



**AFSCC** | Association francophone  
pour une science  
comportementale contextuelle

# Et si les psys, soignants et aidants n'étaient pas *si solides* que ça...

Une introduction à l'ACT...pour mieux prévenir le stress,  
le burnout et la perte de sens quand on travaille dans  
l'accompagnement.

[@fannyreder.act](https://www.fannyreder.fr) | [www.fannyreder.fr](https://www.fannyreder.fr)



Dr Fanny Reder | Les jeudis de l'AFSCC | 16 avril 2026



**INTRODUCTION &  
OBJECTIFS**



**LES 6 VISAGES DE  
L'USURE  
PROFESSIONNELLE**



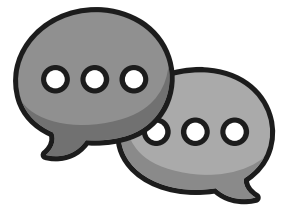
**L'ACT, UNE  
BOUSSOLE FACE  
À L'ÉPUISEMENT**

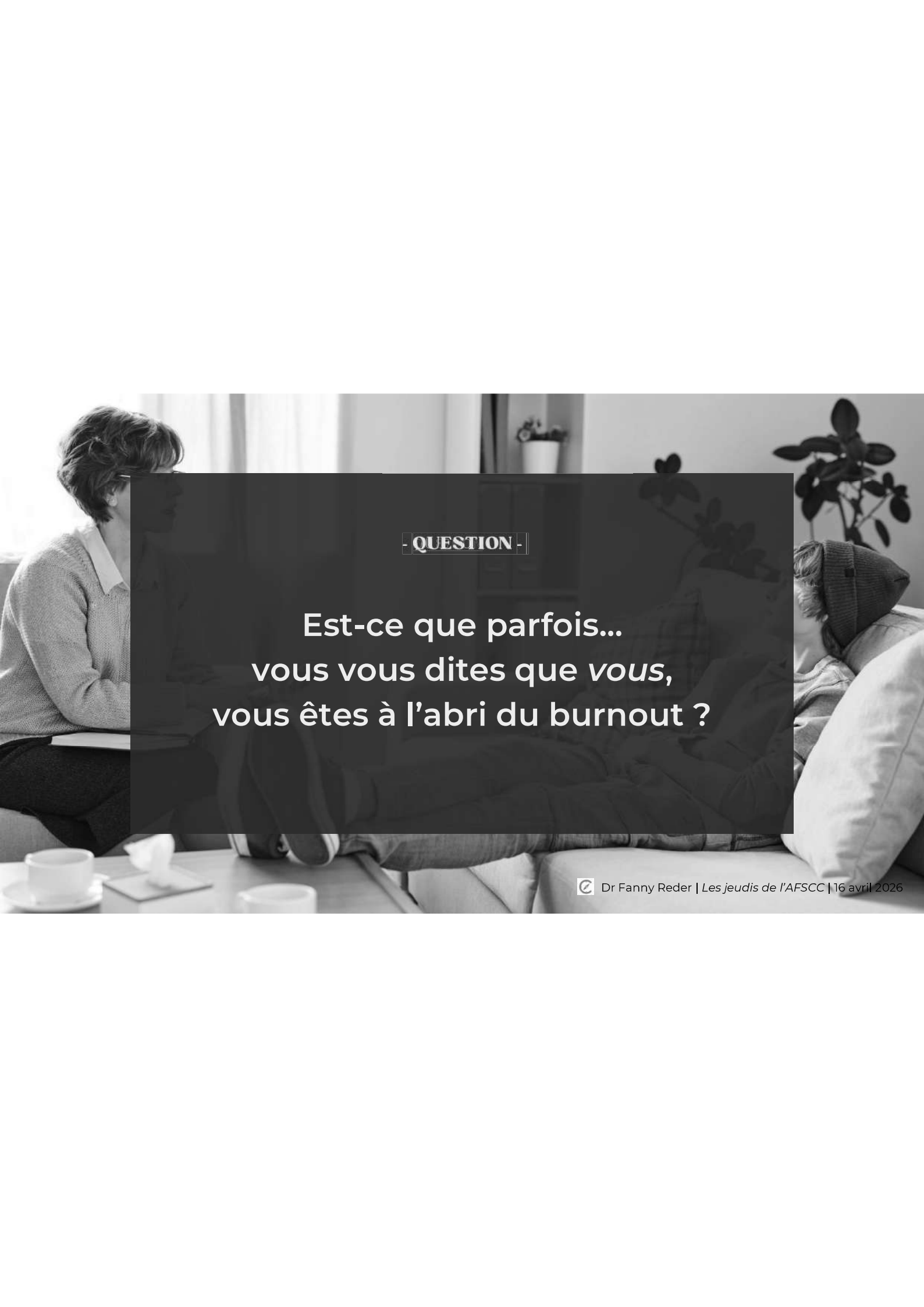


**4 LEVIERS ACT À  
EXPÉRIMENTER  
MAINTENANT**

# **VOUS PRENEZ SOIN DES AUTRES...**

# **QUI PREND SOIN DE VOUS?**





- QUESTION -

**Est-ce que parfois...  
vous vous dites que vous,  
vous êtes à l'abri du burnout ?**



---

Des mots sur ce qu'on  
vit souvent en silence...



*Je connaissais les signes. Je les  
expliquais, je les commentais.  
Je parlais de surcharge, d'épuisement,  
de stress chronique, de plans de  
prévention...*

*Et pourtant. Un jour c'est moi qui ai  
glissé. Insidieusement.  
"Sans l'avoir vu venir".*

Être 'pro'  
quoi qu'il  
arrive



**Dans les métiers de l'aide  
et de l'accompagnement,  
"tenir bon" est presque  
valorisé...**

Garantir  
le cadre pour  
le patient

**L'usure  
professionnelle ne  
dit rien sur votre  
compétence.**

**Elle dit juste que  
vous êtes  
humain.e.**

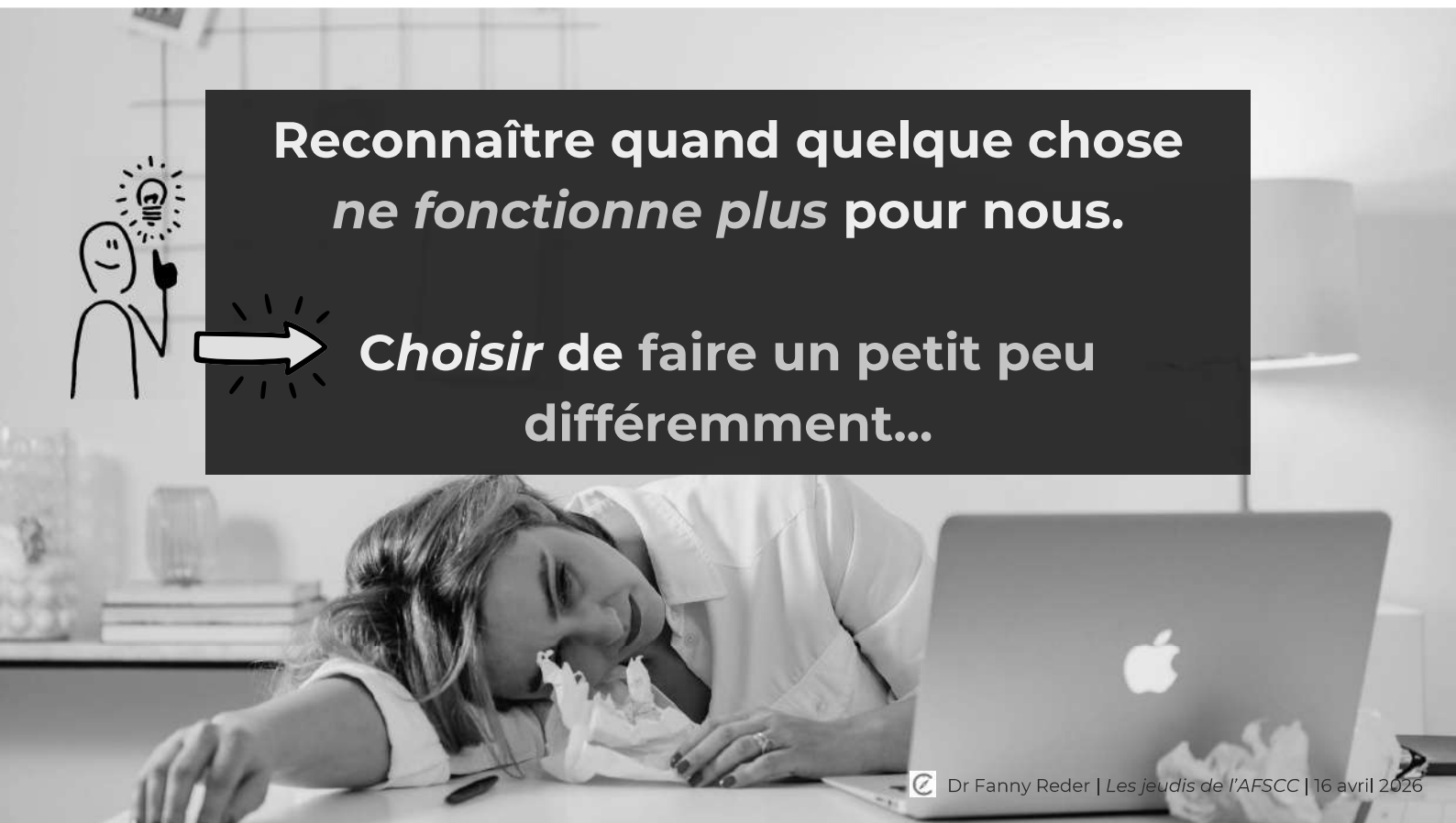




**Reconnaître quand quelque chose  
*ne fonctionne plus* pour nous.**



***Choisir* de faire un petit peu  
différemment...**



## Qui suis-je pour vous parler de tout ça ?

- Ex-maître de conférences en psychologie (ACT & TCC)
- Psychologue psychothérapeute ACT
- Interventions en prévention des RPS et amélioration de la QVCT



