kerma

association pour la prévention
et l'accompagnement du burnout
professionnel, parental
et des proches-aidant·es

Catalogue de prestations
2026

ch. de-la-Grosse-Pierre 9, 1110 Morges
079 513 72 70
info@association-kerma.ch
association-kerma.ch

obtenir le pdf

En préambule…

L'exposition prolongée au stress a des conséquences néfastes sur la santé des individus, et représente un coût important pour la société et pour les entreprises.

Les risques pour la santé physique et mentale sont bien réels : douleurs musculo-squelettiques, risques cardio-vasculaires, hypertension, troubles du sommeil, troubles anxieux, dépression, etc. Il est essentiel de pouvoir agir, de préférence en amont par de la prévention, que cela soit par le biais de formations et de conférences, mais également en proposant un accompagnement personnalisé si le stress chronique risque de mener au burnout.

En 2022, les coûts liés au stress au travail ont été évalués à 6,5 milliards de francs (Job index suisse, Promotion Santé Suisse). Si une partie des facteurs d'un stress chronique peuvent être liés à l'individu, d'autres facteurs ont pour origine l'organisation, les relations et le contexte de travail propre à l'entreprise.

L'association Kerma agit autant dans le champ de la prévention que lors des situations effectives de burnout. Nos intervenant·es sont spécialisé·es dans l'accompagnement du burnout professionnel et parental.

Le burnout parental touche 8% des familles. Ensemble, agissons pour le prévenir et limiter son impact pour les enfants et leurs parents.

Ce catalogue de prestations s'adresse aux institutions et offre diverses

- formations continues pour outiller vos équipes à agir auprès des familles qu'elles accompagnent
- interventions au sein de votre structure pour soutenir vos équipes et vos cadres : prévention, sensibilisation et accompagnement des risques de burnout.

L'équipe de Kerma est à votre disposition, n'hésitez pas à nous contacter. Les différentes formules proposées dans ce catalogue peuvent être adaptées spécifiquement à vos besoins.

- Conférences
- Formations
- Ateliers
- Accompagnements individuels et collectifs
- Supervisions professionnelles

kerma

Prestations

Conférences

Sensibilisation et prévention du burnout professionnel 4

Sensibilisation et prévention du burnout parental 5

Formations

Burnout professionnel, de quoi parle-t-on? (cadres et responsables) 6

Sensibilisation au burnout parental (pour les professionnel·les) 7

Épuisement professionnel

Supervision professionnelle 8

Accompagnement individuel: arrêt longue durée 9

Préparer son retour au travail 11

Prévention pour éviter une rechute 12

Conférence

Sensibilisation et prévention du burnout professionnel

> Développer la reconnaissance des signaux d'alerte dus au stress
> Acquérir des outils concrets pour augmenter ses ressources personnelles

Nombre	Min. 10 pers, max. 35
Public	Tout public
Durée	1h + 30 min de questions et échanges
Prix	Sur demande

- Le burnout, de quoi parle-t-on?
- Mécanismes et conséquences du stress chronique
- Apprendre à repérer les signaux d'alerte
- Propositions d'ajustement au quotidien
- Présentation d'outils de prévention à mettre en place
- Discussion ouverte : partages et questions des participant·es

Conférence

Burnout parental, sensibilisation et prévention

Vous travaillez avec des familles qui semblent parfois à bout ? L'épuisement parental est encore trop tabou dans notre société. Notre intervention peut avoir lieu sous la forme d'une conférence ou dans une version plus participative avec l'organisation d'une soirée thématique.

