

FLEURIR LES PETALES DE SATISFACTION

PREVENTION ET TRAITEMENT DE BURNOUT

Dr Nicole Ruyschaert

Psychiatre

President ESH

2014 Atelier Rennes

Résumé

- Dans cet atelier nous allons adopter une approche positive et nous focaliser sur des aspects importants dans la prévention du burnout ou épuisement professionnel, et nous mettre en route pour trouver la vraie satisfaction au travail et dans la vie.
- Nous laissons passer en revue la résilience, l'utilisation, les ressources, l'engagement positive et le 'flow'. Après citation de quelques recherches, vous allez mieux comprendre leur importance à balancer la vie et comment tout cela pourra augmenter la satisfaction.
- La créativité, l'imagination, l'autohypnose et le coaching seront vos compagnons de voyage. Vous allez pratiquer des méthodes à découvrir et à développer vos propres pétales, pour faire face aux défis et mieux gérer la détresse.
- Après l'installation et l'ancrage vous serez mieux préparés à gérer les difficultés de la vie quotidienne et de la vie professionnelle, à améliorer votre humeur même dans les contrariétés.
- La découverte de ce qui fait vraiment 'fleurir' ou des éléments qui peuvent augmenter la satisfaction ou le bonheur vous aidera à garder une bonne humeur dans des circonstances moins agréables.
- Vous pouvez revenir de cet atelier avec une valise plein d'idées et d'énergie positive et continuer à fleurir en harmonie.

Objectifs pédagogiques

- 1 - Découvrir quoi faire, pour la prévention de l'épuisement professionnel et burnout et pour garder sa bonne humeur.
- 2 - Mobiliser et ancrer les 'pétales' par méthodes de coaching, hypnose, imagination
- 3 - Se focaliser sur les ressources, même dans les contrariétés



