



PLAQUETTE 2021-2022 POUR LES PARTICIPANT·E·S

ÉQUILIBRE ET RESSOURCEMENT

PRÉVENIR ET DÉPASSER L'ÉPUISEMENT

- Prenez du recul et retrouvez votre vitalité
- Faites le point sur vos ressources et vulnérabilités
- Explorez de bonnes pratiques au quotidien

CRÊT  BÉRARD



ENSEMBLE CONTRE L'ÉPUISEMENT

LEVEZ LE PIED À TEMPS

Vous supportez mal l'accélération et la pression, vous souffrez des mutations de votre environnement ou traversez des épreuves difficiles. Malgré vos efforts, le stress et la démotivation vous submergent et cela devient une préoccupation.

Vous souhaitez vous donner des moyens de reprendre pied et de vous positionner autrement, pour retrouver du sens et de l'énergie dans votre engagement professionnel, familial ou associatif. Quelque chose doit changer en vous et dans votre environnement.

Les personnes ayant traversé un burnout reconnaissent ne pas avoir écouté leurs signaux d'alerte. Toutefois, il est possible de l'éviter en ralentissant à temps et en vous accordant l'attention dont vous avez besoin. Ces retraites sont conçues pour vous y aider.

RETROUVEZ UN ÉQUILIBRE

La capacité à enchaîner effort et relâchement, engagement et récupération contribue à une vie saine et heureuse. Pour différentes raisons, cette alternance peut être perturbée, provoquant une accumulation de stress et de fatigue, avec risques d'épuisement.

Le contexte joue aussi un rôle prédominant dans l'apparition de l'épuisement ; il est important de tenir compte de différents facteurs comme la surcharge, les flous, le manque d'autonomie, de reconnaissance ou de perspectives.

Nos retraites vous permettent de prendre une « bouffée d'oxygène » et de considérer votre situation avec lucidité et bienveillance, en étant accompagné-e par des professionnel-le-s.

Vous comprendrez mieux les causes de votre stress et découvrirez des manières d'y faire face, afin d'affronter plus sereinement et efficacement vos défis quotidiens.

BIENFAITS D'UNE RETRAITE

- Vivre une expérience ressourçante, avec des temps en solitude et en groupe
- Prendre conscience de vos difficultés et vous investir pour votre santé
- Y voir plus clair dans ce que vous traversez et envisager des options pour le dépasser



NOS RETRAITES

Ces retraites relèvent de la prévention de l'épuisement, du soutien et de la formation. A certaines conditions, elles sont adaptées à des personnes en cours de reprise après un arrêt de travail lié à un burnout.

STOP ÉPUISEMENT

→ 3 jours pour faire le point

Une occasion de vous arrêter pour envisager votre engagement de manière renouvelée, en mobilisant vos ressources et en tenant compte de vos besoins.

En groupe de 5 à 8 participant.e-s, cette retraite comprend 3 entretiens individuels, des apports sur le stress, l'épuisement et la prévention des risques psychosociaux. Bilan Wellscan* en option.

LE PAS DE CÔTÉ

→ 24h pour rester en forme

Idéal pour s'accorder régulièrement un temps de respiration, prendre de la distance, ancrer de bonnes habitudes et partager avec d'autres personnes.

En groupe de 5 à 8 participant.e-s, les « Pas de côté » ont lieu de 17h à 17h. Les dates et le cadre sont fixés, les thèmes sont amenés par le groupe. Offre similaire pour décideur.e-s (sur demande).

SÉJOUR RESSOURCEMENT

→ 6 jours restauratifs

Une semaine pour décélérer, interpréter votre vécu, explorer d'autres manières d'être et de faire, plus en phase avec vos valeurs et vos besoins.

En groupe de 5 à 8 participant.e-s, cette retraite est précédée d'un bilan Wellscan*. Elle comprend 4 entretiens, des temps pour soi et en groupe favorisant les prises de conscience et les apprentissages.

RETRAITE SUR MESURE

→ durée et modalités selon vos besoins

Une invitation à ralentir, revenir à vous, accueillir ce qui est à vivre pour déposer un fardeau et recevoir un nouvel élan.

Pour les personnes à l'aise avec la solitude. Le programme est défini en fonction des attentes des participant.e-s. Les tarifs dépendent de la durée du séjour et du type d'accompagnement.