[@fannyreder.act](https://www.instagram.com/fannyreder.act)



[@fannyrederpsy](https://www.linkedin.com/company/fannyrederpsy)



[www.fannyreder.fr](http://www.fannyreder.fr)



[Newsletter "3,2,1 ACTION !"](#)  
(chaque lundi)

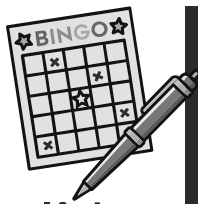
**Exercice**

**Ce qui me draine**

**Ce qui me ressource**



# LE BINGO DES PROS QUI S'OUBLIENT

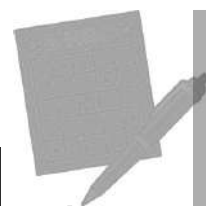


- A** Je dis oui, même quand je suis épuisé.e (ex : agenda plein)
- B** Je suis gêné.e quand j'annonce aux patients que je prends des congés
- C** Je repousse mes propres rdv pour caser un patient 'qui en a besoin'
- D** Je pense à mes patients en dehors des séances
- E** Je ne prends même pas le temps d'aller aux toilettes entre deux consultations... alors les pauses respiratoires, on repassera

- F** Je dois tenir, ne pas lâcher - les patients comptent sur moi (ex : maladie)
- G** Je réponds à mes messages pro le soir ou le week-end
- H** Je ne montre pas mes émotions en séance. Je suis 'garant.e du cadre'
- I** J'espère secrètement que le dernier de la journée va annuler
- J** Je ne sais plus vraiment ce qui me nourrit dans ce métier



## LE BINGO DES PROS QUI S'OUBLIENT



**C'est un**  
*signal*

**Et comme tout signal,  
il mérite d'être  
entendu.**

1

J

2

J

3

J

4

J

5

J

consultations... alors les pauses  
respiratoires, on repassera

as lâcher -  
tent sur

messages  
week-end

mes  
ce. Je suis  
e'

ernier de  
uler

aiment ce

qui me nourrit dans ce  
métier



INTRODUCTION &  
OBJECTIFS



LES 6 VISAGES DE  
L'USURE  
PROFESSIONNELLE



L'ACT, UNE  
BOUSSOLE FACE  
À L'ÉPUISEMENT



4 LEVIERS ACT À  
EXPÉRIMENTER  
MAINTENANT

# REPÉRER CE QUI NOUS DRAINE...

# NE PLUS CROIRE QUE "Ça fait partie du job"

**Exercice**

**Ce qui me draine**

**Ce qui me ressource**



## BORE-OUT



**Emilie**

Psychologue scolaire

*Passe ses journées à remplir des dossiers, suivre des procédures, sans pouvoir intervenir comme elle le souhaiterait.*

☹☹ **Je regarde l'heure en boucle...  
Je me sens inutile.**

## Ennui profond dans son travail, même en étant parfois très occupé.e

- Présent physiquement, absent mentalement.
- Compétences sous-utilisées ; sentiment d'être inutile.

**Fatigue persistante ; perte d'élan ; érosion de son identité professionnelle ; démotivation ; désengagement.**

(Brühlmann, 2015 ; Cürten, 2013)

## BROWN-OUT



**Antoine**

Psychiatre en CMP

*Enchaîne les consultations de 15' ; prescrit parfois par défaut ; n'a plus le temps d'écouter comme il aimerait pouvoir le faire. Tout va trop vite.*

“ **Le coeur n'y est plus. Je compte parfois les jours jusqu'à ma retraite...** - alors qu'il n'a que 45 ans.

**Le travail n'a plus de sens, même si on continue d'exécuter les tâches.**

- Écart entre ce qu'on fait et ce en quoi on croit.
- Fatigue du SENS : on ne se reconnaît plus dans ce qu'on fait.

**Sensation d'être comme “en veille” à l'intérieur ; perte de motivation, d'envie ; sensation d'être “vidé”, en perte de soi.**

(Valette, 2018)

🕒 Dr Fanny Reder | Les jeudis de l'AFSCC | 16 avril 2026

## STRESS CHRONIQUE



**Claire**

Psychomotricienne en CH

*Passe ses journées à courir d'un patient à l'autre ; saute ses pauses ; répond à ses mails entre deux portes. Le soir, elle s'écroule, mais son sommeil reste léger. Recommence chaque jour, sans réellement souffler.*

🗣️ **Je me réveille encore crevée. Mais je dois continuer. Pour mes patients.**

### Sous pression trop longtemps, sans vraie pause

- Le corps et le mental restent en état d'alerte.
- Précurseur fréquent du burnout.

**Souvent on banalise les signes : troubles du sommeil ; irritabilité ; trous de mémoire ; difficultés à se concentrer...**

(Lazarus & Folkman, 1984)

# BURNOUT



**Thomas**

Coach sportif dans un club

*Sent qu'il n'a plus l'énergie depuis plusieurs mois, mais "tient bon". Jusqu'au jour où voulant remplir un simple dossier, il bloque complètement. Les larmes montent sans qu'il comprenne pourquoi.*

☞ ***Je n'étais plus capable de réfléchir et d'aligner 3 mots. Et là, j'ai su : je ne pouvais plus faire semblant.***

## Épuisement global : corps, mental, émotions.

- Insidieux : on perd peu à peu l'élan, la lucidité.
- Un jour on craque, devant une tâche banale.
- Attention ! Ce n'est PAS qu'une grosse fatigue.

**Corps à plat ; cerveau brumeux ; émotions comme anesthésiées. Épuisement émotionnel, détachement, sentiment d'inefficacité. Blocages cognitifs.**

(Haik et al., 2017 ; Lamichhane, 2017 ; Melvin, 2015 ; Simpson et al., 2018)

# BURNOUT



**Thomas**

Coach sportif dans un club

*Sent qu'il n'a plus l'énergie depuis plusieurs mois, mais "tient bon". Jusqu'au jour où voulant remplir un simple dossier, il bloque complètement. Les larmes montent sans qu'il comprenne pourquoi.*

☞ **Je n'étais plus capable de réfléchir et d'aligner 3 mots. Et là, j'ai su : je ne pouvais plus faire semblant.**

## Épuisement global du corps, du mental, des émotions.

- Jusqu'à 80% des médecins sont concernés par le burnout selon les études (Rotenstein, 2018)
- Le burnout est présent chez **38% des infirmiers et médecins en soins intensifs**, avec des effets directs sur la santé mentale et la satisfaction au travail (Haik et al., 2017)
- Dans une étude internationale sur les schémas cognitifs et les stratégies d'adaptation menée auprès de 443 psychologues :
  - \* **18,3% présentaient un burnout élevé et**
  - \* **29,6% un burnout modéré.**→ **Soit près d'un psychologue sur deux touché à divers degrés** (Simpson et al., 2018)

## TRAUMA VICARIANT



**Sarah**

Psychologue - Centre d'accueil pour femmes victimes de violences.

*Dort mal depuis des mois ; tendue, irritable. Elle rentre chez elle, et parfois elle pleure sans pouvoir dire ce qui a déclenché ça. N'est plus à l'aise lorsqu'elle doit marcher seule en ville dans la rue le soir.*

🗣️ **Les histoires restent là, même quand la journée est finie...**

## Exposition répétée à la souffrance des autres qui finit par laisser une trace.

- Une vigilance intérieure qui ne redescend plus.
- Modification durable dans la manière de percevoir le monde.