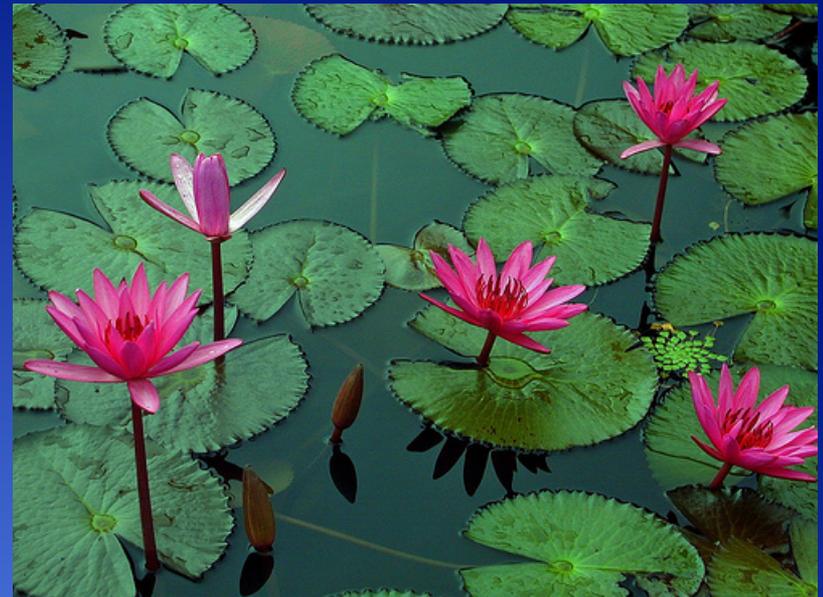
FLEURIR

Les pétales de satisfaction



FLEURIR

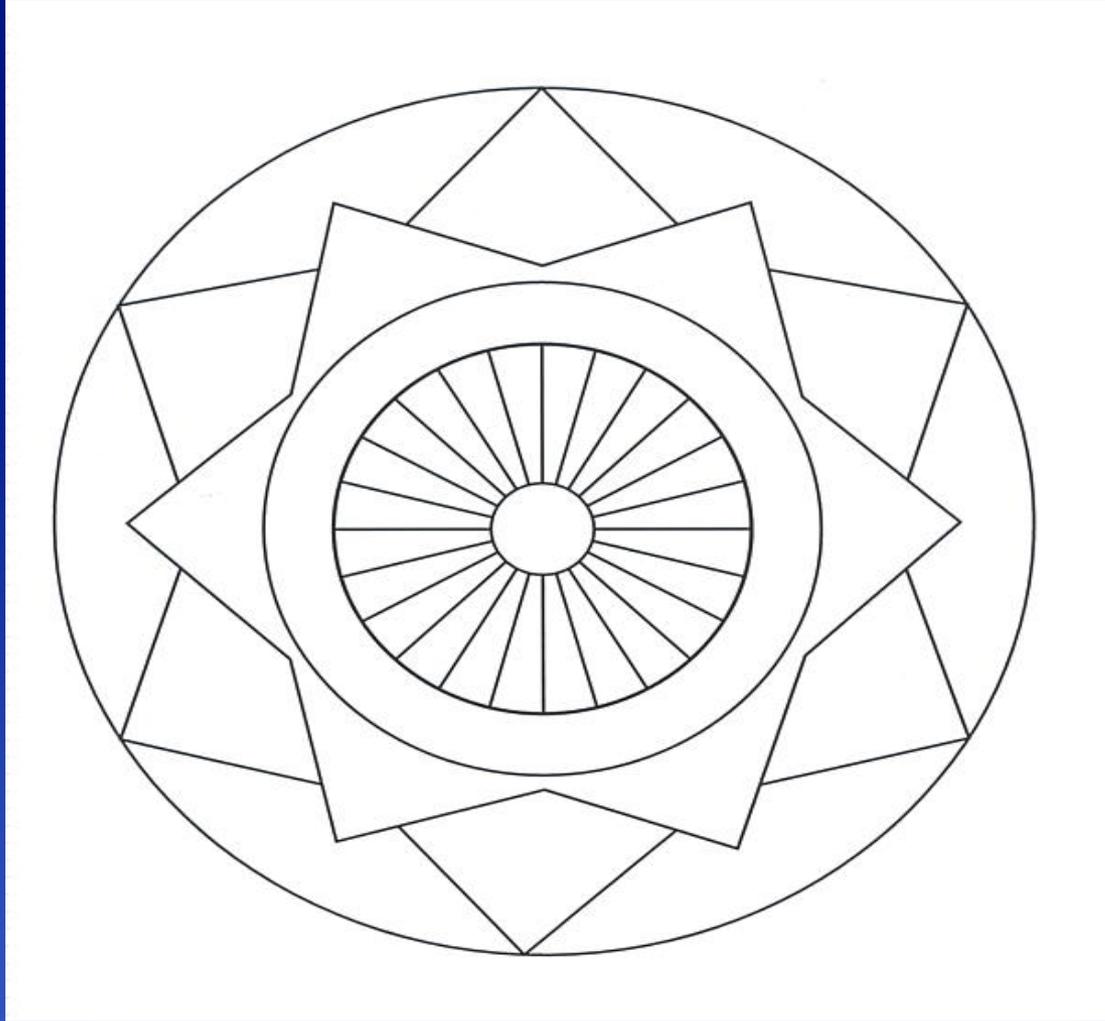
- Où trouver les pétales de satisfaction?
- Comment découvrir le bonheur au travail et dans la vie en générale?



LOTUS

- Fleur de Lotus
- Son origine?
- Sa beauté
- Ses symboles
- Quelle beauté qui sort des déchets, de la boue!
- Les pétales à vous?