> Mettre de mots sur le burnout parental
> Œuvrer à la prévention
> Présenter des ressources

Nombre	Min 15 pers, max à convenir
Durée	1h + 30 min de questions et échanges
Prix	Sur demande

- **La parentalité aujourd'hui**
  Quels sont les grands bouleversements de la parentalité du 21e siècle et les injonctions présentes au quotidien lorsqu'on devient parent ?
- **Entre fatigue et épuisement**
  Chaque parent a fait l'expérience de se sentir fatigué par des nuits trop courtes ou une accumulation de tâches et de responsabilités, c'est une réalité. Toutefois, lorsque les facteurs de risques s'accumulent et que le stress devient chronique, les conséquences peuvent être importantes. Comment équilibrer les facteurs de stress et les ressources ?
- **Reconnaître les symptômes de l'épuisement parental**
  Le burnout parental, comment identifier les symptômes et les conséquences pour la personne touchée et sa famille ?
- **Quelles solutions ?**
  Présentation d'outils et de pistes pour sortir de l'épuisement et retrouver du plaisir dans son rôle de parent
- **Présentation de l'association Kerma comme lieu ressource**
- **Questions et échanges**

Formation

Burnout professionnel, de quoi parle-t-on?

> Repérer les signaux chez ses collaboratrices et collaborateurs ainsi que les «profils à risque» permet de prévenir l'épuisement et ses conséquences sur l'individu et la structure.

Public	Cadres, responsables et managers
Nombre	à convenir
Durée	3 h
Prix	Sur demande

- Le burnout, définition
- Mécanismes et conséquences du stress chronique chez les collaboratrices et collaborateurs et pour l'entreprise
- Apprendre à repérer les «profils à risques» et participer à la prévention
- Mise au travail : contexte de l'entreprise (management, communication, valeurs)
- Comment participer à la prévention dans l'entreprise?

kerma

Formation

Sensibilisation au burnout parental

Public	Professionnel·les de la santé, de l'enfance et du travail social amené·es à collaborer avec des parents.
Lieu	A convenir
Nombre	entre 6 et 20 participant·es
Durée	6h sur une journée ou deux demi-journées
Prix	Sur demande

- Burnout parental de quoi parle-t-on ?
  Symptômes et conséquences
- Facteurs contextuels, sociétaux et individuels (mise en réflexion et apports)
- Balance des risques et des ressources, le déséquilibre qui conduit au burnout
- Comment soutenir les parents épuisés ?
  Posture et réseaux existants
- Retrouver du plaisir dans son rôle parental

Une collaboratrice ou un collaborateur montre des signes d'épuisement ou est en arrêt maladie?

Il est important d'agir rapidement afin d'éviter un burnout sévère. Les conséquences pour l'individu et l'institution peuvent être lourdes.

Au travers des formules ci-dessous, l'association Kerma offre un accompagnement individualisé, assuré par des professionnel·les externes à l'institution et garantissant la confidentialité. Il est parfois difficile de parler d'épuisement dans son contexte de travail, que ce soit par honte ou par crainte des répercussions. Offrir une ressource extérieure à l'institution est une plus-value pour la prévention des risques psychosociaux.

Supervision professionnelle

Prévenir et agir dès les prémices

L'accompagnement individuel sous la forme d'une supervision est destiné aux personnes qui **vivent des signes d'épuisement ou un premier arrêt maladie** (longue durée ou plusieurs arrêts de courtes durées).

> Comprendre les mécanismes de l'épuisement
> Identifier rapidement ce qui peut être mobilisé et modifié pour éviter l'épuisement total

La pratique de la supervision peut également être proposée **en prévention** comme option de formation continue pour réfléchir à sa pratique professionnelle, aux enjeux qui y sont liés et trouver l'équilibre qui permette de s'investir sans s'épuiser. Un minimum de 5 séances est nécessaire pour parler d'un processus de supervision.

Nombre	5 entretiens de 1 heure (au minimum)
Durée	2 à 3 mois
Prix	140 CHF/heure

- **1 séance d'accueil**
  Prise de contact et définition du contour de la situation, cadre de travail et besoins. Accompagnement sur la compréhension du burnout, mécanises et conséquences.
- **3 séances d'exploration**
  Facteurs de stress et ressources, cadre de travail, organisation, valeurs personnelles et professionnelles, ressources à dispositions au sein de l'institution, préparer son retour au travail, etc.
  Identifications des modifications à apporter dans l'organisation du travail sur le plan individuel et contextuel, travail sur sa capacité à identifier et nommer ses besoins
  et ses limites.
- **1 séance de bilan**
  Ressources disponibles, points de vigilance pour la prévention des rechutes.

