



SOMMAIRE :

- **Burn-out, Crise.**
Et après ... ? P 1-3
- **Agenda** P 4

■ Burn-out, Crise. Et après ... ?

Burn-out Le mot claque comme une détonation, un coup de fusil dans le ciel bleu de l'automne. Et des gens tombent, telle cette jeune femme qui n'arrive plus à lire ses mails ou ce cadre qui reste prostré dans sa voiture.

Le cadre tombe en piqué, en somme. Les personnes brillantes, surinvesties dans leur travail qui n'ont pas su ou voulu ressentir les signes de stress, de lassitude, d'épuisement, soudain s'écroulent. Les êtres suridentifiés à leur fonction mais aussi surchargés de responsabilités ou de tâches mal distribuées, un jour s'effondrent, faisant les frais tant des dysfonctionnements de l'organisation que de leur extrême implication personnelle. Mais il n'y a pas que ça.

Souffrance au travail, détresse, perte de sens dans un monde qui s'emballle, dans un système cynique et en mal de finalité, sont d'autres réalités qui affectent une large population de salariés. N'en rajoutons pas avec le stress inhérent aux challenges professionnels pour près d'un travailleur sur deux, tout a été dit sur la question.

Crise Perte de sens dans une souffrance surgissant au carrefour de une ou plusieurs ruptures inattendues, la crise interpelle le sujet qui la vit dans ses priorités et l'amène à une réévaluation radicale de ses projets de vie.

Et après... ? Du temps a passé depuis 15 ans qu'au C.F.I.P, Françoise Lemoine et Christian Lestienne accompagnent crises et changements dans la perspective du Projet de Vie. Les publics ont évolué, la pratique s'est approfondie ...

Ce qui frappe ? Cette insidieuse souffrance au travail qui s'insinue dans les vies mais aussi l'occasion, plus que jamais, de s'interroger sur le Sens de sa Vie.

3 grandes catégories d'âge nous posent leurs questions

1. La trentaine ou qui suis-je ?
2. La quarantaine ou que crée-je ?
3. La cinquantaine ou que sers-je ?

Sur la roue du cycle de vie, et nonobstant les crises singulières que chacun traverse à tout âge de la vie, ces 3 questions tissent la toile de fond des interrogations rencontrées. Licenciements brutaux, épuisement graduel, détresse et perte de sens, Burn-out, stress, épreuves de harcèlement moral ou psychologique, perte de la finalité suite aux errements managériaux constituent le point d'émergence d'un questionnement rendu nécessaire car il y va de la cohérence d'être et de l'équilibre affectif et/ou familial.

Se recentrer dans son axe après tant de turbulences, et dans la foulée redéfinir sa place dans le travail et dans le monde, tels sont les enjeux de la démarche entreprise qui, le cas échéant, peut voir la naissance d'une reconversion professionnelle ou d'un nouveau projet de vie ...

"Les crises nous enseignent la fidélité à soi-même", a dit quelqu'un et on ne peut réaliser son potentiel que si on est en accord avec son ipséité¹ la plus profonde, voir ce que Jung appelle Soi (l'entière psychique, le centre aux confins de l'intime et de l'ultime).

Méthodologies:

Voici quelques exercices que vous pourrez vous appliquer et qu'en beaucoup de circonstances nous proposons à nos "impatients" (de changer) après qu'ils aient pu déposer leur mal-être dans un lieu d'écoute et pris le temps, s'il le faut, de recharger leurs batteries (le Burn-out nécessite un certain temps d'arrêt avant une longue reconstruction).

- **Le CV existentiel** ou les grandes étapes du parcours avec tout ce que la personne y a appris et les ressources qu'elle a mobilisées (cette étape sur un versant plus professionnel peut déboucher sur un vrai bilan de compétences, ou la rédaction d'un nouveau CV).

- **La futurisation**: projetez-vous, hors contraintes, dans 3 ou 5 ans et imaginez au "présent recomposé" ce que sera votre vie selon 5 scénarios (lettres ou cartes postales que vous enverriez à un ami le jour de vos 50 ans si vous en avez 46, en guise de réponse à son appel et ses vœux). De là nous interrogerons le projet possible en terme de cohérence ou de pertinence, de faisabilité et de réalisme.

- **La marge d'innégociabilité** ou la hiérarchie des valeurs et priorités de manière à ne pas glisser loin du murmure du fleuve de vie.

Et encore bien d'autres exercices créatifs dans le feu d'une maïeutique bienveillante. Car après Burn-out et crises, il y a un espace pour (re)naître à soi-même.

Christian Lestienne ■

L'EXPÉRIENCE DU CFIP

La cellule "projet de vie" propose un coaching de vie ou professionnel sous forme d'entretiens, avec la présence de deux intervenants lors du premier entretien (F. Lemoine et Ch. Lestienne). Après une analyse du parcours professionnel (et/ou personnel), et un relevé des compétences ou ressources (càd les forces vives dont dispose la personne), les coaches l'accompagnent vers des pistes potentielles (futurisation) qui l'amèneront à formuler un nouveau projet et envisager le chemin de réalisation. Le processus se déroule sur 3 à 5 entretiens (plus si problématique spécifique).