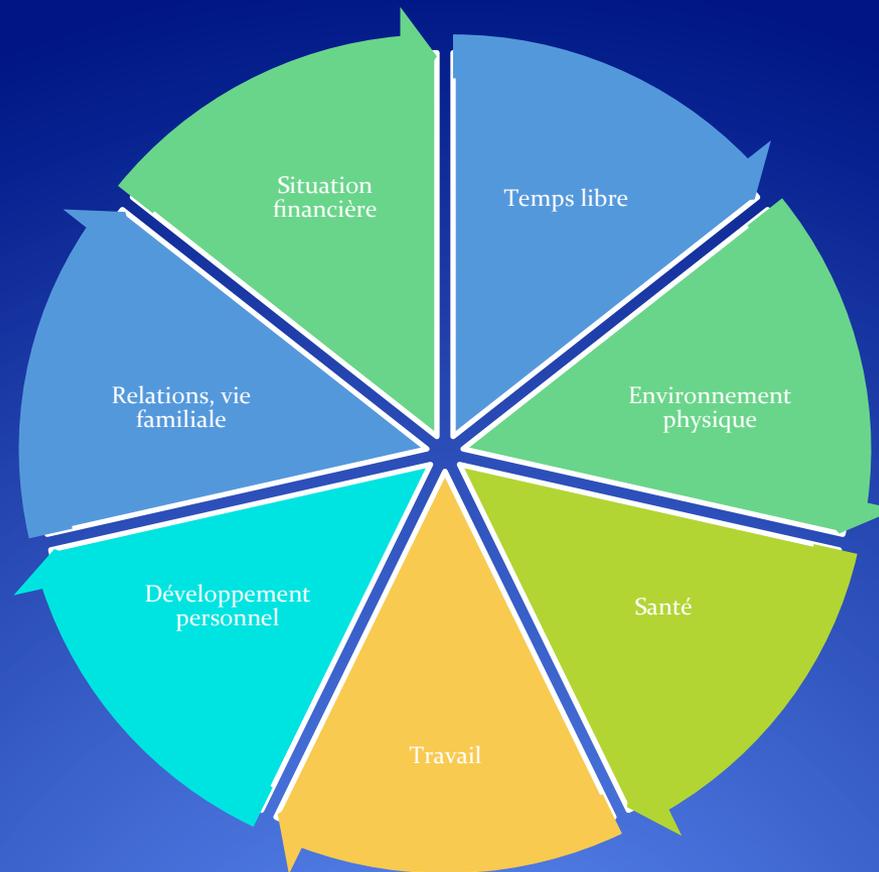




La Roue de la vie

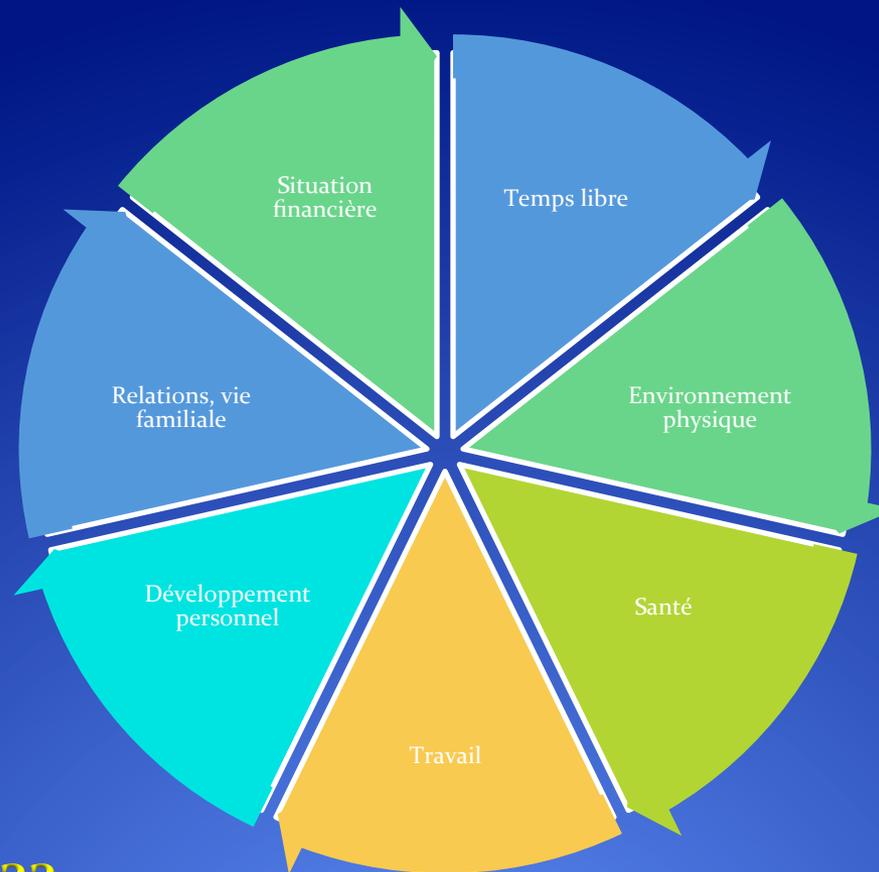
- Une vie en équilibre est indispensable pour l'harmonie
- Examiner la roue de la vie, et les valeurs essentielles
- Partant de la situation actuelle, chacun pourra faire le choix, et découvrir quelles domaines de la vie sont satisfaisantes, et où faire le début de changement à (re)trouver plus d'harmonie.