**État de SSPT des aidants : troubles du sommeil, cauchemars ; irritabilité, tension musculaire persistante ; anxiété ; hypervigilance.**

**Parfois désengagement progressif, retrait émotionnel.**

(Borenstein, 2018 ; Kennedy & Booth, 2022 ; Mento et al., 2020)

🕒 Dr Fanny Reder | Les jeudis de l'AFSCC | 16 avril 2026

## FATIGUE COMPASSIONNELLE



**Karine**

Infirmière en soins palliatifs

*Se sent à fleur de peau, pleure facilement. S'agace pour "rien". Redoute ses journées. Elle veut continuer à aider mais n'a plus l'énergie pour continuer comme avant.*

🗣️ ***J'ai trop ressenti et maintenant je me sens comme vidée. Je suis là pour tout le monde, sauf pour moi.***

**Usure provoquée par le fait d'être en lien, de ressentir fort.**

- Apparaît quand on donne beaucoup émotionnellement, sans parvenir à "recharger"
- Tendance à s'oublier en chemin - ou carapace émotionnelle qui s'installe.

**Fatigue, irritabilité ; plus grande sensibilité ou parfois détachement, voire cynisme**

(Boyle, 2011 ; Cavanagh et al., 2020 ; Haik et al., 2017 ; Rosefield, 2024)

🕒 Dr Fanny Reder | Les jeudis de l'AFSCC | 16 avril 2026

## BURNOUT



### CHARGE

Surcharge constante ; trop de pression ; pas assez de récupération.

Peut toucher n'importe qui, dans n'importe quel métier.

## FATIGUE COMPASSIONNELLE



### LIEN

Touche les métiers du lien. Ce qui use ici ce n'est pas tant le rythme que le fait de *ressentir*. Encore et encore, sans pouvoir toujours se recharger.

## TRAUMA VICARIANT



### CONTENU

Lié au contenu de ce qu'on entend. Des récits traumatiques, des histoires de violence, de perte. Et avec le temps ça ne fatigue pas juste notre énergie. Ça modifie notre regard sur le monde.

### 3 déclencheurs différents.

Mais dans la vie quotidienne, ils se croisent souvent, se superposent, s'alimentent mutuellement. Et c'est pourquoi ils sont difficiles à repérer et si faciles à banaliser.



## En résumé

---

### **Bore-out**

Ennui profond,  
manque de stimulation,  
impression d'inutilité

### **Burnout**

Épuisement global,  
surcharge prolongée,  
perte de ressources,  
de clarté, d'élan

### **Brown-out**

Perte de sens, décalage  
avec ses valeurs,  
désalignement intérieur

### **Trauma vicariant**

Exposition répétée à la  
souffrance des autres ;  
usure par résonance  
empathique

### **Stress chronique**

Pression constante,  
récupération impossible,  
corps et mental en alerte

### **Fatigue compassionnelle**

Usure du lien,  
"trop" ressentir, plus  
d'espace pour se recharger

Exemple

Ce qui me draine

Comportements

- Je dis oui, même quand je suis épuisé.e (ex : agenda plein)
- Je réponds à mes messages pro le soir ou le week-end
- J'annonce avec gêne ou en m'excusant auprès des patients quand je prends des congés
- J'ai tendance à s'oublier en chemin

Pensées & Émotions

- Je pense à mes patients en dehors des séances
- J'espère - parfois - que le dernier de la journée va annuler
- Je dois tenir, ne pas lâcher car les patients comptent sur moi
- Je n'ai pas été à la hauteur, je ne maîtrise pas assez le sujet
- Je vais tenir encore un peu... jusqu'aux vacances, après ça ira mieux...

Conséquences

- Tensions musculaires
- Troubles du sommeil, fatigue ; sans récupération suffisante

Ce qui me ressource

Je remarque que je suis en train de penser que je n'ai pas été à la hauteur, je ne maîtrise pas assez le sujet.



## MÉTAPHORE



- » Ce verre, c'est vous. Votre énergie, votre stabilité, votre capacité à rester disponible pour les personnes que vous accompagnez.
- » Quand tout va à peu près bien (que vous avez dormi suffisamment, pris un vrai temps de pause, que vous vous sentez à votre place...) : l'eau est claire.
- » Imaginez que chaque petite tension de la journée (même en apparence anodine), chaque renoncement, chaque pas de côté qu'on fait "juste pour tenir"... c'est une goutte d'encre qu'on verse dans ce verre.

## MÉTAPHORE



- » Ce verre, c'est vous. Votre énergie, votre stabilité, votre capacité à rester disponible pour les personnes que vous accompagnez.
  - » Quand tout va à peu près bien (que vous avez dormi suffisamment, pris un vrai temps de pause, que vous vous sentez à votre place...) : l'eau est claire.
  - » Imaginez que chaque petite tension de la journée (même en apparence anodine), chaque renoncement, chaque pas de côté qu'on fait "juste pour tenir"... c'est une goutte d'encre qu'on verse dans ce verre.
- Ce mail auquel on répond à 22h, sur le coin du canapé.
  - La pause déjeuner qu'on saute, encore une fois, pour rattraper le retard du matin.
  - Ce patient qu'on laisse dépasser l'heure, parce qu'on n'a pas le coeur de couper.
  - Un "non" qu'on ravale pour ne pas décevoir. Cette limite qu'on repousse.
  - Un dossier qu'on ouvre un dimanche, "juste pour prendre un peu d'avance".
  - Une remarque en réunion qu'on encaisse sans broncher.
  - Ce patient qui nous bouleverse plus qu'on ne l'admet.
  - Un appel à un proche qu'on repousse... parce qu'après une journée à écouter les autres, on n'a plus de place.

🕒 Dr Fanny Reder | *Les jeudis de l'AFSCC* | 16 avril 2026

## MÉTAPHORE



Ce verre, c'est vous. Votre énergie, votre stabilité, votre capacité à rester disponible pour les personnes que vous accompagnez.



Quand tout va à peu près bien (que vous avez dormi

- Parfois on ne réalise même pas la présence de ces petits clignotants, tant ça nous paraît "habituel, faire partie du job". Souvent on ne s'en rend pas compte tout de suite.
- On continue à assurer, mais on se sent un peu moins présent.e à ce qu'on fait.
- On peut glisser doucement en "pilote automatique".
- On peut devenir plus irritable, sans trop comprendre pourquoi.
- On rentre chez soi complètement vidé.e, alors que "la journée n'avait rien de particulièrement difficile"
- Parfois on se réveille déjà fatigué.e, sans même avoir l'impression d'avoir réellement dormi...



Un appel à un proche qu'on repousse... parce qu'après une journée à écouter les autres, on n'a plus de place.



Dr Fanny Reder | Les jeudis de l'AFSCC | 16 avril 2026

## MÉTAPHORE



Ce verre, c'est vous. Votre énergie, votre stabilité, votre capacité à rester disponible pour les personnes que vous accompagnez.



Quand tout va à peu près bien (que vous avez de la place),

**C'est l'accumulation silencieuse.**

**Ce n'est ni une explosion, ni un grand effondrement.**

**Mais c'est une usure réellement vécue qui nous éloigne peu à peu de nous-mêmes.**



Un appel à un proche qu'on repousse... parce qu'après une journée à écouter les autres, on n'a plus de place.



Dr Fanny Reder | Les jeudis de l'AFSCC | 16 avril 2026



## CONCLUSIONS PARTIE 1

- 1** L'usure professionnelle peut prendre plusieurs visages. Ce n'est pas toujours spectaculaire, c'est souvent progressif.
- 2** Ces états ne sont PAS des signes de faiblesse. Ce sont des réactions humaines à des environnements qui nous sollicitent beaucoup. Trop parfois.
- 3** Ce n'est PAS une question de compétence, ni de solidité. C'est une question d'exposition, d'accumulation... et d'humanité.
- 4** Vous n'êtes pas seul.e. Beaucoup de pros vivent ces formes d'usure, sans les nommer.
- 5** Une question importante :  
*Est-ce que mon fonctionnement actuel... fonctionne encore pour moi ?*



INTRODUCTION &  
OBJECTIFS



LES 6 VISAGES DE  
L'USURE  
PROFESSIONNELLE



L'ACT, UNE  
BOUSSOLE FACE  
À L'ÉPUISEMENT



4 LEVIERS ACT À  
EXPÉRIMENTER  
MAINTENANT

**APPRENDRE À VIVRE  
AVEC CE QU'ON NE  
PEUT PAS  
CONTRÔLER...**

**TOUT EN CONTINUANT  
D'AVANCER VERS CE  
QUI COMPTE**



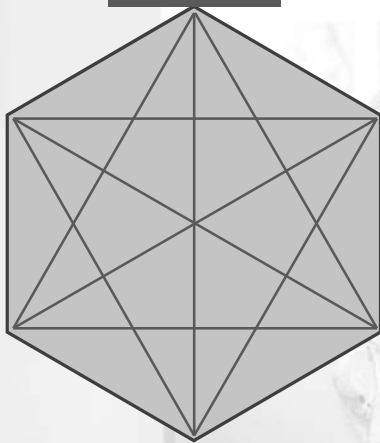
## L'hexaflex en pratique : de la rigidité à la flexibilité

- Marie, 42 ans
- Psychologue en libéral, dans une maison de santé.
- Investie, compétente
- Très appréciée de ses collègues et de ses patients.