1 - "ce qui fait qu'un être est ce qu'il est et non pas autre chose ou quelqu'un d'autre."

■ À la recherche du temps perdu

Développer son attention, prendre des petites et grandes décisions au quotidien

Date: le 8 novembre 2011
Plus de renseignements sur
www.cfip.be

Nous n'aurons peut-être jamais davantage de temps, alors comment "habiter" ce temps dont nous disposons? En quoi est-il important, pour notre gestion du temps, de "soigner" nos prises de décisions? Le séminaire permettra d'explorer ces questions et d'envisager la gestion du temps, sous l'angle de la pleine conscience.

■ Conférence: Le coaching face aux inégalités sociales: un nouveau privilège?

Date: le 8 décembre 2011 à 19h
Entrée libre
Inscription sur notre site
www.cfip.be

Comment accompagner l'émergence du potentiel créateur de la personne sans faire le jeu des logiques de profit stigmatisantes. Au-delà de ce paradoxe, générer un accompagnement humaniste et un développement lucide.
Animée par C. Lestienne

■ Créer du changement via le Modèle ARC®

Vous êtes coach, intervenant, manager, formateur, enseignant.

Vous vous sentez parfois en questionnement sur la manière de gérer vos groupes...

Vous vous demandez ce qui pourrait vous aider à créer ou accompagner le changement ?

Dates: les 19 janvier et 16 février 2012
Plus de renseignements sur
www.cfip.be

Le modèle ARC® vous offre des repères permettant de favoriser la sécurité et la créativité dans les groupes. Lors de ce séminaire, des espaces d'expérimentation vous seront proposés ainsi qu'une grille de travail à adapter à votre pratique.

■ Éducation permanente et leadership

Quel(s) style(s) de leadership dans les associations porteuses de valeurs démocratiques ?

Date : le 15 décembre 2011

Lieu : Centre Marcel Hicter
La Marlagne
Chemin des Marronniers, 26
5100 Wépion

Prix : 20€/30€** (repas inclus)
* pour toute inscription jusqu'au 30/11
** pour toute inscription après le 30/11

Quel que soit le secteur d'activité, la gouvernance constitue un facteur clé dans le développement et l'efficacité sociale des institutions. Cette question doit également être abordée dans le cadre de l'Éducation Permanente. La mobilisation autour des valeurs de démocratie et de changement social influence-t-elle le mode de management ? L'expérience du CFIP de 40 ans dans les secteurs les plus variés de la société permet de poser la question et d'y apporter des éclairages originaux.

5 ateliers d'une demi-journée seront proposés aux participants.

Chaque atelier est organisé deux fois (le matin et l'après-midi), ce qui permet à chacun de participer à deux ateliers sur la journée. Les ateliers sont :

ATELIER 1 - André BURON : autorité et participation

Comment exercer la fonction d'autorité dans des contextes participatifs tels que les associations d'EP

ATELIER 2 - Véronique SICHEM : des paroles qui démotivent aux paroles qui stimulent

Les objectifs sociétaux de l'EP suffisent-ils pour entretenir la motivation des travailleurs d'une association d'EP ? Quelles sont les attitudes et comportements du leadership qui alimentent la motivation d'une équipe, dans un contexte de marges budgétaires réduites ?

ATELIER 3 - Agathe CRESPEL : face à l'incertitude : décider en pleine conscience

Comment élargir les perspectives de prise de décision en y intégrant la notion de recentrage et de conscience.

ATELIER 4 - Pierre DUBRUILLE : CA-direction : qui commande ici ?

Rôles respectifs de la direction et du conseil d'administration : quelles sont les balises et comment éviter les dérives ?

ATELIER 5 - Michel DUPUIS : le philosophe et le manager

Comment la réflexion éthique et les valeurs de l'EP peuvent-elles éclairer et orienter le leadership ?

* Fédération des Employeurs des Secteurs de l'Éducation permanente et de la Formation des Adultes

>> Inscriptions sur www.cfip.be

■ Ébullitions citoyennes quinzaine de l'éducation permanente

En tant qu'organisation d'éducation permanente, le CFIP participera au projet "Ébullitions Citoyennes, la quinzaine de l'éducation permanente" organisé par la FESEFA*. Dans le cadre de ce projet, nous ouvrirons donc nos portes à différents membres d'associations de ce secteur, le 15 novembre 2011, afin de partager un atelier sur le thème de la pleine conscience. Le projet "Ébullitions Citoyennes" a pour but de faire connaître les associations de l'éducation permanente entre elles, de nourrir une réflexion de fond, et de sensibiliser le monde politique à l'importance de ce secteur.

* Fédération des Employeurs des Secteurs de l'Éducation permanente et de la Formation des Adultes

>> Renseignements et inscriptions : <http://www.fesefa.be/node/37>

Le CFIP soutient l'art

Du 1^{er} octobre 2011 au 31 janvier 2012, les œuvres d'Harry Birkholz sont exposées dans les locaux du CFIP.

