

# Travailler la nuit et préserver son capital santé

Travailler de nuit en établissement est souvent un choix que les professionnels expliquent par la qualité de la relation aux usagers, la diversité du travail à effectuer, la liberté d'initiative et d'autonomie ou encore par la solidarité et l'esprit de convivialité au sein de l'équipe de nuit.

Les conditions et les exigences spécifiques du travail de nuit rendent néanmoins ce type de professionnels particulièrement vulnérables à l'épuisement professionnel et peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé et l'équilibre psychologique des professionnels ainsi que sur la qualité et la cohérence de la prise en charge des usagers.

A travers l'expression fréquente de leurs sentiments de solitude, de dévalorisation, de culpabilité, de peur, d'anxiété et encore de désarroi face à des situations difficiles, les professionnels de nuit témoignent de leur volonté de participer activement à la qualité de l'accompagnement des usagers et d'être reconnu par l'institution comme des professionnels ayant un rôle important et spécifique au sein des équipes.

Le manque de temps de concertation, la méconnaissance du travail de chacun entraîne souvent des clivages entre les équipes jour/nuit qui sont souvent source de démotivation et de dysfonctionnements peu souhaitables pour les usagers.

Cette formation devra permettre aux personnels de nuit de :

- Se préserver des impacts néfastes possibles du travail de nuit sur la santé, la vie sociale et professionnelle.
- S'impliquer et de contribuer pleinement à la qualité de la prise en charge des usagers en offrant des réponses adaptées aux besoins spécifiques des usagers la nuit et en travaillant dans un esprit de coordination et de complémentarité avec les équipes de jour.

## Objectifs

- Identifier les spécificités du travail de nuit et cerner les exigences de ce travail pour le professionnel
- Cerner l'impact possible du travail de nuit sur la santé, la vie sociale et professionnelle : trouver son rythme pour préserver son « capital santé », sa motivation et son efficacité au travail
- Identifier le vécu psychologique et émotionnel des professionnels de nuit, cerner les modes de réactions possibles et développer la confiance en soi
- Cerner la place singulière des professionnels de nuit dans l'accompagnement des usagers et développer des comportements responsables et autonomes respectueux des droits et besoins des usagers
- Participer à la qualité et à la continuité de l'accompagnement des usagers par un travail d'équipe cohérent la nuit et une bonne coordination avec les équipes de jour
- Développer ses aptitudes à la relation d'aide pour accompagner avec bienveillance en toute circonstance

Public & Prérequis	Durée conseillée	Intervenants
Personnel de la FPH exerçant la nuit - Aucun prérequis	2 jours	Psychologue ou cadre de santé spécialisé dans le travail de nuit

## Éléments de contenu

### Jour 1

- Les spécificités du travail de nuit, vécu et représentations des professionnels
- Le travail de nuit et la préservation de son « capital santé »
- Trouver son rythme – maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie familiale et sociale satisfaisante
- Les aspects psychologiques et émotionnels du travail de nuit-Les comportements des professionnels, les modes de réaction possibles
- Affirmer ses compétences dans le respect de l'autre et développer la confiance en soi

### Jour 2

- Le cadre juridique et éthique du travail de nuit
- Bienveillance des usagers et travail de nuit
- L'organisation du travail de nuit -la cohérence et la continuité de la prise en charge des usagers
- La coordination et la communication avec les équipes de jour
- La communication aux patients la nuit et les aptitudes aidantes
- Savoir accompagner l'utilisateur lors des situations complexes ou difficiles.

## Techniques & Outils pédagogiques

- Apports cognitifs synthétiques appuyés par un diaporama
- Nombreux exercices pratiques
- Analyse de pratiques et partage d'expérience
- Autodiagnostic de votre style de sommeil et réflexion sur des menus adaptés à votre travail de nuit
- Études de situations concrètes à partir de situations rapportées par les participants et le formateur

## Les + de la formation

- L'essentiel à retenir vous est fléché au moyen d'une carte mentale et d'une liste de messages clés.
- Bénéficiez d'un accès pendant 4 ans à un mur web de ressources très complet (diaporama, guides, outils, vidéos, publications, ...) et mis à jour régulièrement.
- Diagnostic personnalisé sur votre style de sommeil et réflexion sur des menus adaptés à votre travail de nuit

## Tarif

[Nous consulter](#)