

**M**

**RÉCUPÉRATION**

STAGE DE PRÉVENTION DU BURN-OUT  
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ



# 3 JOURS POUR PRÉVENIR LE BURN OUT ET SE FORMER



Le constat est alarmant. La souffrance des soignants ne cesse de progresser. Une proportion significative de professionnels de santé ressent de la fatigue (64%) et du stress (27% avec un niveau de stress élevé). Plus alarmant encore, plus de la moitié (55%) ont vécu des épisodes d'épuisement professionnel. Parallèlement, les comportements à risque ne sont pas rares : la moitié des professionnels de santé (49%)\* consomme régulièrement de l'alcool, et 17% sont fumeurs ; des taux qui soulignent les stratégies d'adaptation sous pression dans un milieu hautement exigeant.

## 98% DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ\*\* ESTIMENT QUE LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL A AUGMENTÉ CES DERNIÈRES ANNÉES

Les personnels hospitaliers en souffrance hésitent pourtant, la plupart du temps, à demander de l'aide alors qu'une large majorité d'entre eux (77,9%\*\*\*) ont déjà été diagnostiqués en burn-out.

## FAVORISER L'ÉPANOUISSEMENT DES PERSONNELS HOSPITALIERS

La santé des personnels hospitaliers est un enjeu de santé publique majeur. Leur bien-être et leur épanouissement quotidien sont primordiaux pour la qualité des soins procurés aux patients. L'initiative du Programme M-RECUPERATION s'inscrit dans une approche préventive. Son dispositif holistique multi-activités a été mis en place par un collège d'experts spécialement mobilisés pour répondre à la problématique de la prévention du burn-out des professionnels de santé. Associant des séances d'optimisation du potentiel, de méditation, d'activité physique, de le Programme M-RECUPERATION propose un protocole de prévention et de récupération du burnout dédié aux personnels hospitaliers. Il s'inspire des sas de fin de mission mis en place depuis 2009 au profit des militaires de retour d'opérations extérieures.

Comme pour eux, il répond à un besoin de récu-

pération physique et mentale identifié chez chaque participant.

## UNE EXPERIENCE REUSSIE

**Un premier stage de formation, réalisé en 2024, a réuni des professionnels du secteur de la santé (15 soignants et 12 professionnels exerçant dans différents métiers : psychologue du travail, cadres de santé, ASH, personnels RH/formation/accompagnement dans l'emploi, secrétaire, assistante sociale, coordinatrice de CPTS).**

100% des participants estimaient toujours, 7 mois après la formation, que « le programme leur a été globalement bénéfique. A la question « recommanderiez-vous le programme ? », 95% d'entre eux ont répondu « oui ». Le même taux de satisfaction a été obtenu pour la question « pensez-vous que le programme vous aide (ou vous aidera) à prévenir des épisodes d'épuisement professionnels ? »

« Merci c'était magnifique ! De belles rencontres, des personnes formidables, beaucoup d'apprentissages formels et informels et de l'expérientiel très appréciable et bénéfique, de l'activité physique adaptée et motivante j'adore, et une organisation au top dans un cadre ressourçant ! À refaire et à partager »

\* Rapport sur la santé des professionnels de santé (octobre 2023).

\*\*Enquête du collectif Santé en danger menée en 2022 auprès de 2 582 professionnels de santé.



## NOTRE APPROCHE

### 3 JOURS POUR SE FAIRE DU BIEN, PENSER À SOI ET GAGNER EN SÉRÉNITÉ

Le programme M-RECUPERATION développe une approche centrée sur l'individu et son bien-être. Il offre à ses bénéficiaires une occasion unique de lâcher prise et de prendre un recul nécessaire, propice au retour à soi, avant le retour chez soi et la réintégration d'un contexte professionnel exigeant. Il permet aux personnels hospitaliers d'obtenir dans un lieu adapté à la déconnexion, les informations et solutions utiles pour mettre des mots derrière leurs éventuelles souffrances.

## Les 5 objectifs du programme :

1

Le **REPOS INDIVIDUEL**, le bien-être, la qualité de vie au travail

2

La préparation et l'**AIDE À LA GESTION DES SITUATIONS COMPLEXES** (professionnelles ou autres)

3

La **PRÉVENTION DU STRESS ET DE SES CONSÉQUENCES** (syndrome d'épuisement professionnel, stress post traumatique, troubles du sommeil...)

