

Points d'usure/point de ressourcement : Prévenir l'épuisement professionnel

● ● ● Pourquoi je vous propose cet outil ?

Toute situation de crise ou d'urgence nécessite de garder un œil attentif sur soi afin de ne pas accumuler trop de stress ou de fatigue mentale, émotionnelle ou physique.

Cet outil a été établi sur base de ma pratique de consultation psychologique ainsi que présenté lors des formations touchant au thème de la gestion du stress et de la prévention du burnout.

● ● ● En quoi cet outil peut vous être utile et à quel moment l'utiliser ?

Cet outil s'inscrit, parmi d'autres outils possibles, dans le cadre d'un maintien régulier d'une introspection personnelle concernant les actes entrepris au quotidien et leurs impacts sur son équilibre général. Dans les moments où l'action s'intensifie ou se complexifie, il sera bon d'utiliser cet outil au moins une fois par semaine (voire quotidiennement) pour assurer le maintien d'un bon équilibre entre ce qui me prend de l'énergie et ce qui m'en procure.

● ● ● A qui est-il destiné ?

Cet outil est destiné à tout professionnel ayant une intensification / complexification de ses actions professionnelles journalières.

● ● ● Durée :

L'analyse de son équilibre « points d'usure <> points de ressourcement » s'effectue à partir du tableau ci-joint et nécessite environ 30 minutes la première fois (moins de temps par la suite puisqu'il s'agit d'ajustements à faire).

● ● ● Que faut-il pour le mettre en place ?

Un moment tranquille, seul et sans être dérangé.

● ● ● Explications de l'utilisation :

Dans un premier temps, il s'agit d'établir un inventaire précis des points (endroits, actions, lieux, personnes, etc.), dans le cadre du déroulement quotidien ces dernier temps, contribue soit à me 'pomper' mon énergie (= ce qui me fatigue) soit à m'en procurer (= ce qui me ressource).



Damien Kauffman

Formateur et superviseur au Ceform asbl. Licencié en Sciences Psychologiques. Licencié en Management des Ressources Humaines formé à la Dynamique des groupes. Détenteur d'un post-Master en clinique psychothérapeutique orientation systémique et familiale.

Dans un second temps, une réflexion doit s'en suivre pour identifier les moyens et ajustements à mettre en œuvre dans le déroulement de mes journées à venir.

Cette réflexion visera à assurer un meilleur équilibre entre d'une part, les points d'usure et les points de ressourcement et d'autre part, mesure de mon état actuel. Plus ma fatigue est présente, plus il me faudra intensifier les points de ressourcement.

Il sera bon de compléter cette « introspection » par une aide extérieure d'un proche ou d'un professionnel si requis, notamment pour faciliter les moyens concrets de minimiser les points d'usure, de maximiser les points de ressourcement, voire d'en identifier de nouveaux.

	MES POINTS D'USURE	LES ADAPTATIONS À EFFECTUER POUR DIMINUER MES POINTS D'USURE ET EN DIMINUER L'IMPACT NÉGATIF
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

	MES POINTS DE RESSOURCEMENT	LES ADAPTATIONS À EFFECTUER POUR AUGMENTER MES POINTS DE RESSOURCEMENT ET EN AUGMENTER L'IMPACT POSITIF
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



info@ceform.be - www.ceform.be

Rue du Centenaire 12

7160 Chapelle-lez-Herlaimont

071/52 11 79

