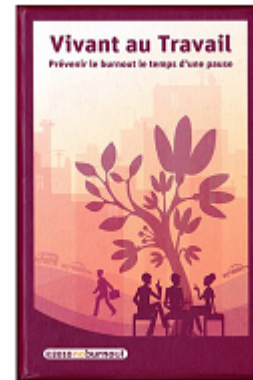


Vivant au travail : Prévenir le burnout le temps d'une pause

2010 - fiche modifiée le 13 décembre 2018

Un jeu pour aider à faire le point, à prendre un moment de réflexion afin de prévenir le burnout.

Support	Cartes
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Santé mentale, Stress, Expression de soi
Obtention	Acquisition
Participants	De 1 à 4
Prix	28,00 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- Jeu de 45 cartes illustrées + 4 cartes Joker
- Livret avec explications sur le burnout et les règles du jeu

Concept :

Dans ce jeu de cartes on trouve les questions essentielles à se poser pour prévenir le stress chronique au travail (burn-out ou épuisement professionnel).

6 Familles de cartes : sens, ressources, bilan, limites, corps, pratique.

Objectifs

Soutenir la réflexion de prévention en jouant; proposer un support pour échanger avec ses proches

Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Bon à savoir

Ce jeu a été créé par la psychologue Catherine Vasey, spécialiste du burn-out en Suisse Romande.

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Noburnout / Cabinet Vasey
Av. de Solange 2
1006 - Lausanne
Suisse
+41 (0)21 784 14 59 - cvasey@noburnout.ch
<https://www.noburnout.ch>

Dans les centres de prêt :

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon
+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be
<http://www.clps-bw.be>
Catalogue : <http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation>

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin
071/ 33 02 29 - secretariat@clpsct.org
<http://www.clpsct.org>
Catalogue : <http://www.promotionsante.info/documentation.php>

Pistes d'utilisation

Description

Support d'animation / expression

Thème : expression de soi, stress, santé mentale

Support : jeu de cartes

Jeu de cartes réparties en 6 familles : sens, ressources, bilan, limites, corps, pratique. Sur ces cartes sont énoncées des questions invitant chacun à réfléchir sur soi, sa relation au travail (ex : « Quel sens trouvez-vous dans votre travail ? », « Riez-vous assez ? », « Quelle exigence avec vous-même ? », « Quelle détente physique ? », « Quels sont vos propres besoins ? », « Comment vivez-vous dans l'urgence ? »...), et à témoigner de son expérience/vécu personnel.

Chaque joueur reçoit également une carte Joker qui lui permet de passer son tour à tout moment et qu'il peut utiliser autant de fois qu'il le souhaite. Le premier joueur tire une carte, lit la question à tous les joueurs et y répond en 1 minute (sablier ou montre nécessaire). Chacun à leur tour, les autres joueurs répondent à la même question.

Comment l'utiliser

En individuel ou en collectif.

Utiliser ce jeu avec des personnes de confiance et en bonne santé mentale (et non des personnes déjà sujettes au burnout). Définir le cadre de son utilisation (qu'est-ce qu'on fait après de ce qui est dit ?).

Public

A partir de 18 ans. Ce jeu est plutôt destiné à être utilisé par des professionnels de l'aide, dans un cadre thérapeutique par exemple, ou être un support pour une réflexion dans un contexte professionnel.

Rôle de l'animateur

Il n'y a pas d'animateur prévu mais nous estimons intéressant qu'une personne assure ce rôle pour favoriser un cadre d'échanges respectueux, confidentiel mais aussi être garant du temps et apporter des pistes/ressources.

Aménagement de l'espace

Cadre intime, confortable, calme.

Temps d'appropriation

30 min à 2h

A quel moment d'un projet ?

Dans le cadre d'un projet global de « bien-être au travail » (ex : par la médecine du travail) ou dans le cadre d'une supervision d'équipe pour ouvrir la parole (ex : suite à un burnout d'un membre de l'équipe qui a eu un burnout).

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Prendre conscience de soi et de son mode de vie. Favorise l'expression du vécu.
Savoir gérer son stress et ses émotions sur base de l'hypothèse que prendre conscience favorise le changement.

Temps de préparation :



Points forts :

Propose un cadre pour dresser un bilan et balayer la thématique.
Questions intéressantes pour susciter l'analyse et la conscience de soi.

Points d'attention :

La question du burnout est réduite à la relation au travail.
Temps limité (1 min) qui ne favorise pas l'expression du vécu.

Sujets abordés :

Travail, épuisement au travail, santé mentale et physique, équilibre vie professionnelle-vie privée.

Date de l'avis : 07 novembre 2018

L'avis des utilisateurs

bon outil dans contexte professionnel ★★★★★

publié le 18 décembre 2018 à 21h20 par Visiteur

les règles sont à adapter selon le contexte, 1 minute de temps de parole est insuffisant pour permettre à chacun d'explorer son vécu. Normalement 4 participants mais j'ai animé un groupe de 6 personnes et ça s'est très bien passé.

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614089/vivant-au-travail-prevenir-le-burnout-le-temps-d-une-pause.html?export>

30-11-2023 18:00