La Roue de la vie



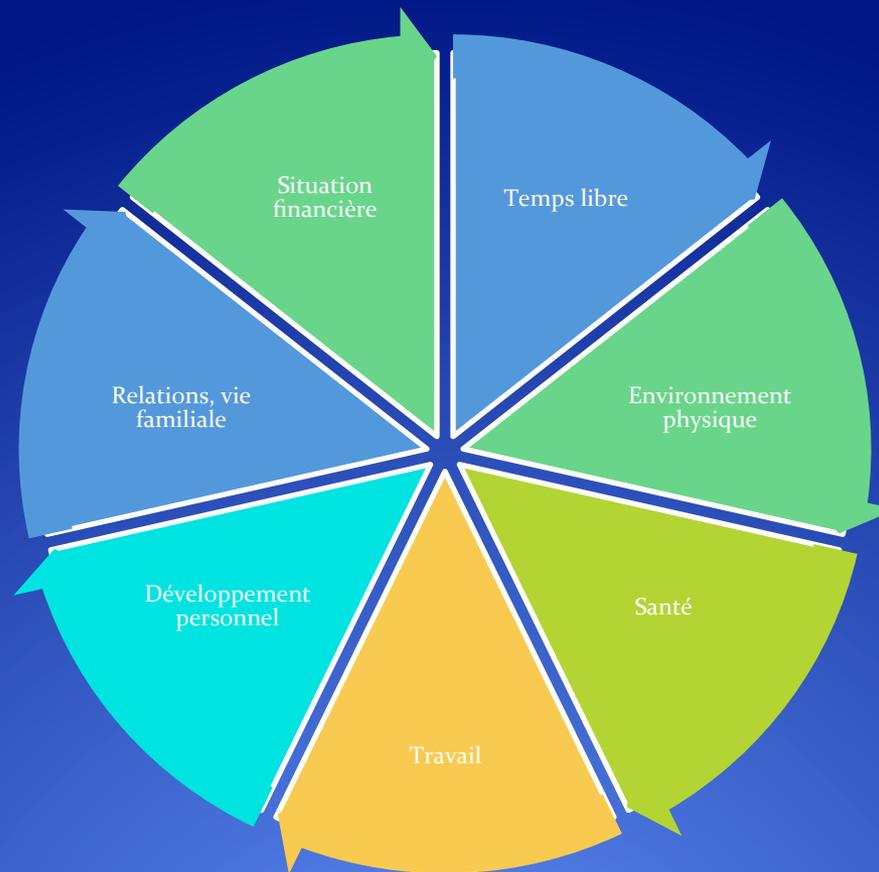
?????

La Roue de la vie



**Niveau
De
satisfaction????**

La Roue de la vie



Lévier?

Direction?

En route vers la satisfaction: Les valeurs essentielles?

Un voyage imaginaire dans
l'avenir: votre 60 – 65 ième
anniversaire.

Imaginez-vous entouré de votre
famille, ami(e)s, collègues...

Quelques personnes vont faire
un discours, en exprimant
leurs sentiments de respect,
d'appréciation, d'amour,

Que voulez-vous qu'on dise,
qu'on se rappelle de vous?

Sur quelles réalisations est-ce
que vous serez fière?



