



## Centre de pratiques systémiques

N° Organisme de Formation : 26 21 01860 21-Siret :43480243500033 APE 9499Z Qualiopi : 24FOR02160.1

**Contact :**

Mariana Pulice  
0380736651  
ancreformation@gmail.com

## Programme de formation

**Intitulé du stage : Prévenir et gérer l'épuisement compassionnel :  
Comprendre, détecter et se protéger**

**Modalités de déroulement :** Formation en présentiel

**Coût pédagogique :** 220€

**Délais d'accès :** De 48 heures à 2 mois en fonction du financement demandé.

**Date(s) :** 1 jour / 6 novembre 2026

**Durée :** 7h

**Lieu :** Salle de formation, L'Ancre, 5, Rue des Roses, Dijon, 21000

**Accessibilité :** L'Ancre étudiera l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation de handicap.

**Nombre maximal de participants :** 12

**Public :** Medico-psycho-social

**Prérequis :** Travailler avec des individus, des couples ou des familles en difficulté psychosociale.

**Programme :**

Cette formation d'une journée est consacrée à la compréhension de l'épuisement compassionnel, de ses mécanismes et de ses risques, ainsi qu'à l'identification de ses signes précoces et à l'expérimentation de routines de prévention et de récupération avant et après des entretiens éprouvants. Elle alterne apports théoriques, auto-diagnostique, exercices pratiques et élaboration d'un plan d'action personnel et collectif.

- Signes précoces et indicateurs physiques, émotionnels et cognitifs
- Effets directs sur les professionnels : retentissement sur la santé physique et psychique, sur la qualité des interventions, sur la relation aux clients et aux collègues (distanciation, irritabilité, désengagement, sentiment d'inefficacité...)
- Routines de protection avant les entretiens (respiration, ancrage, préparation du cadre)
- Routines de protection pendant et après (distanciation, débrief, micro-pauses)
- Atelier pratique : élaboration d'un « kit de récupération » personnel et collectif
- Feedback collectif et synthèse de la journée

**Objectifs**

-Comprendre l'épuisement compassionnel

- Identifier ensemble des situations vécues d'épuisement ou de surcharge émotionnelle
- Définition et concepts clés : stress, burn-out, traumatisme vicariant, épuisement compassionnel
- Mécanismes psychologiques et physiologiques (empathie, surcharge émotionnelle, identification)
- Facteurs de risque individuels et organisationnels
- Auto-évaluation : questionnaire simplifié type ProQOL et partage des ressentis

**Méthode pédagogique :** Exposés théoriques, études des cas, mises en situation permettront aux participants de s'approprier cette approche.

Cette formation sera étoffée d'exemples cliniques issus de la pratique des thérapeutes et des participants, afin d'utiliser ses propres ressources.

- **Évaluations et validation :** Exercices pratiques en cours de formation et en fin de formation évalués par le formateur. Signature de la feuille de présence.

- **Indicateur de résultat :**

- En 2024, pour l'ensemble de nos formations, nous avons formé 282 personnes. 99% des participants ont été satisfaits. Aucun participant n'a abandonné.

**Moyens fournis par L'Ancre :** pour les formations en présentiel sur site, le client mettra à la disposition des stagiaires et du formateur une salle de réunion ou de formation disposera d'une connexion à internet. Un mur blanc ou un écran blanc doivent permettre d'utiliser un vidéoprojecteur

**Sanction de la formation dispensée :** Attestation de fin de formation précisant les compétences acquises.

**Type d'action :** Action de formation

**Intervenant :** Solène Ioan, Thérapeute individuelle, du couple et familiale. Médiatrice Familiale, Formatrice

**Ce montant inclut :** l'étude des besoins, l'élaboration du contenu de la formation, l'animation pédagogique, le suivi pédagogique et administratif, l'évaluation et la synthèse de fin de stage, la remise d'un support de cours par participant, la remise d'une attestation de stage

**Modalités de règlement :** Le paiement sera dû à réception de la facture, par virement ou chèque bancaire

**Dédit ou abandon :** En cas de dédit par l'entreprise à moins de 7 jours ouvré avant le début de l'action ou d'abandon en cours de formation par un ou plusieurs stagiaires, l'organisme retiendra sur le coût total, les sommes qu'il aura réellement dépensées ou engagées pour la réalisation de ladite action, conformément aux dispositions de l'article L. 920-9 du Code du travail.

**Différends éventuels :** Si une contestation ou un différend ne peuvent être réglés à l'amiable, le tribunal de Dijon sera seul compétent pour régler le litige

**Financement de la formation :** cette formation peut-être financée :

- Pour les salariés en activité partielle, par le Fonds national pour l'Emploi (FNE)
- Pour les salariés, par l'OPCO de leur entreprise (contacter le service RH)
- Pour les travailleurs non-salariés (artisans, commerçants, professions libérales, gérants de sociétés, etc.), par l'organisme dont ils dépendent pour leur formations : l'AGEFICE pour les chefs d'entreprise des secteurs du commerce, de l'industrie et des services ;le FIF-PL pour les professions libérales, le Fond d'assurance formation de la profession médicale pour les médecins, le VIVEA pour les entrepreneurs du vivant (exploitants agricoles, entreprises de travaux forestiers...), la Chambre des métiers et de l'artisanat pour le secteur artisanal, le Fonds d'assurance formation des chefs d'entreprises artisanales (FAFCEA) (12-14 rue Beffroy - 92200 Neuilly-sur-Seine - Tél. 01 41 43 15 30 - Mail : [accueil@fafcea.com](mailto:accueil@fafcea.com)).
- Pour les demandeurs d'emploi, par Pôle-Emploi (prise en charge partielle probablement)
- Pour les particuliers, par eux même.

Cette formation ne peut pas être financée par

- Les chèques bureautiques de Pôle-Emploi.
- Les dispositifs propres aux formations longues (congés individuel de formation, etc)