

**FORMATION**

# PRÉVENIR LE BURN-OUT DU PRATICIEN LIBÉRAL

**AVEC ÉTUDE  
DE CAS  
CONCRETS**



**JEUDI 17 MARS 2022 · LA ROCHELLE  
JEUDI 9 JUIN 2022 · TRESSÉS**

# FORMATION

## Prévenir le burn-out du praticien libéral

Il est important de définir le « burn-out », pour éviter les confusions et distinguer l'épuisement professionnel de l'insatisfaction au travail. Se posent alors les questions suivantes :

- Comment diagnostiquer le burn-out ?
- Quels sont les facteurs de risques et les causes possibles aux niveaux individuel, organisationnel, sociétal ?
- Quelles sont les conséquences du burn-out sur les plans physique, émotionnel, intellectuel, comportemental, social, professionnel ?
- Quels sont les axes de prévention à exploiter, les moyens de protection simples et efficaces à mettre en place ?
- Comment faire face à l'adversité et définir les éléments qui permettront de construire la résilience ?

**Cette formation reliera les apports théoriques à l'étude de cas concrets évoqués par les participants. De plus, une réflexion partagée sur des situations « bloquantes » permettra de faire émerger des solutions aux problèmes posés.**



### Durée

1 journée  
de formation  
en présentiel



### Horaire

Début : 9h Fin : 17h30  
Accueil à partir de 8h45  
(déjeuner inclus)



### Formatrice

Francine FRIEDERICH  
Docteur en Sciences  
Humaines, Consultante en  
Ressources Humaines

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- > Mieux connaître le concept du « burn-out »
- > Acquérir des outils opérationnels pour élaborer une stratégie de prévention, de réduction des risques et de gestion de crise.

**PLACES  
LIMITÉES  
À 20  
PARTICIPANTS**

**Et vous, où en êtes-vous ?**

→ Faites le test au dos de ce document...

## PROGRAMME

### Matin

#### Le « burn-out »

- Les 3 dimensions de l'épuisement professionnel.
- Les facteurs de risques, les manifestations.
- Définir des axes de prévention.

#### Les pistes d'action « anti-stress »

- Pratiquer la respiration profonde et la visualisation.
- Développer une pensée positive et une bonne estime de soi.
- Mieux gérer ses émotions et son temps.
- Développer une bonne hygiène de vie.
- Identifier et intensifier ses modérateurs de stress.
- Être attentif à son mode de communication, à son comportement et améliorer ses interactions avec les autres.
- Se faire plaisir.

### Après-midi

#### La résilience, ou comment rebondir face à l'adversité

- Comprendre le processus en jeu.
- Les éléments constructeurs de la résilience.
- Élaborer un plan d'action personnel.

## OFFRE SPÉCIALE

pour les chirurgiens-dentistes libéraux en Nouvelle-Aquitaine

**PRIX DE LA  
FORMATION**  
400 €

**PARTICIPATION DE L'URPS  
CHIRURGIENS-DENTISTES  
NOUVELLE-AQUITAINE**



200 €

**RESTE À RÉGLER  
POUR LE PRATICIEN**  
200 €

Les 200 € restants peuvent être 100 % remboursés par le FIF PL, sous réserve d'un crédit suffisant et selon les conditions applicables. Il suffit de faire une demande de prise en charge sur : [www.fifpl.fr](http://www.fifpl.fr)

**Pour s'inscrire et bénéficier de la prise en charge**



voir le bulletin d'inscription

## Et vous, où en êtes-vous ?

Précisez la fréquence à laquelle vous ressentez la description des propositions suivantes en entourant le chiffre correspondant avec :

- 0 = jamais
- 1 = quelques fois par an au moins
- 2 = une fois par mois au moins
- 3 = quelques fois par mois
- 4 = une fois par semaine
- 5 = quelques fois par semaine
- 6 = chaque jour

1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
3	Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
4	Je peux comprendre facilement ce que mes patients ressentent	0	1	2	3	4	5	6
5	Je sens que je m'occupe de certains patients de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets	0	1	2	3	4	5	6
6	Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort	0	1	2	3	4	5	6
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients	0	1	2	3	4	5	6
8	Je sens que je craque à cause de mon travail	0	1	2	3	4	5	6
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens	0	1	2	3	4	5	6
10	Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail	0	1	2	3	4	5	6
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0	1	2	3	4	5	6
12	Je me sens plein(e) d'énergie	0	1	2	3	4	5	6
13	Je me sens frustré(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
14	Je sens que je travaille « trop dur »	0	1	2	3	4	5	6
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients	0	1	2	3	4	5	6
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	0	1	2	3	4	5	6
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients	0	1	2	3	4	5	6
18	Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de patients	0	1	2	3	4	5	6
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail	0	1	2	3	4	5	6
20	Je me sens au bout du rouleau	0	1	2	3	4	5	6
21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0	1	2	3	4	5	6
22	J'ai l'impression que mes patients me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0	1	2	3	4	5	6

Additionnez les scores de la façon suivante :

### Total du score d'épuisement professionnel (SEP)

Additionnez les scores obtenus aux questions 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 et 20

Épuisement Professionnel	SEP ≤ 17	18 ≤ SEP ≤ 29	SEP ≥ 30
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

### Total du score de dépersonnalisation/perte d'empathie (SD)

Additionnez les scores obtenus aux questions 5, 10, 11, 15 et 22

Dépersonnalisation	SD ≤ 5	6 ≤ SD ≤ 11	SD ≥ 12
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

### Total du score d'accomplissement personnel (SAP)

Additionnez les scores obtenus aux questions 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 et 21

Accomplissement personnel	SAP ≥ 40	34 ≤ SAP ≤ 39	SAP ≤ 33
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

**DEGRÉ DE BURN-OUT**  
Attention si vos scores SEP et SD sont tous les deux élevés !  
(Notions développées dans le cadre de la formation)