4

Le renforcement de la **RECONNAISSANCE PROFESSIONNELLE** et de la **COHÉSION AU SEIN DES ÉQUIPES**

5

L'**OUTILLAGE** et la **PRÉPARATION DANS LA DURÉE** des personnels hospitaliers à détecter et faire face à un syndrome d'épuisement professionnel (pour eux-mêmes et pour leurs collègues)

Recourant à des techniques scientifiquement éprouvées et assimilables, le programme M-RECUPERATION intègre des phases de préparation, d'appropriation, de debriefing et de suivi permettant aux bénéficiaires d'exploiter les informations et techniques qui leur auront été délivrées pendant leur stage.

#### DES LIEUX D'APAISEMENT POUR SORTIR DE SON CONTEXTE ET ROMPRE L'ISOLEMENT

Le déroulement du programme dans un établissement de bien-être permet de créer les conditions nécessaires au dépaysement et à une rupture complète avec son environnement. Le choix des structures d'accueil du programme répond, dans ce cadre, à des critères rigoureux. Le lieu, son atmosphère et la bienveillance de ses équipes sont en soi les premiers outils de prévention mis à disposition des participants. Destinations apaisantes et agréables, ces structures offrent la possibilité d'être en symbiose avec la nature et s'ouvrir idéalement sur de grands espaces, en bord de mer ou à la montagne.

#### FAIRE DES RENCONTRES, ÉCHANGER ET SE RECENTRER

Les sessions du programme M-RECUPERATION accueillent un public maximum de 25 bénéficiaires. Ce nombre limité permet à la fois de favoriser les échanges entre les participants pendant la durée du stage et de conserver une approche individualisée. Répartis lors des séquences d'ateliers thématiques en groupes de 6 à 8 personnes, les bénéficiaires du programme disposent du temps indispensable pour se recentrer sur eux-mêmes et se réconcilier avec leurs propres besoins.



# NOTRE PROGRAMME

3 JOURS D'APPORTS, D'APPROPRIATION ET DE RETOUR À SOI



**J-1** Arrivée des participants la veille (dîner compris dans le programme).

**J1**

**APPORTS DIDACTIQUES ET BILANS INDIVIDUALISÉS**

**09H-10H**

*Accueil et présentation des contenus, des animateurs et des participants*

**10H-10H30**

*Pause*

**10H30-12H30**

**Atelier**  
« Retrouver de l'énergie » animé par un(e) psychologue  
**Temps choisi** : entretien individuel, inventaire de personnalité et auto-évaluations individuelles Process Com, méditation collective, repos, massage ou activité sportive ou de loisir.

**12H30-14H**

*Déjeuner*

**14H-18H**

**Atelier : TOP 1**  
**Conférence** : Optimiser sa communication et dépasser les conflits.  
**Temps choisi** : entretien individuel, inventaire de personnalité et auto-évaluations individuelles Process Com, méditation collective, repos, massage ou activité sportive ou de loisir.

**J2**

**EXPLOITATION DES ATTENTES ET DÉTENTE**

**09H-12H**

**Atelier : TOP 2**  
**Temps choisi** : entretien individuel, inventaire de personnalité et auto-évaluations individuelles Process Com, méditation collective, repos, massage ou activité sportive ou de loisir.

**12H30-14H**

*Déjeuner*

**14H-18H**

**Atelier : TOP 2**  
**Conférence** : Bénéfices de l'activité physique et des interventions non médicamenteuses.  
**Temps choisi** : entretien individuel, inventaire de personnalité et auto-évaluations individuelles Process Com, méditation collective, repos, massage ou activité sportive ou de loisir.

**SOIRÉE**

*Activité de cohésion au sein de l'établissement.*

**J3**

**RETOUR À SOI ET ASSIMILATION-APPROPRIATION DES TECHNIQUES**

**09H-11H**

**Atelier : TOP 3**  
**Temps choisi** : entretien individuel, inventaire de personnalité et auto-évaluations individuelles Process Com, méditation collective, repos, massage ou activité sportive ou de loisir.