***J'ai l'impression d'être un peu perdue en ce moment. Je fais le job, correctement. Mais... c'est comme s'il manquait un bout de moi.***

(séance 1)

Présence absente /  
Pilote automatique

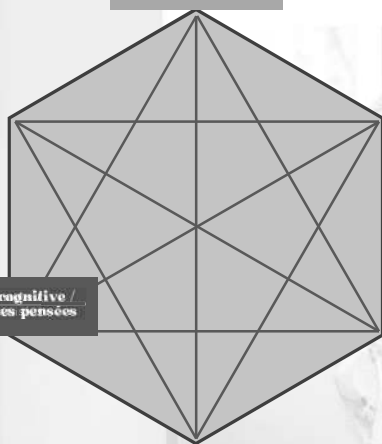


- 7 à 8 consultations d'une heure / jour, presque sans pause.
- Saute parfois la pause-déjeuner pour "rattraper le retard du matin"
- **Physiquement présente. Mais intérieurement, elle s'éloigne.**

“ *Je suis là, mais sans vraiment être là. Comme je termine toujours à la bourre, je n'ai même pas 2 minutes pour souffler. J'ouvre la porte, le patient suivant est déjà là. Alors j'enchaîne. Sans pause. Comme un robot.* ”

Présence absente /  
Pilote automatique

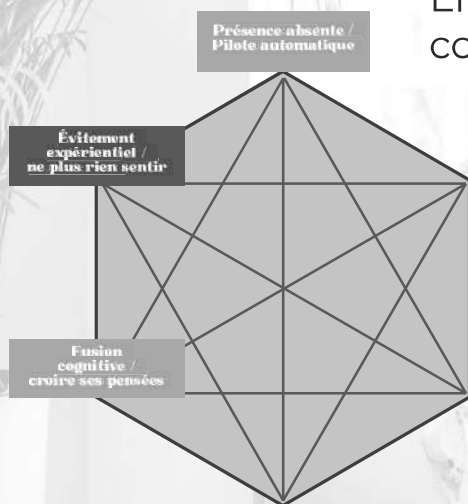
Fusion cognitive /  
croire ses pensées



*Je ne suis pas une assez bonne psy.  
J'aurais dû faire autrement.  
Il ne me fera plus confiance... et il  
aura raison !*

- Petites phrases qui tournent en boucle et qui finissent par sonner comme des vérités.
- Non remises en question, comme si c'était des *faits*
- **Ces pensées deviennent comme des juges intérieurs tenaces, qui grignotent peu à peu sa confiance.**

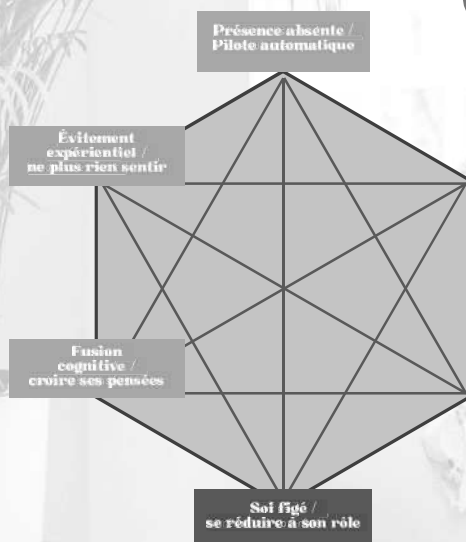




Elle fait tout ce qu'elle peut pour fuir ou contrôler ses expériences internes difficiles :

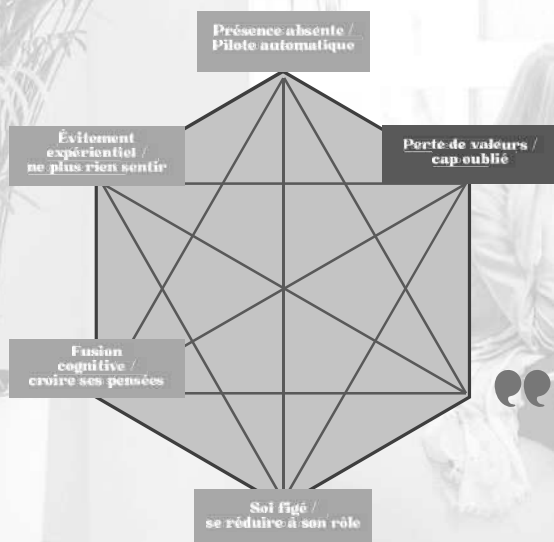
- Émotions
- Pensées
- Sensations
- Souvenirs

“ ***Si je commence à ressentir, je me connais, je vais déborder et pas être pro. Ça le fait pas une psy qui pleure ! Les gens viennent pas pour ça... Alors je garde le contrôle. Je coupe tout. Je ne laisse rien passer en séance.*** ”



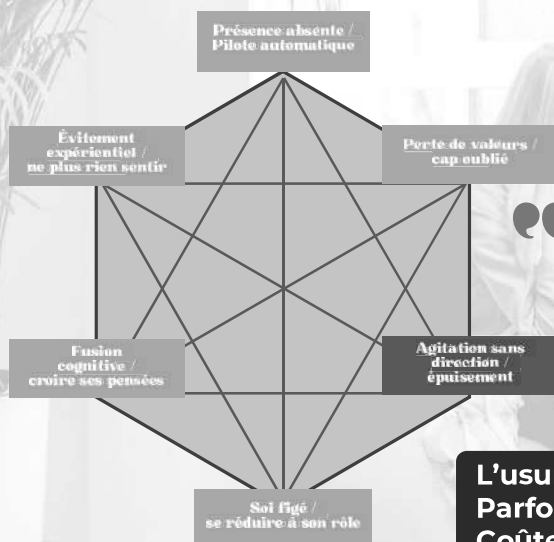
“ **Je suis Marie-la-psy. Je dois être solide et là pour tout le monde. Je sers à ça.** ”

- Pas vraiment de frontière entre son travail et sa vie personnelle (*toujours la bonne oreille à qui ses amis se confient...*)
- Elle met de côté tout ce qui ne rentre pas dans cette image de la psy solide (ex : ses doutes, ses vulnérabilités, sa fatigue)



- Ce n'est pas qu'elle n'aime plus son métier.
- C'est qu'elle ne sait plus très bien ***pourquoi elle le fait.***
- Le moteur tourne, les journées s'enchaînent. Mais il n'y a plus de cap clair.

“ *Je continue parce que c'est ce que je fais, ce que j'ai toujours fait... Mais je ne sais plus trop ce que ça signifie pour moi. Ça ne me fait plus vibrer comme au début.* ”



- Elle reste tard au cabinet
- Elle relit ses notes plusieurs fois
- Elle se replonge dans ses lectures, cherche toujours plus d'informations pour "mieux faire"



*Je sens bien que ça ne me nourrit plus pareil. Les vidéos que je regarde, c'est du bruit. C'est un vide que j'essaie de combler plus qu'une réelle envie d'en apprendre plus sur un sujet. Ou ça sert juste à me rassurer, à me sentir moins nulle.*

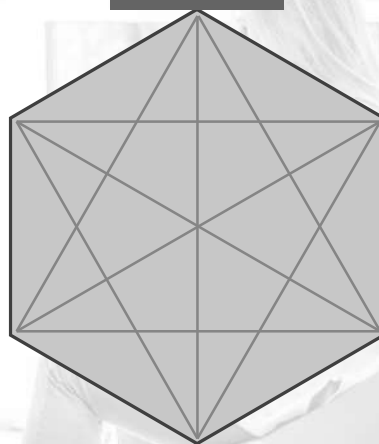
**L'usure ne ressemble pas toujours à un arrêt brutal. Parfois elle se manifeste dans le fait de continuer. Coûte que coûte... Mais sans direction, sans énergie. Juste sur pilote automatique.**



- Elle a réintroduit de vrais temps de pause
- Des gestes minuscules : 2 minutes de respiration consciente entre deux patients
- Cela l'aide à redevenir accessible, pour elle-même ET pour le patient suivant, plutôt que de continuer en pilotage automatique.

