

---

# Programme de Formation

---

## Variable non renseignée

---

### Organisation

---

**Durée :** 7 heures

**Mode d'organisation :** À distance

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Tout public: thérapeutes, psychologues, hypnothérapeutes personnels du milieu médical ou scolaire mais également personnes souffrant d'un burn-out ou ayant souffert d'un burn-out



#### **Objectifs pédagogiques**

Cette formation vise à permettre aux professionnels de comprendre le burn-out dans ses dimensions cliniques et neurophysiologiques, notamment à travers l'éclairage de la théorie polyvagale. Elle a pour objectif de développer une posture et des outils d'accompagnement adaptés aux différentes phases du burn-out, dans un cadre éthique et sécurisé.



#### **Description**

##### **PROGRAMME**

##### **Partie 1 – Comprendre le burn-out**

**Objectif : poser des bases communes et fiables**

- 1.1 Définitions, évolution historique et cadre conceptuel
- 1.2 Burn-out, stress chronique et dépression : distinctions essentielles
- 1.3 Causes, facteurs de risque et facteurs de protection
- 1.4 Symptômes : manifestations physiques, émotionnelles, cognitives et comportementales
- 1.5 Profils et contextes à risque
- 1.6 Idées reçues autour du burn-out

##### **Partie 2 – Le burn-out à la lumière de la théorie polyvagale**

**Objectif : apporter une grille de lecture neurophysiologique**

- 2.1 Fondements de la théorie polyvagale (Stephen Porges)
- 2.3 Phases du burn-out et états neurophysiologiques associés
- 2.4 Apports et limites de la théorie polyvagale dans la compréhension du burn-out
- 2.5 Diagnostics différentiels et repères cliniques

##### **Partie 3 – Accompagner le burn-out : posture et approche thérapeutique**

**Objectif : sécuriser la pratique professionnelle**

- 3.1 Principes généraux de l'accompagnement du burn-out
- 3.2 Approche thérapeutique différenciée selon les phases du burn-out



- 3.3 Apports concrets de la théorie polyvagale dans l'accompagnement
- 3.4 Posture du praticien, alliance thérapeutique et cadre
- 3.5 Points de vigilance, limites de compétence et orientation

## Partie 4 – Outils pratiques et intégration

### Objectif : Opérationnel et outils d'accompagnement

- 4.1 Outils et protocoles thérapeutiques adaptés au burn-out
  - divers protocoles et boîtes à outils
  - ressources corporelles et psycho-émotionnelles
  - prévention des rechutes
- 4.2 Étude de cas clinique
- 4.3 Évaluation des acquis (QCM)
- 4.4 Bibliographie et ressources complémentaires
- 4.5 Questions / échanges

### ★ **Prérequis**

Le stagiaire doit savoir parler, lire et écrire couramment le français.

### **Modalités pédagogiques**

Exposés théoriques  
Exercices pratiques  
Suivi individuel

### **Moyens et supports pédagogiques**

Support de cours remis à chaque stagiaire au format imprimé et/ ou numérique  
Projection de slides / vidéos  
Intranet pour le partage de documents en ligne  
Supervision à distance (Messagerie WhatsApp)

### **Modalités d'évaluation et de suivi**

Questionnaire en fin de formation  
Enquête d'évaluation de la qualité de la formation  
Attestation remise en fin de formation