



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |

N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·

Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

# GESTION DU STRESS : PREVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

## Objectifs :

1. Comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel dans le contexte de l'accueil familial.
2. Développer des stratégies pratiques de régulation et d'organisation pour mieux gérer la charge émotionnelle et physique.
3. Construire un plan personnel de prévention afin de préserver durablement son équilibre et sa santé.

**Approche pédagogique :** centrée sur le vécu des participants (cercles de parole, auto-évaluations), avec expérimentation de techniques pratiques de régulation.

## Méthodes :

- Ateliers pratiques (respiration, relaxation).
- Échanges collectifs (partage d'expériences de stress).
- Élaboration d'un plan personnel de prévention.

## Références théoriques :

- Hans Selye : théorie du stress.
- Christophe André : psychologie positive et méditation.
- Albert Bandura : sentiment d'efficacité personnelle (importance de l'expérimentation active).



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |

N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·

Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

	<b>MODULE 1 – COMPRENDRE LE STRESS ET SES IMPACTS (4H)</b>		
Séq. 1.1 – Les bases du stress (2h)	<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier les sources de stress dans le quotidien d'un accueillant familial</li><li>- Reconnaître les signes physiques, psychiques et émotionnels du stress</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Définition et mécanismes du stress (réaction physiologique et cognitive)</li><li>- Spécificités : fatigue liée à l'accompagnement, isolement, surcharge émotionnelle</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Partage d'expériences en groupe (situations vécues de stress)</li><li>- Construction collective d'une "carte du stress" à partir des témoignages</li></ul>	<b>Outils :</b> paperboard, post-it, schéma collectif	<b>Évaluation :</b> restitution orale des cartes du stress
Séq. 1.2 – Stress et épuisement professionnel (2h)	<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre les mécanismes de l'épuisement (burn-out)</li><li>- Savoir repérer les signes avant-coureurs chez soi et chez autrui</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Différences stress ponctuel / stress chronique / burn-out</li><li>- Facteurs aggravants dans le contexte de l'accueil familial</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Étude de cas réels (témoignages, vignettes cliniques)</li><li>- Échanges en petits groupes sur les signes d'alerte observés</li></ul>	<b>Outils :</b> fiches pratiques, témoignages vidéo	<b>Évaluation :</b> mini-quiz interactif + retour collectif
	<b>MODULE 2 – DEVELOPPER DES STRATEGIES DE GESTION DU STRESS (6H)</b>		
Séq. 2.1 – Techniques individuelles de régulation (2h)	<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Découvrir et expérimenter des techniques simples de gestion du stress</li><li>- Identifier celles qui conviennent le mieux à chacun</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Respiration, relaxation, cohérence cardiaque, pauses actives</li><li>- Mise en place d'un "rituel anti-stress" personnel</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ateliers pratiques guidés (respiration, relaxation, auto-massage)</li><li>- Échanges sur les ressentis après chaque technique</li></ul>	<b>Outils :</b> supports audio-guidés, vidéos pédagogiques, fiches de techniques <b>Évaluation :</b> auto-évaluation écrite (fiche "mes outils de gestion du stress")	
Séq. 2.2 –	<b>Objectifs :</b>	<b>Outils :</b> planning papier, supports	<b>Évaluation :</b>



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |

N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·

Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Organisation et équilibre de vie (2h)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier les sources d'épuisement liées à l'organisation du travail</li><li>- Mettre en place des stratégies de priorisation et d'équilibre vie pro/perso</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gestion du temps et des tâches dans l'accueil familial</li><li>- Importance des pauses, des relais, du soutien extérieur</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Atelier collectif : "une journée type" : repérer les moments de surcharge</li><li>- Travail en binôme : conception d'un planning réaliste intégrant temps de repos</li></ul>	numériques simples	présentation du planning réajusté et feedback du groupe
Séq. 2.3 – Ressources collectives et soutien social (2h)	<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Renforcer le sentiment de ne pas être seul face aux difficultés</li><li>- Identifier les ressources collectives disponibles (pairs, associations, structures locales)</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Importance du réseau de soutien</li><li>- Stratégies d'entraide entre accueillants familiaux</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cercle de parole : partage d'expériences positives et négatives</li><li>- Atelier collaboratif : création d'une "boîte à outils collective anti-stress"</li></ul>	<b>Outils :</b> fiches ressources locales, plateforme d'échanges éventuelle	<b>Évaluation :</b> co-construction et restitution de la boîte à outils
	<b>MODULE 3 – PREVENIR ET MAINTENIR SON EQUILIBRE SUR LA DUREE (4H)</b>		
Séq. 3.1 –  Prévention de l'épuisement professionnel (2h)	<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier ses limites personnelles et professionnelles</li><li>- Mettre en place des stratégies durables de prévention</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Signes de surcharge prolongée</li><li>- Hygiène de vie et stratégies d'équilibre</li><li>- Importance de la formation continue et du soutien institutionnel</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jeu de rôle : "savoir dire non" dans une situation professionnelle</li><li>- Débriefing collectif sur les postures professionnelles</li></ul>	<b>Outils :</b> fiches pratiques, mises en situation filmées ou observées	<b>Évaluation :</b> observation des jeux de rôle + feedback
Séq. 3.2 –	<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Construire un plan personnel de prévention du stress et de l'épuisement</li><li>- S'engager dans une démarche d'auto-protection sur la durée</li></ul>	<b>Outils :</b> modèle de plan de prévention, fiches d'auto-évaluation	<b>Évaluation :</b> remise du plan personnel +



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |

N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·

Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Élaborer son plan personnel de prévention (2h)	<b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identification des besoins individuels</li><li>- Choix de stratégies adaptées (organisation, techniques de régulation, réseau de soutien)</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Atelier individuel guidé : rédaction de son plan personnel</li><li>- Partage volontaire avec le groupe pour enrichissement</li></ul>		échanges collectifs
--	--	--	---------------------