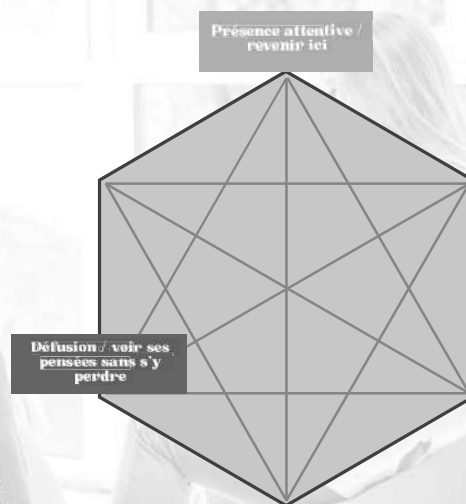
🗣️ ***Je prends 2 minutes pour respirer et me concentrer sur mes 5 sens. Juste ça, ça change ma façon d'arriver dans la pièce et de commencer la séance suivante.***

Présence attentive /  
revenir ici



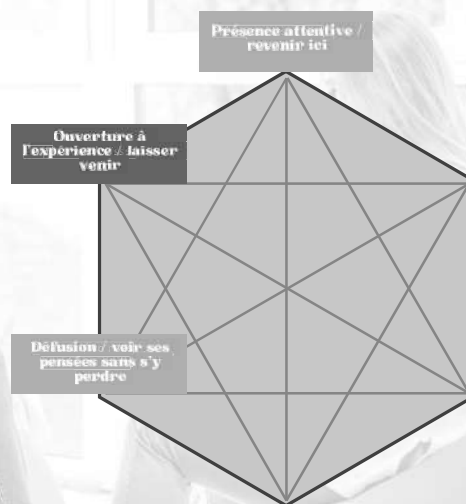
“ **Je remarque que je suis en train de penser que je n'ai pas été à la hauteur.** ”

- Les pensées critiques n'ont pas disparu. Mais elle ne s'y accroche plus comme avant.
- Elle fait un pas de côté et les voit comme des mots qui passent.
- Elle sait qu'elle n'est pas *obligée* de les suivre et d'en faire quelque chose. Uniquement si ça a *du sens* pour elle de le faire.



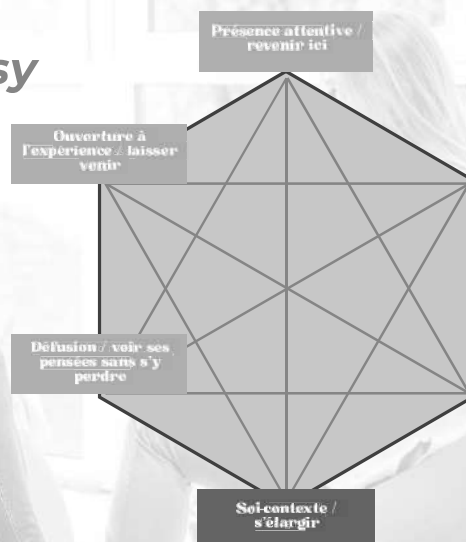
- Quand une émotion monte, elle ne cherche plus à la bloquer.
- Elle l'accueille, l'écoute.
- Parfois elle la nomme à son patient, comme une façon d'incarner ce qu'elle transmet

“ ***Je peux être touchée... sans me laisser emporter*** ”



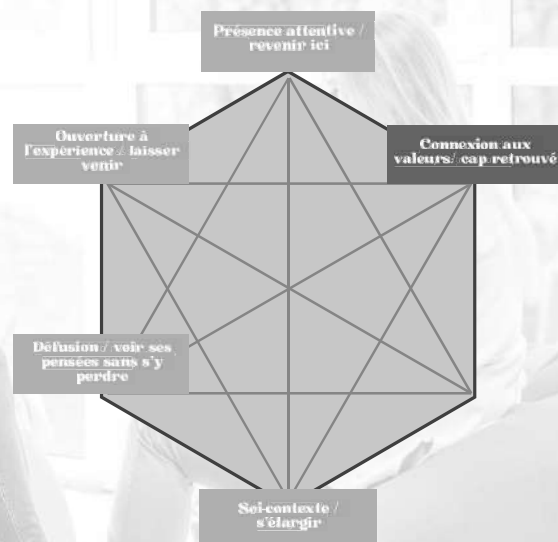
“ **Je suis Marie.**  
**Pas uniquement Marie-la-psy**

- Elle se reconnecte à d'autres parts d'elle-même : elle se rappelle qu'elle est aussi une amie, une soeur, une femme curieuse, une personne qui a besoin de douceur, de rire, de silence parfois...
- Ça change sa façon d'être au travail : plus ancrée, plus entière.



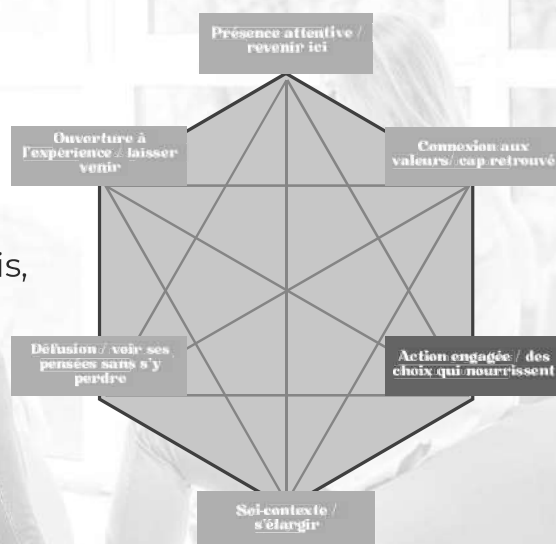
- Elle s'est reconnectée à ce qui l'anime depuis le début : le lien, la présence, la justesse du soutien
- Pour ses patients mais aussi pour ELLE.
- Ses valeurs sont devenues une boussole concrète qui l'aide à faire des choix qui lui ressemblent davantage au quotidien.

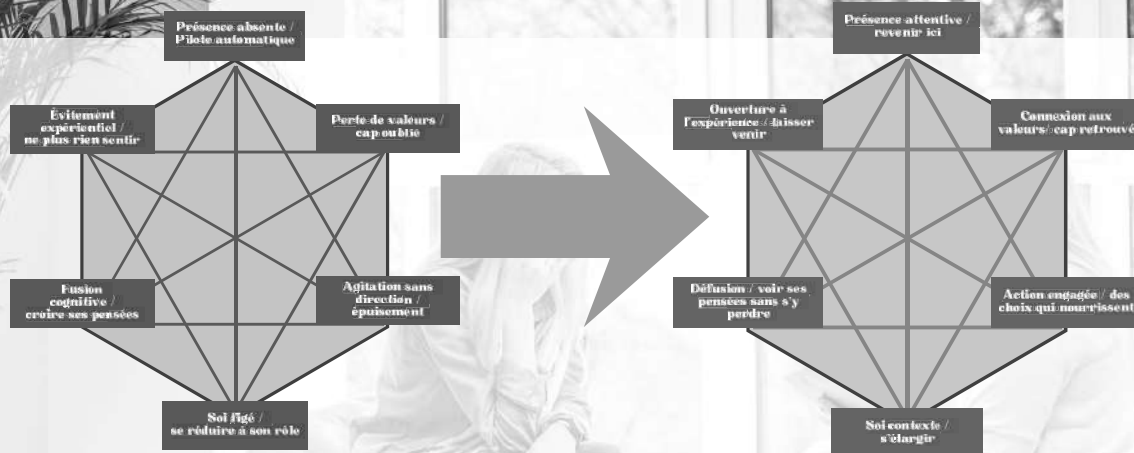
“ ***Je veux être là, vraiment là, pour les gens... sans m'oublier en chemin*** ”



- Elle a réorganisé son agenda. Pas pour faire moins - pour faire *autrement*.
- Elle a remis des temps de pause entre chaque patient (1 à 2 minutes).
- Elle a appris à dire “non” sans culpabilité.
- Et surtout, elle a lancé ce groupe thérapeutique pour les parents d'enfants TDAH qu'elle avait en tête depuis des mois, en partenariat avec sa collègue neuropsychologue.

“ **Quand j'anime, je me sens enfin de nouveau utile, à ma place. J'ai plus d'énergie alors que j'en fais plus... ou différemment ?** ”





Elle n'a pas appliqué une méthode toute faite. Elle a appris à se relier *autrement* à ses pensées, à ses émotions, à ce qui compte pour elle. Il s'agit plus d'un **changement de posture**.

→ Elle a commencé par 3 questions courtes, qu'elle se pose régulièrement entre 2 patients.

# 3 questions

POUR GARDER LE C.A.P

- Qu'est ce qui **Compte** ici pour moi ?



# 3 questions

POUR GARDER LE C.A.P

- Qu'est ce qui **Compte** ici pour moi ?
- Puis-je **Accueillir** ce qui est là, sans chercher à tout contrôler ?



# 3 questions

POUR GARDER LE C.A.P

- Qu'est ce qui **Compte** ici pour moi ?
- Puis-je **Accueillir** ce qui est là, sans chercher à tout contrôler ?
- Est-ce que je suis vraiment **Présent.e, maintenant** ?



***Un coup d'oeil - 3 questions.  
Et déjà, quelque chose se pose.***

- Pendant les séances pour un petit ajustement intérieur.
- En fin de journée comme un sas entre le travail et la maison.
- Avant une situation/ consultation difficile pour rester en lien avec ce qui compte le plus.