Le bonheur au travail

- De faire, créer, construire, élaborer quelque chose, ce qui inclut le plaisir de gérer une structure importante.
- De découvrir, voyager, s'enrichir personnellement en allant à la rencontre d'autres univers.
- Source de plaisir : apprendre de nouvelles choses ; sentiment de renouvellement, enrichissement personnel

Le bonheur au travail

- D'entrer en contact avec d'autres personnes, sociabiliser, exister par rapport à un collectif.
- Prendre soin, s'occuper, donner aux autres et à la collectivité. (Approches sociologiques – Baudelot & Gollac, 2003)



Les pétales de satisfaction

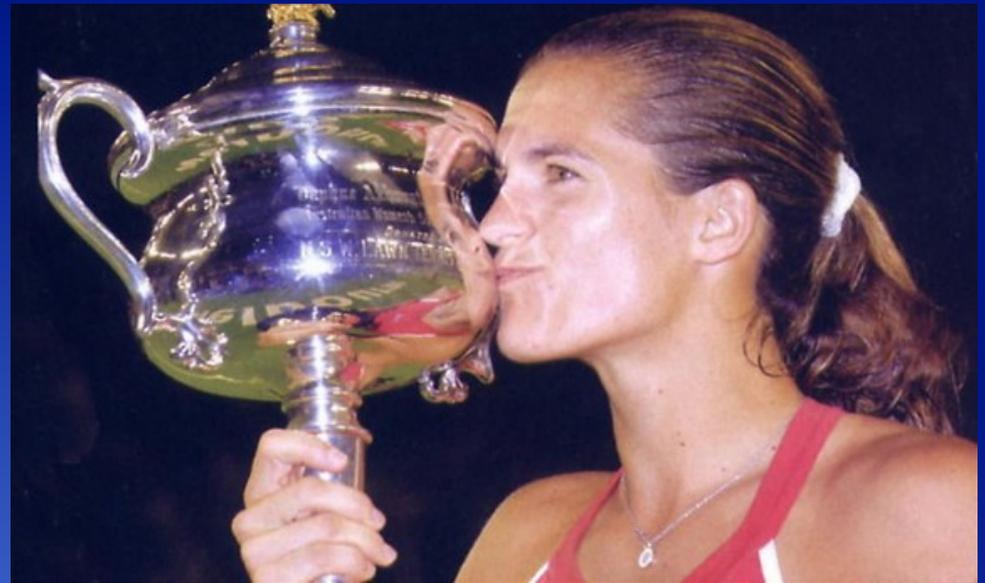


Fleurir

- Flow
- Engagement – Energie Positive
- Utilisation
- Ressources
- Inspiration – Imagination
- Résilience

FLOW

- “Le Flux”
- Ca beigne
- Ca Roule
- Equilibre
- Zone
- ?



Amélie Mauresmo

1.FLOW - ZONE

- L'équilibre ou l'adaptation entre les défis et les aptitudes résultant en un état de flow et de bonheur.
- Mobiliser vos compétences caractéristiques va augmenter votre bonheur et satisfaction



1.FLOW - ZONE

Défis

Anxiété

Flow

Ennui

Aptitudes

1.FLOW - ZONE

- “Flow” ou “zone” demande des compétences qui sont mobilisées.
- Vous perdez le sens du temps, vous vous unifiez à faire, l’acte et la personne s’unissent, vous avez l’idée d’être en contrôle sans exercer du contrôle en faisant, laisser faire, laisser aller.
- Les ressources conscientes et inconscientes se combinent facilement. Quand tout semble aller parfaitement, c’est ce que les athlètes appellent le « zone ».

1. Flow et Hypnose

- Caractéristiques en commun
 - Focalisé
 - Moins d'attention pour l'environnement
 - Perdre le sens du temps
 - Se sentir en harmonie

1.FLOW - ZONE

- Exemples personnels où vous avez eu l'expérience de flow?
- Qu'est-ce qui s'est passé lors de cette expérience?
- 5 mots – un résumé de cette expérience (Racontez cette expérience)
- Exercice
 - Revivre cette expérience en transe
 - Ajouter les modalités sensorielles et intensifier
 - Ancrer = avoir disponible avec un déclencheur identifié.

1. Flow et (auto-)hypnose

- Etat de flow dans la vie quotidienne
- Focalisation d'attention
- Activités rythmiques
- Expériences personnelles?
- Revivre ces expériences comme induction à la transe
- Revivre ces expériences en transe



2.ENGAGEMENT

- Une motivation – un objectif
- Des émotions positives vers l'avenir
 - Optimisme
 - Espoir
 - Confiance
 - Croyance – se donner toutes les chances de réussir!

