

# Psychopathologie et travail

## Population concernée

Personnes présentant une décompensation psychique en lien avec l'exercice de leur profession : « burn out », états dépressifs, décompensations anxieuses.

## Objectifs

Niveau 1 :

Travailler sur le lien entre situation professionnelle stressante, émotion, pensée et comportement.

Identifier les différents « stresseurs » professionnels.

Comprendre les risques psychosociaux, augmenter les facteurs de protection, limiter les facteurs de risque.

Travailler sur la communication, les relations interpersonnelles, la gestion des conflits.

Niveau 2 :

Approfondissement des problématiques amenées par les patients.

## Moyens

Apports « théoriques », psychoéducation.

Présentation et utilisation d'outils destinés à mieux se connaître, à mieux comprendre son vécu relatif au travail, à mieux gérer les situations professionnelles difficiles.

Analyse de situations.

Groupe de parole.

Techniques issues des Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC).

## Déroulement

Séances hebdomadaires de 3 heures.

Groupes composés de 6 personnes.

## Animateur

Psychologue