**11H-12H**

**Conférence de clôture** : échanges et évaluation du stage

**12H30-14H**

*Déjeuner*

**14H-16H30**

**Activités en équipes**  
*incentive avec participation des animateurs et intervenants*

**16H30**

*Fin du stage et retour chez soi*

Programme type adaptable en fonction des sessions.

**DES STAGES DE PRÉVENTION ET DE RÉCUPÉRATION DU BURN-OUT DUPLICABLES PARTOUT EN FRANCE**

“Vous ne pouvez pas arrêter les vagues mais vous pouvez apprendre à surfer.”



# NOS ATELIERS

3 JOURS POUR APPRENDRE ET AGIR

*S'appuyant sur une approche holistique, le programme s'articule autour d'ateliers complémentaires aux contenus éprouvés. Il propose sur 3 jours un programme parfaitement équilibré de découvertes, de formations pédagogiques, d'apprentissages techniques, de temps d'échanges et de ressourcements propres à lutter contre le burn-out et favoriser le bien-être de chacun. Il mêle activités planifiées, activités à la carte proposées au choix des bénéficiaires et temps libre.*



## SÉANCES DE TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

Sessions de récupération (psycho-cognitive et physiologique) et de régénération du potentiel, associant plusieurs techniques : l'imagerie mentale, le dialogue interne, la respiration et la relaxation. Cette méthode pragmatique créée par le Dr Edith Perreaut-Pierre est utilisée depuis 30 ans au sein des armées françaises. Elle permet aux professionnels de santé de se former à des techniques de gestion de la fatigue opérationnelle, utilisables partout et à tout moment.



## DÉCOUVERTE DU PROCESS COM

Le Process Com est un outil de découverte et de compréhension de sa propre personnalité et de celle des autres. C'est un outil de choix pour décoder les interactions humaines. Il permet d'identifier ses propres préférences pour gérer son stress et prendre soin de soi, de reconnaître les comportements, d'adapter son style de communication à son environnement et de créer des conditions d'interactions positives dans sa vie professionnelle ou personnelle.



## MASSAGES ASSIS INDIVIDUELS

Le massage soulage les tensions et évacue les blocages corporels. Il favorise une détente immédiate, permet d'atténuer son stress et ses émotions négatives, de gagner en sérénité et en énergie.



## MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Face au burn out, la méditation permet de s'accorder du temps pour s'arrêter, pour laisser de côté toute l'agitation de notre vie, tous nos soucis, pour prendre soin de la personne la plus importante : soi. Qu'elles soient de pleine conscience, bouddhiste, MBSR, MBCT, MT... toutes les techniques de méditation aident à être plus conscient à nous même, aux autres, au monde, à activer notre « parasympathique » et débrancher le « sympathique ».



## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET INTERVENTIONS NON-MÉDICAMENTEUSES

Interventions reposant sur des séances d'activité physique personnalisées et adaptées dans la prise en charge thérapeutique du burn-out. Encadrée par un éducateur APA, le contenu des séances s'appuie sur des entretiens individualisés permettant d'évaluer au préalable la condition physique et la motivation des participants. Pendant les 3 jours du programme, une conférence d'1 heure sur les « bénéfices de l'activité physique et des INM (interventions non-médicamenteuses) » sera également organisé.



## ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS À LA DEMANDE

L'accès à des entretiens avec un(e) psychologue fait partie de la philosophie du Programme M-RECUPERATION. Ces entretiens offrent une écoute individualisée des problématiques rencontrées en amont du stage. Leur but est d'orienter le cas échéant vers la prise en charge la plus adaptée à la problématique rencontrée. Ils sont réalisés à la demande des participants.

**LE PROGRAMME M-RECUPERATION PRÉVOIT DES ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS À LA DEMANDE. IL INTÈGRE ÉGALEMENT DES MOMENTS DE TEMPS LIBRE POUR SOI ET DES MOMENTS DE PARTAGE EN SOIRÉE OU LORS D'ACTIVITÉS CULTURELLES À L'EXTÉRIEUR DE L'ÉTABLISSEMENT D'ACCUEIL DU STAGE.**



# NOTRE STAGE

3 JOURS AUX SABLES D'OLONNE



UN STAGE ORGANISÉ DU 24 AU 27 NOVEMBRE 2025 AU SEIN DE L'HÔTEL LES JARDINS DE L'ATLANTIQUE DE TALMONT-SAINT-HILAIRE.