2.ENGAGEMENT



- Un voyage dans le temps – ‘créer le réel’
 - Célébrer la réussite, vivre la satisfaction d’avoir réussi
 - Quelles sensations, émotions est-ce que ça donne?
 - Quelle appréciation est-ce que vous obtenez?
 - Quelles idées accompagnent cette expérience – renforcement de soi
 - Quelle énergie est-ce que cela donne?
- Cette expérience mobilise à plusieurs niveaux ce qu’il faut pour y arriver, toutes les ressources
- Action : comme un amant! Toutes les forces et les ressources se dirigent vers le but,

2.ENGAGEMENT/ENERGIE

- Les sources de satisfaction au travail?
- La gratitude
- Accès aux émotions positives qui vous aident à continuer

Merci



3.UTILISATION

- La cruche fêlée
- Chaque jour un homme va chercher de l'eau à un puits dans le village avec 2 cruches.....
- Une cruche intacte, une cruche fendue
- Ainsi il perd une certaine quantité d'eau.....
- Pourquoi continuer à utiliser cette cruche?



3.UTILISATION



4. RESSOURCES

- Le support de l'équipe et de l'organisation
 - Expériences réelles?
 - Buts en commun à définir/à trouver
 - Partage du douleur, problèmes, soucis

4. RESSOURCES



- Expérience en transe des ressources relationnelles (personnes qui vous soutiennent)
 - Pourriez-vous vous rappeler des personnes qui pourraient vous aider, guider, qui vous apprécient pour vos capacités et habiletés? Qui reconnaissent vos habiletés et talents?
 - Qu'est-ce que vous sentez, lorsque vous pensez à eux? Qu'est-ce que elles pourraient faire pour vous aider?
 - Qu'est-ce qu'elles vous diraient?





4. Ressources

- Les connexions
 - En réalité
 - Au niveau imaginaire: la mentalisation, la visualisation en hypnose
 - Même si elles ne sont pas disponibles– je compte sur...je pourrais lui raconter, elle pourrait me consoler, elle me dirait, elle me donnerait.....
 - J'ai des souvenirs, des objets, en prenant ou touchant, je sens leur présence
 - Au niveau spirituel:
 - Je pourrais m'imaginer des liens invisibles.....la présence de.....les souvenirs à.....même évoquer leur présence, leur voix...
 - Tout cela pourrait m'aider à trouver du confort, du support, à régler mes propres émotions

4. Ressources

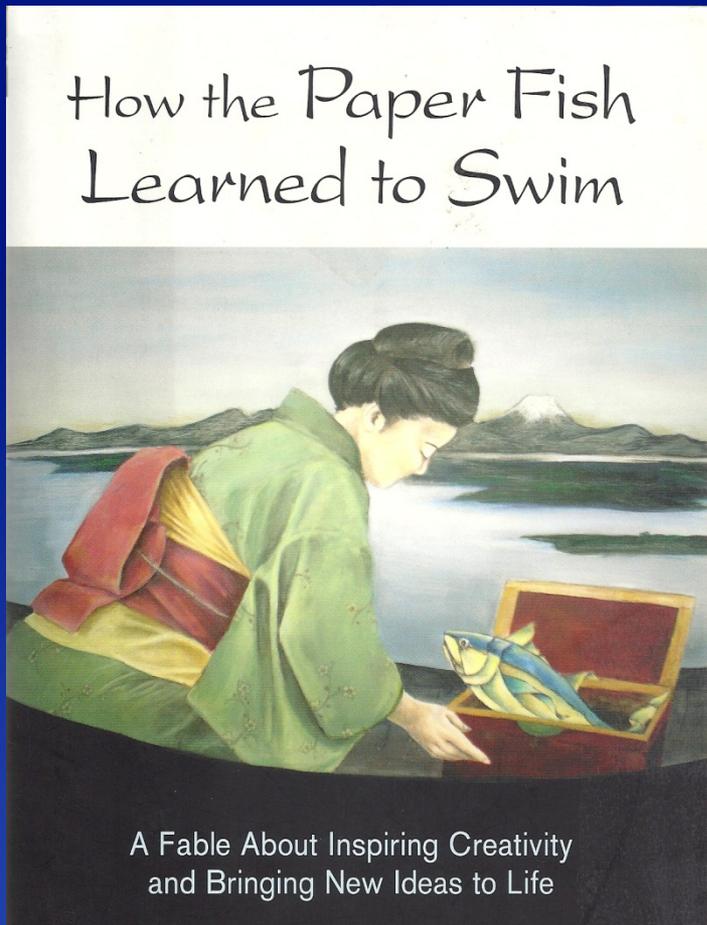
- What helps increase resilience most is maintaining already established, close, meaningful, *confiding* relationships among family and friends.
- Even when literal family isn't available, many people gain this type of support through transcendent belief systems, not only by their involvement in the accompanying social networks but also through private activities like prayer and meditation.
- Charney.
- Ce qui augmente la résilience le plus : **maintenir des relations importantes**, intimes, déjà présents avec famille et amis,
- Même si la famille n'est pas présente, on peut bénéficier de ce type de support par les **croiances transcendentales** – à ressentir dans les interactions dans les réseaux sociales et même par des activités personnels comme la prière et la méditation
- Charney.