Exercice

Ce qui me draine

Comportements

- Je dis oui, même quand je suis épuisé.e (ex : agenda plein)
- Je réponds à mes messages pro le soir ou le week-end
- J'annonce avec gêne ou en m'excusant auprès des patients quand je prends des congés
- J'ai tendance à s'oublier en chemin

Pensées & Émotions

- Je pense à mes patients en dehors des séances
- J'espère - parfois - que le dernier de la journée va annuler
- Je dois tenir, ne pas lâcher car les patients comptent sur moi
- Je n'ai pas été à la hauteur. Je ne maîtrise pas assez le sujet.
- Je vais tenir encore un peu... jusqu'aux vacances, après ça ira mieux...

Conséquences

- Tensions musculaires
- Troubles du sommeil, fatigue ; sans récupération suffisante

Ce qui me ressource

Défusion

Je remarque que je suis en train de penser que (...)

Valeurs - Acceptation - Moment présent

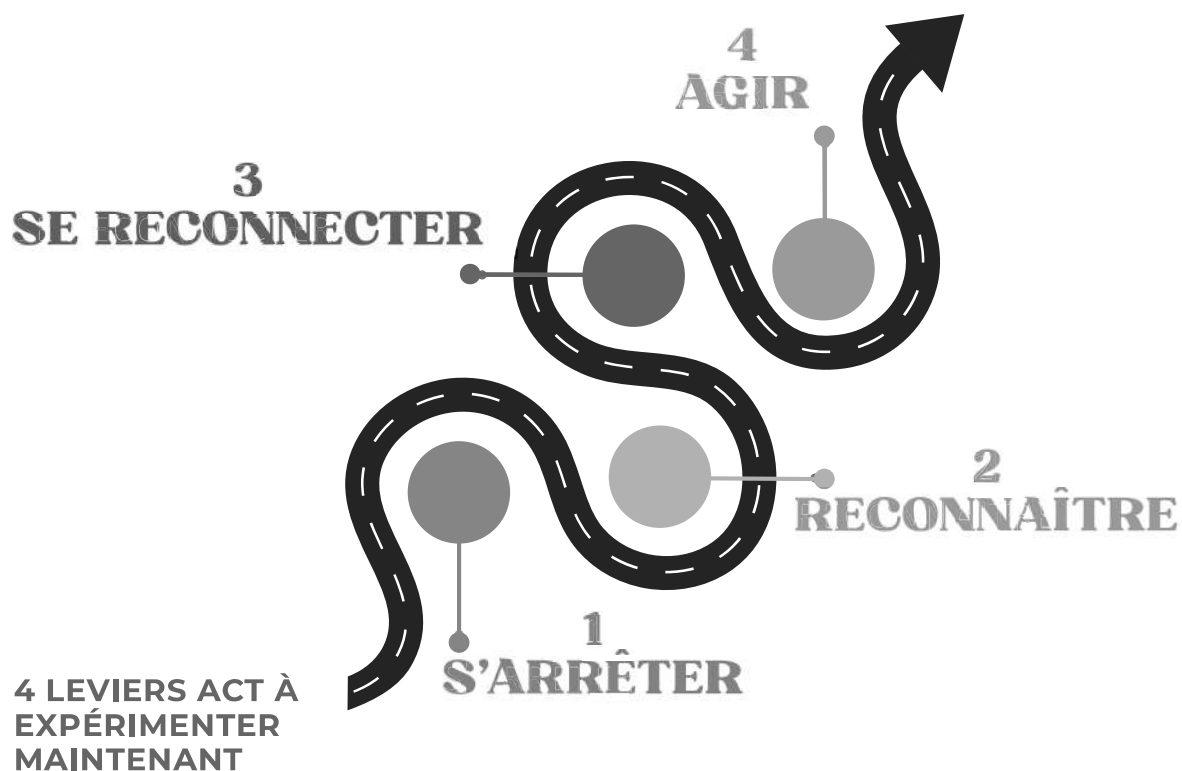
3 questions C.A.P. : ce qui Compte ; Accueillir (émotions, pensées, sensations, souvenirs...) ; Présence





## CONCLUSIONS PARTIE 2

- 1** L'ACT nous aide à avancer *avec* l'inconfort, pas contre lui. Ce n'est pas une méthode pour moins stresser. C'est une façon de ne plus dépenser son énergie à lutter contre ce qu'on ressent pour la consacrer à ce qui compte.
- 2** C'est une boussole, pas une solution miracle.
- 3** Nous pouvons l'utiliser en temps réel, dans nos *vraies* journées. Pas obligé.e d'y passer 30 minutes de méditation pleine conscience.
- 4** Les 6 processus sont des points d'appui pour rester présent.e, ouvert.e, engagé.e dans ce qui compte... sans s'oublier en chemin.
- 5** **Maintenant : 4 leviers ACT à tester**  
*De la compréhension, au plan d'action !*



# 1 S'ARRÊTER



## Pause consciente (2')

- Entre 2 consultations
- Avant une réunion
- En fin de journée (sas vie pro/ vie perso)
- Dès que vous sentez que vous décrochez un peu...

## Une pause. Vraie. Entre deux consultations.

- Créer un sas entre ce qui vient de se passer et ce qui arrive et commencer la consultation suivante un peu plus présent.e.  
→ Limiter l'accumulation de tension ; sortir du mode automatique ; point de relâche pour votre système nerveux.
- Prendre conscience de sa posture, de ses appuis (pieds au sol ; dossier...)
- Se concentrer sur un ou plusieurs de nos 5 sens.
- 3 respirations abdominales.
- Observer comment on se sent ; ce que notre petite voix intérieure nous raconte.
- **Bonus : terminer parfois avec les 3 questions C.A.P.**

Exercice

Ce qui me draine

Comportements

- Je dis oui, même quand je suis épuisé.e (ex : agenda plein)
- Je réponds à mes messages pro le soir ou le week-end
- J'annonce avec gêne ou en m'excusant auprès des patients quand je prends des congés
- J'ai tendance à s'oublier en chemin

Pensées & Émotions

- Je pense à mes patients en dehors des séances
- J'espère - parfois - que le dernier de la journée va annuler
- Je dois tenir, ne pas lâcher car les patients comptent sur moi
- Je n'ai pas été à la hauteur. Je ne maîtrise pas assez le sujet.
- Je vais tenir encore un peu... jusqu'aux vacances, après ça ira mieux...

Conséquences

- Tensions musculaires
- Troubles du sommeil, fatigue ; sans récupération suffisante

Ce qui me ressource

Défusion

Je remarque que je suis en train de penser que (...)

Valeurs - Acceptation - Moment présent

3 questions C.A.P. : ce qui Compte ; Accueillir (émotions, pensées, sensations, souvenirs...) ; Présence

Moment présent - Acceptation

Deux minutes de pause entre deux patients.



2

## RECONNAÎTRE



### Défusion & Carrefour des décisions

- En fin de journée
- Avant de s'endormir
- Après une consultation difficile...
- Si syndrome de l'imposteur...

## Cultiver un geste de bienveillance envers vous-même.

- Mettre un peu d'espace entre vous et vos pensées pour ne plus les suivre aveuglément.

*Exemple : "Je n'ai pas été à la hauteur. Je ne maîtrise pas assez le sujet. Ce patient serait mieux aidé par un psy plus compétent que moi".*



*Je remarque que je suis en train de penser que je n'ai pas été à la hauteur.  
Je remarque que je suis en train de penser que je ne maîtrise pas assez le sujet.  
Je remarque que je suis en train de penser que ce patient serait mieux aidé par un psy plus compétent que moi.*

## 2 RECONNAÎTRE



Défusion &  
Carrefour des décisions

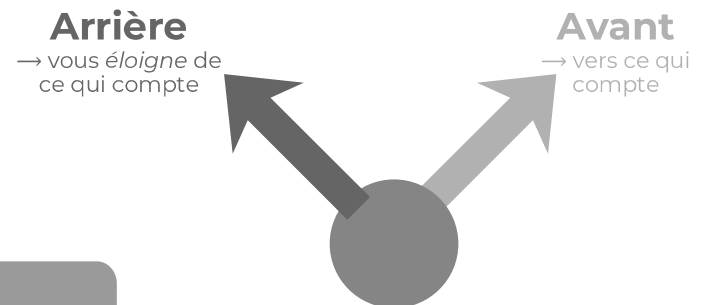
### Question

Si je laisse cette pensée me guider...  
Où m'emmène-t-elle ?

Le Carrefour des décisions est adapté du Choice Point (Harris, Ciarrochi & Bailey, 2014).

## Cultiver un geste de bienveillance envers vous-même.

- Utiliser cet espace pour se demander si cette pensée est **utile** pour nous, si elle **fonctionne**, si elle nous **rapproche de ce qui compte** ou si elle nous **éloigne de ce qui est important**.  
→ Cet espace permet alors de **choisir** en conscience de la suivre ou non.