## HÔTEL LES JARDINS DE L'ATLANTIQUE\*\*\*

À proximité immédiate des Sables d'Olonne, Les Jardins de l'Atlantique surplombe majestueusement l'océan tel un vaisseau amiral. Niché au cœur d'une pinède près des plages de sable fin, l'hôtel et son centre de balnéothérapie intégré offrira aux participants du programme une parenthèse bien-être 100% vendéenne.

## UN BOL D'AIR FRAIS FACE À L'OCÉAN ATLANTIQUE

L'hôtel comprend une piscine intérieure couverte et chauffée avec un sauna et un hammam. Ce cadre exceptionnel proche du port de Bourgenay, et des bienfaits de l'océan Atlantique, est idéal pour une remise en forme décomplexée. Véritable bulle de bien-être, cet espace lumineux, situé au cœur de l'hôtel, offre des moments de relaxation inoubliables.

## ESPACE DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

Balnéothérapie - Cabines de soins et de massages - Salle de fitness

## Stage M-RECUPERATION 24 au 27 novembre 2025 aux Sables-d'Olonne

25 PLACES (16 PLACES POUR DES SOIGNANTS ET 9 PLACES POUR D'AUTRES PERSONNELS DES HÔPITAUX PUBLICS DE BRETAGNE)

## FINANCEMENT :

[ANFH BRETAGNE](#)

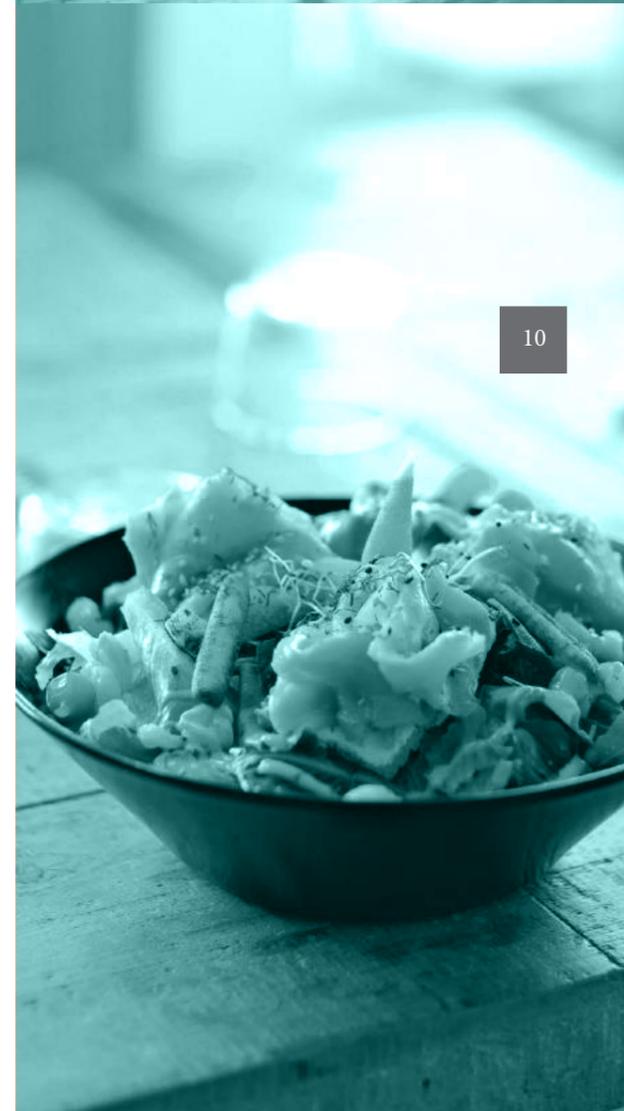
## ORGANISME :

[M-SOIGNER FORMATION](#)

## CONTACT :

[LE SERVICE FORMATION DE VOTRE ÉTABLISSEMENT HOSPITALIER](#)

**Anfh** Bretagne



**M**

**RÉCUPÉRATION**