Né à Bergish Gladbach en Allemagne, Harry Birkholz (28 mars 1950 - 26 mai 2011) est initié au dessin par son père dès l'âge de 11 ans et commence à étudier la peinture à 14 ans auprès du Dr. Schwarzfeld à Cologne.

Il poursuit ses études de peinture et d'enseignement de l'art auprès de Dieter Lukas-Larsen à Düsseldorf.

■ Formations Formapef

En collaboration avec FormApef, plusieurs formations financées par les cinq Fonds sociaux sont organisées et animées par le CFIP. Elles sont réservées aux salariés relevant de l'un des 5 Fonds sociaux: ISAJH, ASSS, Fonds 4S, FSE des ETA qui financent ces formations.

Programme et inscriptions sur www.apefasbl.be

■ Formations MR-MRS

Plusieurs formations sont organisées et animées par le CFIP à l'attention des salariés des Homes, des Maisons de Repos et des MRS privées, financées par le Fonds social des Homes et Maisons de repos et de Soins.

Programme et inscriptions sur www.fe-bi.org

■ Introduction à la Programmation Neurolinguistique (PNL) et à l'Hypnose Ericksonienne

Cette introduction vise à donner en 4 jours une vue générale de la PNL et de l'Hypnose Ericksonienne avant de s'engager, pour ceux qui le souhaitent, dans la formation de praticien.

Dates: 18,19/11, 09, 10/12/2011
Formatrice: Nicole Duhamel
Renseignements et inscriptions sur le site www.cfip.be

■ Formation coaching pour professionnels

La formation (14 j.) pose les fondements de l'accompagnement et de la maïeutique pour devenir coach, en explorant en profondeur les différentes dimensions du coaching.

Ce cycle constitue la 1^{ère} étape du processus qui mène à la certification ABC (CFIP).

Dates: 19,20/01 - 16,17/02 - 1,2,29,30/03 - 3,4,31/05 - 1,14,15/06/2012

Renseignements et inscriptions sur le site www.cfip.be

Soirées - Conférences gratuites Novembre - Décembre

cof0912	À la rencontre de Moreno par le témoignage de Pierre Fontaine	A-F Dahin	15/11 à 19h
cof1012	Faites du stress votre ami! Vivre avec le stress: approche psycho-sociale	A. Crespel, M. Drèze	24/11 à 19h
cof1112	Le coaching face aux inégalités sociales: un nouveau privilège?	C. Lestienne	08/12 à 19h

Soirées conviviales à thème de l'ABC Novembre - Décembre Renseignements & inscription sur www.cfip-abc.be

cof112	Jeu de rôle et coaching	C. Neve-Hanquet, V. Magos	15/12 à 19h
---------------	-------------------------	---------------------------	-------------

CFIP-France

Les Matinales du CFIP-France (gratuites) Novembre-décembre Renseignements & inscription sur www.cfip.com

prp212	Développez les compétences de votre équipe!	P. Dubrulle	13/12 à 10h
---------------	---	-------------	-------------

Formations Novembre

for112	Elaborer un module de formation	F. Simon	08-14/11
stf1212	À la recherche du temps perdu...! Développer son attention, prendre des petites et grandes décisions au quotidien	A. Crespel, J. De Beer	08/11
coa212	Séminaire d'approfondissement ABC: Pratiques du coaching de groupe et d'équipe	M. Drèze	09-10/11
ppa112	Introduction à la psychopathologie et aux troubles du comportement	N. Duhamel	14-25/11, 05-19/12
pps112	Améliorer sa prise de parole en public - Perfectionnement	M. Pierre	16/11
pnl212	Introduction à la Programmation Neurolinguistique (PNL) et à l'Hypnose Ericksonienne	N. Duhamel	18, 19/11, 09, 10/12/2011
eva112	Mettre en place un système d'évaluation du personnel	F. Simon	22-29/11
tfp112	Thérapie familiale et psychodrame	C. Neve-Hanquet	24/11
syc112	Constellations systémiques d'organisations et d'entreprises	J. Gillissen	28/11

Formations - Décembre

ben112	Les bénévoles, comment les recruter? Comment les manager?	O. Belo-Marquez	01-02/12
ter112	Travailler en réseau	A. Versailles	01-02/12
coa312	Séminaire d'approfondissement ABC: changement et projet de vie	C. Lestienne	05-06-12-13/12
aff112	Première année AT: Formation de base	B. Lukas, C. Pauwels, et V. Sichem	10/12/2011, 14, 28/01, 11/02, 03, 17/03, 21/04, 05, 12/05, 02, 16, 30/06, 08/09/2012
jep112	Journée de formation: éducation permanente et leadership		15/12

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations
www.cfip.be
secretariat@cfip.be / 02/770 50 48



Le CFIP a été reconnu comme organisme d'Éducation Permanente par la Fédération Wallonie-Bruxelles pour son action dans le secteur associatif et non-marchand.