*"Je n'ai pas été à la hauteur. Je ne maîtrise pas assez le sujet. Ce patient serait mieux aidé par un psy plus compétent que moi".*

## Arrière

→ vous éloigne de  
ce qui compte



**Annuler des rdv ; éviter  
des cas complexes ;  
se tenir à distance  
dans la relation...**

Curiosité ;  
Apprentissage

Aide ;  
Soutien

Empathie ;  
Présence

## Avant

→ vers ce qui  
compte



**Chercher une  
supervision ; lire ;  
se former...**

*"Je n'ai pas été à la hauteur. Je ne maîtrise  
pas assez le sujet. Ce patient serait mieux  
aidé par un psy plus compétent que moi".*

Exercice

Ce qui me draine

Comportements

- Je dis oui, même quand je suis épuisée (ex : agenda plein)
- Je réponds à mes messages pro le soir ou le week-end
- J'annonce avec gêne ou en m'excusant auprès des patients quand je prends des congés
- J'ai tendance à s'oublier en chemin

Pensées & Émotions

- Je pense à mes patients en dehors des séances
- J'espère - parfois - que le dernier de la journée va annuler
- Je dois tenir, ne pas lâcher car les patients comptent sur moi
- Je n'ai pas été à la hauteur. Je ne maîtrise pas assez le sujet.
- Je vais tenir encore un peu... jusqu'aux vacances, après ça ira mieux...

Conséquences

- Tensions musculaires
- Troubles du sommeil, fatigue ; sans récupération suffisante

Ce qui me ressource

Défusion

Je remarque que je suis en train de penser que (...)

Valeurs - Acceptation - Moment présent

3 questions C.A.P. : ce qui Compte ; Accueillir (émotions, pensées, sensations, souvenirs...) ; Présence

Moment présent - Acceptation

Deux minutes de pause entre deux patients.

Défusion & Valeurs

Évaluer la fonctionnalité de nos pensées au regard de nos valeurs pour décider - ou non - de les suivre.



### 3 SE RECONNECTER



#### Valeurs

- Revenir à ce qui compte quand on se sent un peu *perdu.e*
- Ou quand *l'habitude* ou le *pilotage automatique* sont trop présents.

#### Revenir à ses valeurs professionnelles quand l'automatisme prend le dessus.

- Quand l'usure s'installe, on ne perd généralement pas la compétence ou l'envie profonde. Mais on perd souvent le contact avec ce qui nous a amené à faire ce métier.
- Revenir à ses valeurs = créer un point d'appui durable à mobiliser dans les journées difficiles.
- Exercice : pensez à une journée où vous vous êtes senti.e vivant.e dans votre pratique : quelque chose vous a touché, vous avez eu le sentiment "d'être à votre place".
  - *Qu'est-ce que ce moment dit de moi ?*
  - *Qu'est-ce que j'étais en train d'incarner ?*
  - *Quelle(s) valeur(s) je mettais à l'honneur ce jour-là ?*
- Revenir à ce qui compte pour nous, ce n'est pas accessoire... C'est une ressource.

Exercice

Ce qui me draine

Comportements

- Je dis oui, même quand je suis épuisé.e (ex : agenda plein)
- Je réponds à mes messages pro le soir ou le week-end
- J'annonce avec gêne ou en m'excusant auprès des patients quand je prends des congés
- J'ai tendance à s'oublier en chemin

Pensées & Émotions

- Je pense à mes patients en dehors des séances
- J'espère - parfois - que le dernier de la journée va annuler
- Je dois tenir, ne pas lâcher car les patients comptent sur moi
- Je n'ai pas été à la hauteur. Je ne maîtrise pas assez le sujet.
- Je vais tenir encore un peu... jusqu'aux vacances, après ça ira mieux...

Conséquences

- Tensions musculaires
- Troubles du sommeil, fatigue ; sans récupération suffisante

Ce qui me ressource

Défusion

Je remarque que je suis en train de penser que (...)

Valeurs - Acceptation - Moment présent

3 questions C.A.P. : ce qui Compte ; Accueillir (émotions, pensées, sensations, souvenirs...) ; Présence

Moment présent - Valeur

Deux minutes de pause entre deux patients.

Défusion & Valeurs

Évaluer la fonctionnalité de nos pensées au regard de nos valeurs pour décider - ou non - de les suivre.

Soi observateur - Valeurs

Exemple : partage

- Partage d'un exercice ACT et révélation sur soi au service du patient (et avec humour, auto-dérision)
- Écoute curieuse et empathique des anecdotes et exemples que le patient souhaite partager (questions ; reformulations...)
- Contacts visuels ++ ; proximité et ouverture dans la posture



## 4 AGIR



### Actions engagées

- Ne plus seulement “tenir, survivre par habitude”
- Mais accepter de ramer, même fatigué.e, pour retrouver un cap.

### Choisir une action concrète qui va dans le sens de ce qui compte pour vous.

- Ne pas attendre que tout soit aligné pour bouger.
- Poser un geste orienté vers vos valeurs, même si ce n'est pas confortable, même si l'énergie est moyenne, même si l'envie n'est pas là tout de suite.

#### Métaphore

- **Bouée** = familière, rassure, fait flotter, permet de rester à la surface sans couler. Mais avec une bouée on n'avance pas, on dérive. On est un peu **passif**.
  - **Rame** = demande un effort, ne protège pas du roulis... Mais elle a l'avantage de pouvoir vous faire avancer dans une direction, vers un rivage qui vous ressemble. Possibilité d'**agir**.
- Un engagement clair :  
**Demain, je choisis de (...) pour honorer (...) et me protéger de (...)**

# STRESS CHRONIQUE



**Claire**

Psychomotricienne en CH

*Passe ses journées à courir d'un patient à l'autre ; saute ses pauses ; répond à ses mails entre deux portes. Le soir, elle s'écroule, mais son sommeil reste léger. Recommence chaque jour, sans réellement souffler.*

🗣️ **Je me réveille encore crevée. Mais je dois continuer. Pour mes patients.**

➤ Un engagement clair :  
***Demain, je choisis de (...) pour honorer (...) et me protéger de (...)***

*Demain, je choisis de **m'accorder une vraie pause déjeuner** pour honorer ma valeur de **prendre soin de moi** et me protéger **de cette tension de fond qui ne redescend jamais.***

ACTION

**Exemple : Inscrire une pause de 45' dans son agenda comme un rendez-vous avec elle-même, et programmer une alarme pour s'y tenir.**

# BURNOUT



**Thomas**

Coach sportif dans un club

*Sent qu'il n'a plus l'énergie depuis plusieurs mois, mais "tient bon". Jusqu'au jour où voulant remplir un simple dossier, il bloque complètement. Les larmes montent sans qu'il comprenne pourquoi.*

☞ ***Je n'étais plus capable de réfléchir et d'aligner 3 mots. Et là, j'ai su : je ne pouvais plus faire semblant.***

➤ Un engagement clair :  
***Demain, je choisis de (...) pour honorer (...) et me protéger de (...)***

*Demain, je choisis de **déléguer une tâche qui me prend de l'énergie pour rien**, pour honorer ma valeur de **protection** et **ne plus attendre que ça craque pour souffler**.*

## ACTION

**Exemple : Mettre en place un agenda en ligne pour les prises de rendez-vous, pour ne plus gérer les appels soi-même.**

# FATIGUE COMPASSIONNELLE



**Karine**

Infirmière en soins palliatifs

*Se sent à fleur de peau, pleure facilement. S'agace pour "rien". Redoute ses journées. Elle veut continuer à aider mais n'a plus l'énergie pour continuer comme avant.*

🗣️ ***J'ai trop ressenti et maintenant je me sens comme vidée. Je suis là pour tout le monde, sauf pour moi.***

➤ Un engagement clair :  
***Demain, je choisis de (...) pour honorer (...) et me protéger de (...)***

*Demain, je choisis de **clôturer ma journée en notant un moment positif partagé avec un patient** pour honorer ma valeur de la **connexion** et **ne pas laisser la souffrance des autres effacer ce qui me nourrit dans ce métier.***

ACTION

**Exemple : Garder 3 min après la dernière visite pour noter une phrase ou un moment qui m'a touché.e dans un carnet.**

Exercice

Ce qui me draine

Comportements

- Je dis oui, même quand je suis épuisé.e (ex : agenda plein)
- Je réponds à mes messages pro le soir ou le week-end
- J'annonce avec gêne ou en m'excusant auprès des patients quand je prends des congés
- Tendance à s'oublier en chemin

Pensées & Émotions

- Je pense à mes patients en dehors des séances
- J'espère - parfois - que le dernier de la journée va annuler
- Je dois tenir, ne pas lâcher car les patients comptent sur moi
- Je n'ai pas été à la hauteur. Je ne maîtrise pas assez le sujet
- Je vais tenir encore un peu... jusqu'aux vacances, après ça ira mieux...

