

PS 28

STRESS ET BURN-OUT : PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT EN PSYCHOMOTRICITÉ

Pré-requis : Être titulaire d'un diplôme de professionnel de santé français et disposer d'un numéro RPPS

[S'inscrire à la formation](#)

Le stress fait partie de la vie professionnelle. Lorsqu'il devient chronique et mal géré, il peut conduire à l'épuisement professionnel, appelé burn-out, reconnu par l'OMS dans la CIM-11 comme un syndrome lié au travail. Le stress et le burn-out ne surviennent pas par hasard : ils apparaissent dans un contexte précis, en lien avec les conditions de travail. Agir en prévention permet de réduire les risques psychosociaux, de favoriser la qualité de vie et des conditions de travail et d'éviter que la souffrance ne s'installe durablement. Le psychomotricien est acteur dans cette prévention, dans la détection précoce du stress et de l'épuisement professionnel, ainsi que dans leur prise en soin par des approches psychocorporelles, comme recommandé par la HAS depuis 2017. Il s'inscrit dans le parcours de soin en collaboration avec d'autres professionnels de santé.

MÉTHODES MOBILISÉES & CONTENUS

Étape cognitive pour l'acquisition et le perfectionnement des connaissances théoriques par exposés interactifs :

- Les mécanismes du stress
- La symptomatologie psychomotrice du stress et du burnout
- Mettre en place des actions de prévention et accompagner une démarche de qualité de vie et des conditions de travail
- Détecter les premiers signes de souffrance au travail
- La prise en soin psychomotrice
- Mise en situation pratique d'entraînement par des méthodes psychomotrices : Techniques de gestion du stress ; relaxation, respiration
- Techniques d'expression psycho-corporelles
- Exercices adaptés pour le lieu de travail

Applications thérapeutiques et modalités de mise en œuvre clinique :

- Mise en situation
- Analyse de cas clinique
- Partage expérientiel

RÉFÉRENCES PRINCIPALES

Bibliographie internationale récente

HAS (2017) *Repérage et prise en charge cliniques du syndrome d'épuisement professionnel ou burnout*

DATES :

Le 19 & 20 octobre 2027

2 jours

14 heures

INTERVENANTES PRESSENTIES :

Natacha GRANDEMANGE,
ergonome et psychologue
du travail

Coordinatrice de la formation :

Margot BARBET,
psychomotricienne DE,
TE/MIP



OBJECTIFS

- Repérer les signes du stress et du burn-out et identifier les manifestations psychomotrices associées.
- Comprendre les mécanismes du burn-out et ses impacts sur l'identité et le fonctionnement global de la personne.
- Réagir face aux signaux d'alerte et proposer une orientation ou une prise en soin adaptée.
- Initier des actions de prévention, que ce soit en individuel ou dans une démarche institutionnelle.
- Intégrer ces enjeux dans une démarche de qualité de vie au travail.

COMPÉTENCES VISÉES

- Observer et analyser la psychomotricité de la personne à risque de stress ou de burnout
- Concevoir et conduire une démarche de prévention du stress et du burnout
- Élaborer un projet d'intervention psychomotrice auprès d'une personne sujette au stress ou ayant effectué un burnout
- Évaluer et adapter un projet d'intervention psychomotrice auprès d'une personne sujette au stress ou ayant effectué un burnout
- Coopérer avec les autres acteurs impliqués, y compris sur le lieu de travail

SATISFACTION

Satisfaction moyenne
du stage en 2025 :
90% (5 répondants)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Une auto-évaluation effectuée par comparaison des réponses à un même questionnaire remplis au début et à la fin de la formation pour mesurer la progression de l'apprenant
- Un quiz portant sur les compétences visées par le stage

MODALITÉS DE SUIVI DE FORMATION

Une enquête satisfaction est proposée directement à la fin de la formation, et une autre à 6 mois de la formation.

ORIENTATION PRIORITAIRE DE RÉFÉRENCE (CODE ET TITRE DE L'OP VISÉE)

98 : Santé et travail

Référente handicap :

Les personnes en situation d'handicap
seront accompagnées par Séverine
BEKIER - sbekier@isrp.fr

Autres modalités, tarifs et délai d'accès :

Se reporter au catalogue des formations



Une attestation de présence est transmise
à l'apprenant à la fin de la formation

Contacts :

01 58 17 18 63
01 58 17 18 58
formationcontinue@isrp.fr
www.dpc.isrp.fr