4. RESSOURCES

- Le travail en équipe
- “Equipe” vient d’équipage
- Capitaine, matelots.
- But? Accord sur le but commun!
- Tous ceux qui embarquent sur un navire sont d’accord pour aller au même endroit.
- Et comme ce serait agréable que le même accord soit atteint au travail!



5. IMAGINATION INSPIRATION



- Comment le poisson en papier mâché apprend à nager.....
- Une histoire sur la créativité
- Comment donner naissance à des nouvelles idées????

6.RESILIENCE

- Métaphore : Le Castor et l'arbre brûlé



Rôle de l'amitié

6. RESILIENCE

- Le flottage (rafting)
- Une histoire comme métaphore de résilience en hypnose
 - Un flottage le long de la rivière, avec le calme et les courants forts
 - *APA, The Road to Resilience.*



Image positif de
soi

Actions

6. RESILIENCE

- Exercices du renforcement de soi
- S'imaginer la stabilité – l'effet du vent soufflant fort,

« Le bon bois ne pousse pas dans la
facilité. Plus le vent souffle fort,
plus l'arbre est robuste. »

Willard Marriott

la-penseedujour.overblog.com

la-penseedujour.overblog.com

HARMONIE



Action	Récupération
Ressources	Défis, Demandes, Tâches
Les valeurs, idéales	Les activités, demandes
La vie professionnelle	La vie privée, familiale
Les efforts pour autrui	La gratitude et le respect
Les contretemps	Les succès

Image positif de
soi

Actions

La santé

- Les sports – individuels? En équipe
 - Exercices physiques – entraînement
 - Un schéma d'entraînement progressive (cyclisme, fitness, jogging,)
 - Entraînement en intervalle – étendre ses limites
 - Améliore l'humeur
 - Diminue les réponses de stress
 - Activation des processus de neurogenesis
- Se préparer en hypnose pour pratiquer selon le schéma désiré
- Renforcement de soi par la satisfaction de l'entraînement

RISQUE D'UNE IMBALANCE.