Conséquences

- Tensions musculaires
- Troubles du sommeil, fatigue ; sans récupération suffisante

Ce qui me ressource

Défusion

Je remarque que je suis en train de penser que (...)

Valeurs - Acceptation - Moment présent

3 questions C.A.P. : ce qui Compte ; Accueillir (émotions, pensées, sensations, souvenirs...) ; Présence

Moment présent - Valeur

Deux minutes de pause entre deux patients

Défusion & Valeurs

Évaluer la fonctionnalité de nos pensées au regard de nos valeurs pour décider - ou non - de les suivre.

Soi observateur - Valeurs

Exemple : partage

- Partage d'un exercice ACT et révélation sur soi au service du patient (et avec humour, auto-dérision)
- Écoute curieuse et empathique des anecdotes et exemples que le patient souhaite partager (questions ; reformulations...)
- Contacts visuels ++ ; proximité et ouverture dans la posture

Demain, je choisis de **trouver une anecdote ou créer une métaphore sur le sujet ABC que je ne maîtrise pas assez** pour honorer mes valeurs de **partage et de transmission** et me protéger du **syndrome de l'imposteur**.

→ Je prends un rdv avec moi-même de 20 minutes pour rédiger ce paragraphe qui me servira à mieux comprendre ce concept ABC et à faire de la psychoéducation.





## CONCLUSIONS GÉNÉRALES

- 1** Une courte pause peut transformer une journée. En seulement 2 minutes, votre présence s'améliore pour vous, comme pour votre patient.
- 2** L'usure n'est PAS un échec. C'est un SIGNAL. C'est un indicateur que quelque chose doit être ajusté. Le reconnaître c'est déjà un geste de soin envers vous-même.
- 3** Vos valeurs restent accessibles, même fatigué.e. Comme un fil rouge, un appui solide sur lequel compter. Et vous pouvez vous y reconnecter à tout moment.
- 4** Nous pouvons avancer même quand ça ne va pas parfaitement. Le moteur c'est la direction, pas le confort. Agir UN PETIT PAS à la fois.  
*"Un c'est mieux que zéro..."*

# Êtes-vous l'ancre, la bouée... ou en train de couler ?

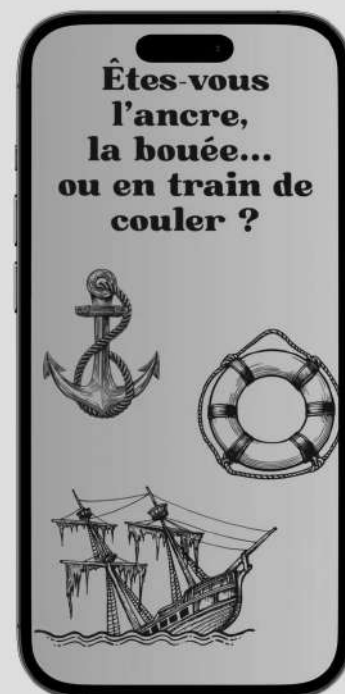
**Quiz - 15 questions - 3 minutes**

→ Faire le point sur où vous en êtes face aux RPS.

## Trois profils possibles :

- 1) L'ancre : vous êtes encore bien protégé.e, stable, ancré dans votre pratique.
- 2) La bouée : vous flottez encore, quelque chose vacille ou commence à vous faire dériver. L'usure commence à s'installer doucement.
- 3) Le naufragé : vous êtes déjà dedans, et il est temps de demander du renfort.

Ce n'est pas une échelle diagnostique validée. C'est un outil pour s'orienter, prendre conscience de où on en est - et peut-être décider de faire quelque chose de cette prise de conscience. [Le lien](#) est dans le chat ou le PDF qui accompagne cette présentation.



## Le mot de la fin...

Nous gravissons tous nos montagnes et lorsque nous avons le nez collé dessus, il est parfois difficile de voir les pièges à éviter ou les bonnes prises à saisir.

→ **Entourez-vous de pairs bienveillants qui comprennent ce que vous traversez car ils vivent des choses similaires.**

*Merci à l'AFSCC pour cela !*



- On peut prendre soin de soi, sans arrêter de prendre soin des autres.
- Ça peut commencer par un tout petit geste : une pause. Une pensée observée. Une action qui va dans le sens de ce qui compte.
- Il ne s'agit pas d'en faire des tonnes mais d'avancer dans la bonne direction.



Dr Fanny Reder | Les jeudis de l'AFSCC | 16 avril 2026



de votre attention !

## **Ce soir, vous repartez avec :**

- **Un miroir : les 6 visages de l'usure, pour ne plus les confondre avec « le lot du métier »**
- **Une boussole : l'ACT appliquée à votre propre pratique, pas seulement à vos patients.**
- **Une rame : une action concrète, alignée avec ce qui compte vraiment pour vous.**

@fannyreder.act | [www.fannyreder.fr](http://www.fannyreder.fr) | Newsletter « 3,2,1ACTion! »



Dr Fanny Reder | Les jeudis de l'AFSCC | 16 avril 2026



# TRAUMA VICARIANT



**Sarah**

Psychologue - Centre d'accueil pour femmes victimes de violences.

*Dort mal depuis des mois ; tendue, irritable. Elle rentre chez elle, et parfois elle pleure sans pouvoir dire ce qui a déclenché ça. N'est plus à l'aise lorsqu'elle doit marcher seule en ville dans la rue le soir.*

🗣️ **Les histoires restent là, même quand la journée est finie...**

➤ Un engagement clair :  
***Demain, je choisis de (...) pour honorer (...) et me protéger de (...)***

*Demain, je choisis de **planifier une séance de supervision** pour honorer ma valeur d'**auto-compassion** et me protéger **du trauma vicariant**.*

*(Cette usure sourde qui s'installe quand on porte trop de récits de détresse, sans jamais pouvoir les déposer.)*

ACTION

**Exemple : Appeler son superviseur pour bloquer un créneau d'ici la fin de la semaine prochaine.**

## BORE-OUT



**Emilie**

Psychologue scolaire

*Passe ses journées à remplir des dossiers, suivre des procédures, sans pouvoir intervenir comme elle le souhaiterait.*

☞ **Je regarde l'heure en boucle... Je me sens inutile.**

➤ Un engagement clair :  
***Demain, je choisis de (...) pour honorer (...) et me protéger de (...)***

*Demain, je choisis de **relancer un projet que j'ai mis de côté** pour honorer ma valeur de la **créativité** et me protéger **du bore-out***  
(Ce vide épuisant qui naît quand tout devient répétitif, sans stimulation ni liberté.)

ACTION

**Exemple : Bloquer 15 minutes dans mon agenda pour poser les grandes lignes d'un atelier collectif sur le harcèlement scolaire.**

## BROWN-OUT



**Antoine**

Psychiatre en CMP

*Enchaîne les consultations de 15' ; prescrit parfois par défaut ; n'a plus le temps d'écouter comme il aimerait pouvoir le faire. Tout va trop vite.*

☞ **Le coeur n'y est plus. Je compte parfois les jours jusqu'à ma retraite...**  
- alors qu'il n'a que 45 ans.

➤ Un engagement clair :  
***Demain, je choisis de (...) pour honorer (...) et me protéger de (...)***

*Demain, je choisis de **réajuster un aspect de mon cadre de travail** pour honorer ma valeur de la **présence bienveillante** et me protéger **du brown-out**.*

*(Cette perte progressive de sens quand mes actes ne sont plus alignés avec mes convictions.)*

ACTION

**Exemple : Modifier son agenda pour prévoir plus de temps d'échanges avec chaque patient plutôt que de les enchaîner toutes les 15 minutes.**

**Ce n'est pas toujours la séance en elle-même qui épuise. C'est aussi ce qui reste, après.**



- Est-ce que j'ai dit ce qu'il fallait ?
- Est-ce que j'ai été trop direct... ou pas assez ?
- Et si j'étais passé.e à côté de quelque chose d'important ?
- J'espère que ça s'est bien passé pour lui/elle...



**L'ACT,** c'est une manière  
différente d'être avec ce qu'on vit. Avec  
soi, avec les autres, avec le travail aussi.  
*Y compris quand c'est difficile.*

Ce que vous venez de voir avec Marie – ces 6 petits  
déplacements – c'est l'ACT appliquée aux RPS.



## La flexibilité psychologique

C'est la capacité à rester **présent** à ce qui se passe,  
sans vouloir tout contrôler, sans fuir ce qui est  
inconfortable, et à **continuer d'avancer vers ce qui  
compte vraiment pour vous.**

Même quand ça secoue. Même quand l'énergie est  
basse.

*Et ça s'entraîne. Vous venez de le voir à travers Marie.*



Dr Fanny Reder | Les jeudis de l'AFSCC | 16 avril 2026