Accompagnement individuel

Arrêt longue durée

Cette formule complète est destinée aux personnes en arrêt maladie longue durée pour un épuisement professionnel ou suite à plusieurs épisodes d'épuisement. Le processus sur 10 entretiens permet un accompagnement soutenu traversant différentes thématiques liées à l'épuisement : de la prise de conscience du mécanisme du burnout au suivi post retour au travail.

Nombre	10 entretiens de 1 heure
Prix	1400 CHF (140 CHF/heure)
Durée	5 mois

2 entretiens d'évaluation (1e mois)

- Entretien d'accueil
  Prise de contact et définition du contour de la situation, cadre de travail et besoins. Accompagnement sur la compréhension du burnout, mécanises et conséquences.
- Élaboration de la balance des ressources et des facteurs de stress
  Création de la balance personnelle stresseurs/ressources. Mise en évidence des facteurs de stress sociétaux, contextuels et personnels. Travail de mise en lumière des ressources de la personne, qu'elles soient individuelles, ou accessibles sur le lieu de travail ou dans son entourage.
- Signaux corporels
  Identifications des signaux corporels liés au stress, les repérer pour mieux prévenir.

2 entretiens développement d'outils (2e mois)

Ces entretiens sont adaptés en fonction des besoins spécifiques de la personne identifiés lors de l'évaluation.

- Exercices pratiques autour de la gestion du stress, des ruminations, du sommeil, de la fatigue, l'alternance entre les phases actives et les phases de récupération, l'alimentation, la pratique sportive, etc.

(Suite sur la page suivante)

3 entretiens de préparation du retour au travail (3e et 4e mois)

Sur la base de la balance des stresseurs/ressources personnels développée précédemment

- Repenser son quotidien au travail : organisation, relations hiérarchiques ou entre collègues, gestion de la charge de travail.
- Identifier ses limites et ses besoins.
- Travailler autour des valeurs du travail et de son propre investissement, perfectionnisme.
- Trouver l'équilibre entre la vie privée et travail.
- Identifier les priorités pour favoriser un retour serein au travail optimal.

2 entretiens de suivi de retour au travail (4e et 5e mois)

Ces entretiens sont à planifier en fonction de la date de retour au travail annoncée par le médecin.

- Accompagnement autour de la reprise du poste, difficultés et satisfactions. Suivi et auto-évaluation des changements opérés.
- Prévention des rechutes.

1 entretien de bilan

- Bilan des effets de l'accompagnement, retours sur les ressources disponibles et points de vigilance à surveiller.

Accompagnement individuel

Préparer son retour au travail

Le rétablissement du burnout se fait en trois phases

1. Récupération physique (repos strict)
2. Récupération mentale (acceptation et compréhension)
3. Préparation du retour au travail

Le retour au travail est une étape cruciale dans le processus de rétablissement. La période d'arrêt nécessaire au rétablissement physique ne permet pas toujours de comprendre ce qui s'est passé, pourquoi et quels ont été les causes et les risques.

Accompagner le retour au travail permet de diminuer les risques de rechute et assurer une reprise plus solide.

Public	Collaborateurs et collaboratrices
Durée	Une heure (3 entretiens conseillés)
Prix	180 CHF /entretien

- Organisation du travail
- Ressources à disposition
- Stratégie de gestion du stress
- Identification des besoins et limites
- Ajustement de son modèle de collaboration

Accompagnement individuel

Prévention des rechutes

Dans l'objectif de prévenir les rechutes, il est primordial d'identifier les signaux d'alerte afin

> d'agir immédiatement
> de pouvoir créer et/ou maintenir dans la durée les ajustements nécessaires
> d'éviter ainsi un nouvel épisode d'épuisement.

Kerma propose un accompagnement spécifique pour l'identification des signaux propres à la personne et la mise en évidence de ses ressources à disposition.

Public	Collaborateurs et collaboratrices
Durée	Une heure (minimum 2 entretiens)
Prix	180 CHF /entretien

- Identifier les signaux d'alerte annonceurs d'épuisement
- Mettre en évidence ses ressources à disposition