Exigences

Le burnout

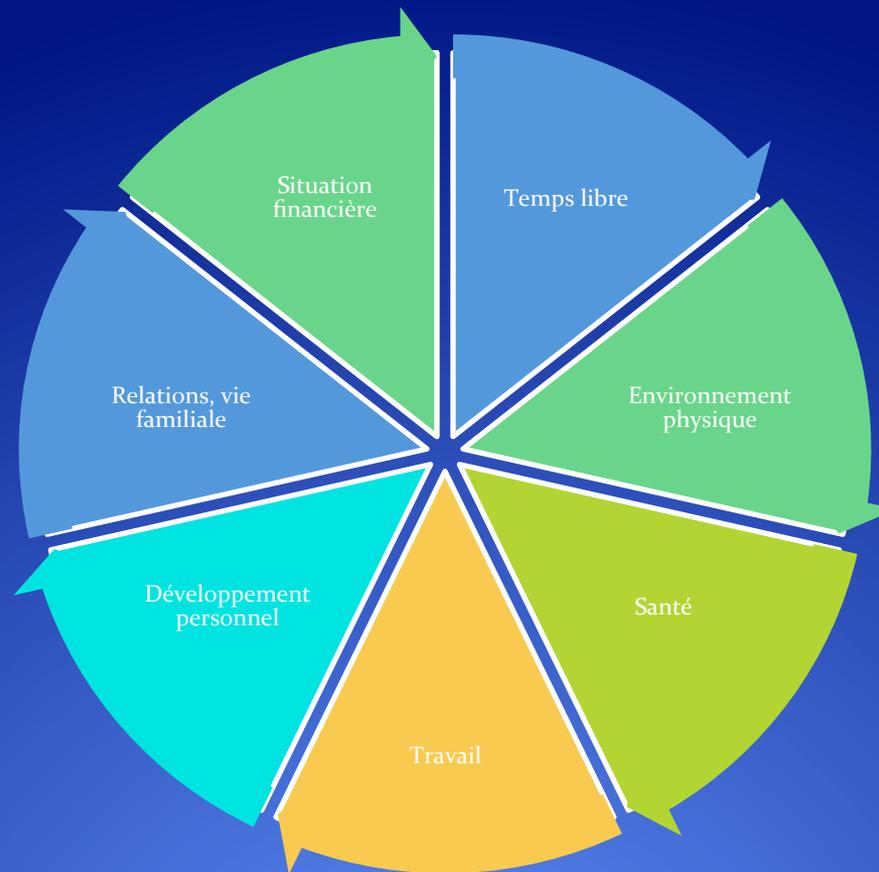
L'enthousiasme

L'apathie

L'ennuie

Ressources

La Roue de la vie



Lévier?

Direction?

Conclusion

- Tout le monde, et surtout les professionnels de santé, dédiés au travail risquent de développer un burnout ou syndrome d'épuisement professionnel.
- Le meilleur traitement est la prévention
 - Individuelle : Balance? Valeurs essentielles? Bonheur et bien-être au travail? Ressources.
 - Organisation : appréciation, objectifs claires, formations, responsabilités, confiance.
- Après le rétablissement : réorientation, support, respect des limites, méthodes à mieux gérer le stress et les émotions.

Conclusion

- Trouver les germes et les graines
 - Idées du congrès? Lévier du changement
- Préparer le terroir
 - Attitude de réceptivité? En transe se préparer, entrer l'état de changement
- Ajouter la nourriture
 - Les idées créatives
- Laisser pousser et croître
 - Se soigner

Conclusion

- Attendre la récolte
- Fleurir.....



XIII ESH International Congress

HYPNOSIS AND RESILIENCE

From Trauma and Stress to Resources and Healing

Emphasizing the importance of resilience in a world in crisis and the role played by
Hypnosis in activating and developing inner forces and resources

October 21-25, 2014

Hilton Sorrento Palace

Sorrento - Italy

2014 ESH congress

EXPERIENTIAL PRE-CONGRESS (October 21-22)

An advanced experiential event taught by an expert faculty who will offer interactive workshops and live demonstrations. Includes a visit to Capri

CONGRESS SCIENTIFIC PROGRAM (October 22-25) consists of Keynote Addresses, Invited Addresses, Invited Workshop, Workshops, Invited Presentations, Main Presentations, Seminars, Symposia, Dialogues, Panels, Papers and Posters

CALL FOR PAPERS AND POSTERS If you would like to present a Paper or a Poster in the Congress Scientific Program, please submit a 10/20 lines abstract, together with your completed Registration Form, by May 15.

CANCELLATION POLICY Requests for refunds MUST BE IN WRITING and are subject to a 15% administrative fee. Full refunds, less the 15% service charge, will be made if the request is postmarked by December 31, 2013. Requests postmarked from January 1st to July 1st, 2014 will receive a 70% refund of paid fees. Request postmarked After July 1st 2014 will receive a 50% refund. No refunds can be made after October 1st, 2014. Please allow 8-10 weeks for processing

REGISTRATIONS AND INFO: Società Italiana di Ipnosi – Viale Regina Margherita, 269 - 00198 Rome
Phone and Fax: +39.06.854.8205

E-Mail: ipnosii@gmail.com

For further and updated info, visit the

Web-Site: <http://www.eshcongress2014.org/congress/>

Conclusion

- Merci de votre attention!
- Et je vous souhaite les bienvenues à Sorrento!

