



## BILAN 'FAIRE FACE'

**Reliance-Avenir respecte les dispositions en matière d'accessibilité des personnes en situation de handicap (lors des ECF, regroupement et validation du titre professionnel)**

Donner un sens à sa vie et aux épreuves qu'on traverse. C'est l'idée à l'origine de la logothérapie, une approche inventée par le psychiatre autrichien Viktor E. Frankl, survivant des camps nazis. Il a raconté son expérience dans *Man's Search for Meaning*, publié pour la première fois en 1959 et devenu un best-seller international depuis. Deux rééditions des livres de Frankl paraissent ces jours-ci et elles pourraient peut-être vous donner des outils pour mieux traverser ses difficultés professionnelles.

Ce bilan a pour objet d'exprimer son ressenti et parler de sa situation lors d'une situation professionnelle difficile, de prendre conscience de sa genèse et de concevoir de stratégies de mise à distance

### CONTENU

Ce bilan est application des apports de la logothérapie. Ce terme est formé à partir du Grec « logos » qui signifie : esprit, sens.

Le principe est une orientation de l'individu par rapport au sens qu'il donne à sa vie. On fait ressortir la responsabilité du patient et pour ce faire, on met en avant ses compétences afin de l'aider à donner un sens à sa vie.

L'idée est d'arriver à amener le patient vers ses propres aspirations et non lui imposer quelque chose qui vienne de l'extérieur. Le sens qu'il donne à sa propre vie doit donc correspondre à ses critères et à ses choix.

- Exprimer son ressenti et parler de sa situation difficile dans un contexte sécurisé et confidentiel

- Prendre conscience de ses symptômes d'épuisement professionnel ou bien des signes précurseurs
- Prendre conscience des enjeux de son fonctionnement dans son environnement de travail dans le but de repérer les situations à risques
- Concevoir des stratégies de mise à distance
- Apprendre à mieux gérer ses priorités selon les moments de vie
- Trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

## POUR QUI ?

L'approche de la logothérapie peut s'appliquer à différentes expériences traumatisantes comme la prison, mais aussi le deuil, la maladie ou la séparation. Ici nous nous concentrerons sur la relation au travail et ce afin donner un sens aux moments du quotidien professionnel pour ne pas sombrer dans l'apathie ou l'amertume. En d'autres mots, si on n'a pas choisi de vivre une expérience traumatisante, on est toujours libre de choisir la façon dont on va y répondre.

## PREALABLES TECHNIQUES POUR SUIVRE CETTE FORMATION A DISTANCE

- Dans le cas d'un accompagnement en distanciel, une connexion de qualité est requise

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

La logothérapie, comme la psychanalyse, est une forme de thérapie. Elle est axée sur le sens qu'un individu donne à sa vie ainsi que sur ses ressources spirituelles. Inspiré des travaux du philosophe Kierkegaard, Frankl a inventé cette approche en 1926, mais c'est véritablement dans les camps de concentration qu'il a pu mettre à l'épreuve ses théories. Il a entre autres constaté que les prisonniers qui ne pouvaient pas s'accrocher à un espoir mouraient en premier, et ce, même s'ils étaient en meilleure condition physique. Ceux qui étaient capables d'aller puiser dans leurs souvenirs positifs, ou qui avaient une riche vie intérieure, s'en tiraient mieux. La

logothérapie est considérée comme la troisième école de psychothérapie de Vienne après celle de Freud et d'Adler.

## **DURÉE MOYENNE DE LA FORMATION**

- la séance dure environ 1 h ;
- le nombre de séances proposées est de 10 séances, la logothérapie étant considérée comme une thérapie brève ;
- le patient s'exprime sur sa vie et le thérapeute va l'aider à faire ressortir les points positifs : compétences et qualités de la personne.

## **TARIFS DE LA FORMATION**

- 600 Euros pour 10 heures

### **Reliance-avenir**

Organisme de formation et centre de bilans Accompagnement individuel et collectif

Tour de l'Horloge 4 place Louis Armand 75012-Paris

SIRET : 902 306 711 00026 / APE : 8559A