conseils pratiques du prendre soin de soi



Soigner son environnement psychosocial :
Relation d'aide verbale



Mobiliser ses ressources cognitives
Introspection sensorielle et gymnastique sensorielle



Soulager les troubles somato-psychiques
Relation d'aide manuelle



L'introspection sensorielle gymnastique sensorielle

- Travail de groupe
- Relaxation guidée
- Mobiliser l'attention, la perception
- Le lien avec le corps, l'espace, les autres
- Retrouver le plaisir de faire, d'entrer en relation
- Oser apparaître




Les clés et conseils pratiques du prendre soin de soi



Soigner son environnement psychosocial :
Relation d'aide verbale



Mobiliser ses ressources cognitives
Introspection sensorielle et gymnastique sensorielle



Soulager les troubles somato-psychiques
Relation d'aide manuelle



Créer des activités positives : soigner sa qualité de vie

