

Gérer son stress et utiliser ses ressources dans l'accompagnement de la personne polyhandicapée

La relation d'aide et de soin auprès de l'enfant ou de l'adulte polyhandicapé nécessite une implication physique et psychique importante. Cet engagement dans le temps associé à la répétition de tâches difficiles et de situations délicates peut générer tensions, stress voire épuisement. L'acquisition d'outils concrets de gestion du stress permet de favoriser son équilibre physique et psychique au travail, de développer un positionnement professionnel adapté et un accompagnement de qualité.

Objectifs

PRINCIPAL

- Identifier des outils et ressources permettant de réguler son stress.

SPÉCIFIQUES

- Développer une écoute de soi par la conscience de son état corporel et émotionnel.
- Adapter sa posture dans le but d'être en cohérence avec ses valeurs et les besoins de la personne polyhandicapée.
- Utiliser ce positionnement et la qualité de sa présence qui en découle pour un accompagnement créatif en adéquation avec les besoins spécifiques de la personne polyhandicapée.

Contenu

- Le stress : causes, manifestations, conséquences.
- Repérage et analyse des situations générant tensions, stress et fatigue en institution.
- Identification des éprouvés corporels et émotionnels, des stratégies personnelles pour y faire face.
- Les approches psychocorporelles (le yoga, la relaxation, la pleine conscience, la sophrologie...) : principes de base.
- Les différents apports dans la relation à soi et aux autres.
- Entre intimité et pudeur, la question de la juste distance dans le soin.
- À l'écoute de soi :
 - Découvrir sa respiration et son souffle,
 - Expérimenter la relaxation dynamique et la relaxation détente,
 - Se mettre en mouvement en conscience,
 - Repérer les liens entre l'état corporel et l'état émotionnel,
 - Se créer un espace ressource,
 - Les effets dans l'accompagnement quotidien,
 - Repérer ses besoins pour être disponible à l'autre.

- À l'écoute de l'autre : personne polyhandicapée, famille, collègue :
 - Comprendre et interpréter les besoins de l'autre,
 - La bienveillance, pour soi, pour l'autre : trouver le bon équilibre,
 - Au cœur de la relation, rencontrer l'autre,
 - Les facilitateurs de la rencontre,
 - La communication non verbale et la sensorialité,
 - Le toucher dans le soin, le toucher relationnel, le toucher relaxant,
 - La fonction du langage dans la relation.

Méthode

- Identification des besoins de formation.
- Positionnement en début et en fin de formation pour mesurer la progression du stagiaire.
- Alternance d'apports théoriques et d'expériences vécues, perfectionnement des connaissances et des compétences.
- Échanges et réflexions, mise en situation et analyse des pratiques professionnelles à partir de situations apportées par les stagiaires ; les échanges au sein du groupe de participants seront l'occasion pour chacun de travailler son écoute, sa présence et son empathie.
- Une large place sera réservée à des mises en situation et des séquences d'expériences permettant l'appropriation des notions et des outils : exercices de respiration, de relaxation et de visualisation.
- Apports bibliographiques.

INTRA-ÉTABLISSEMENT

Durée : 3 jours (21 heures).

Coût : 1 310 €/jour

S'ajoutent les frais de déplacement et d'hébergement de la formatrice.

Infos Pratiques

12 PARTICIPANTS MAXIMUM

PUBLIC

Ce stage s'adresse à tous les professionnels de l'équipe pluridisciplinaire intervenant auprès de personnes polyhandicapées.

Par sa présence requise au terme de l'action, un cadre participant au bilan, voire à la formation, permet de porter une dynamique institutionnelle nécessaire à la pérennité des projets.

✓ **PRÉREQUIS** Aucun prérequis n'est nécessaire.

INTERVENANTE

- **Stéphanie HOFMANN**, psychomotricienne.

ÉVALUATION

Évaluation des acquis tout au long de la formation sur la base des productions personnelles. À l'issue de la formation, l'intervenante évalue l'atteinte des objectifs avec un questionnaire (cf. mise en œuvre du dispositif d'évaluation p.128-129).