

## L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : gestion du stress et sophrologie

Pour un assistant social, un éducateur spécialisé, un responsable de service, il peut être valorisant, mais aussi inquiétant d'être impliqué dans une institution sociale telle que les foyers, les clubs de prévention ...

Les usagers, enfants ou adultes, qui éprouvent souvent de graves difficultés psychologiques et sociales, réveillent auprès des professionnels un écho inconscient qu'il est parfois difficile de prendre en compte.

Le travail dans une institution *révèle le paradoxe qui lie l'individu au groupe* : si l'institution apporte la sécurité à ses membres, elle peut, dans certains cas générer également leur angoisse, voire *leur épuisement*.

Dans le cadre des suivis individuels, comme dans celui des enjeux institutionnels, les situations les plus criantes ne sont pas toujours les plus dangereuses pour les personnes ou les institutions. Accompagnant des populations fragilisées ou marginalisées, les travailleurs sociaux sont au croisement de tensions psychologiques et de pressions sociales. Ces tiraillements génèrent *un stress* difficile à évacuer et pouvant mener à l'épuisement. Ce stress peut engendrer fatigue, absentéisme, dépression ...

Face à ces situations, il y a nécessité d'apprendre à évacuer et à mieux gérer le stress. *La sophrologie* offre un ensemble d'outils permettant à la fois de se ressourcer et de retrouver l'énergie nécessaire pour affronter ces situations difficiles. Ces techniques seront abordées lors des formations sous forme d'exercices pratiques afin que les participants en ressortent avec « une boîte à outils » à utiliser en cas de besoin.