**Wellscan: questionnaire en ligne permettant d'évaluer l'ensemble des facteurs de Qualité de vie, de Performance et de Bien-être au travail.*



PROGRAMME

OBJECTIFS

- Marquer une césure, prendre du recul et faire le point
- Mieux comprendre les mécanismes de l'épuisement et du ressourcement
- Explorer de bonnes pratiques pour concilier performance et équilibre personnel
- Identifier vos ressources et vos zones de vulnérabilité
- Distinguer vos sources de stress et les facteurs de risques psychosociaux
- Valoriser ce qui fait sens pour vous, remettre des priorités et réaligner votre emploi du temps
- Réaliser ce qui contribue à votre mieux-être et consentir à vous l'accorder
- Initier des changements concrets dans votre vie et votre environnement
- Vous impliquer de manière ajustée et mettre des limites structurantes
- Travailler sur vos idéaux et vos croyances limitantes

UNE PALETTE D'ACTIVITÉS

- Apports théoriques et exercices pratiques
- Accompagnement individuel
- Travaux et activités en groupe
- Ateliers de détente et de recentrement
- Ancrage et respiration : immersion dans la nature, marche dynamique, etc

Le sentier méditatif, le parc, le cloître et la chapelle sont accessibles en permanence

APPROCHE ET DÉONTOLOGIE

- Activité de ressourcement et de formation sans prise en charge thérapeutique
- Démarche centrée sur la personne, ses ressources, ses valeurs et sa capacité d'agir
- Les problèmes managériaux ou organisationnels ne sont pas traités
- Confidentialité : aucun rapport ni compte rendu n'est envoyé à l'employeur-e
- Travail en réseau avec possibilité de référer si besoin
- Proposition de suivi sur quelques mois (soutien, démarche qualité)



ACCOMPAGNEMENT



UNE DIMENSION SPIRITUELLE

Nous travaillons dans une perspective ouverte, dans le respect de chacun·e, avec sa culture et sa représentation du monde. Vous aurez du temps pour :

- explorer le sens de ce qui vous arrive et le situer dans votre histoire
- vous appuyer sur vos valeurs et redéfinir vos priorités
- mobiliser vos convictions et lâcher des croyances limitantes
- vous relier à votre vie intérieure et au vivant autour de vous

UN ENCADREMENT DE QUALITÉ

Les responsables des retraites, les accompagnant·e-s et les intervenant·e-s sont des professionnel·le-s. Un comité d'expert·e-s supervise le projet: **Prof. Jacques Besson** (psychiatre), **Prof. Michel Guillemin** (Association santé globale et travail), **M. Emmanuel Jeger** (coach en entreprise), **Mme Cosette Odier** (formatrice et accompagnante spirituelle), **Dr Frédéric Regamey** (médecin du travail), **Mme Catherine Vasey** (spécialiste de prévention et traitement du burnout), **M. Thierry Vial** (rédacteur en chef de PME Magazine) et une spécialiste RH.



ENVIRONNEMENT BIENFAISANT

CRÊT-BÉRARD

Situé à l'orée d'une forêt, avec une vue magnifique sur les Alpes, ce lieu de retraites, de rencontres et de travail est apprécié depuis trois générations. Inauguré en 1953, Crêt-Bérard est construit dans un style roman qui lui confère un cachet exceptionnel.

La Maison vit au rythme des trois offices quotidiens (matin-midi-soir) à la chapelle, ouverts à tous. Le parc, le cloître et le sentier méditatif favorisent l'introspection et le ressourcement.

DES CHAMBRES CONFORTABLES

La Maison propose des chambres coquettes et agréables, individuelles ou doubles. Les « cellules monastiques » du cloître offrent un cadre serein et bucolique. Le wifi est disponible dans les espaces communs, mais pas dans les chambres afin de favoriser la déconnexion.

UNE CUISINE SAIN ET SAVOUREUSE

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la récupération et le maintien d'une bonne santé, tant physique que psychique. La cuisine de Crêt-Bérard privilégie des produits locaux et bio. Les régimes, allergies et intolérances font l'objet d'une attention particulière. Les participant-e-s sont accompagné-e-s pour vivre pleinement les repas, en présence et en conscience.





INSCRIPTIONS

PUBLIC CIBLE

- Vous rencontrez des problèmes de surmenage ou d'épuisement au travail et dans d'autres formes d'engagement
- Vous ressentez le besoin de vous arrêter pour faire le point avec bienveillance et lucidité sur votre manière de vous investir
- Vous souhaitez trouver un meilleur équilibre de vie et prendre soin de vous-même

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Vous souhaitez vivre une démarche alliant ressourcement et formation
- Vous êtes prêt-e à vous impliquer personnellement dans la démarche
- Vous êtes ouvert-e à une approche de santé globale, incluant la dimension spirituelle
- Vous avez une stabilité psychologique et un taux d'énergie suffisants pour participer

PRIX ET FINANCEMENT

| Retraites | Entreprises et organisations | Inscription individuelle |
|---|------------------------------|--------------------------|
| STOP ÉPUISEMENT 3 jours pour faire le point | 1'430.- | 1'180.- |
| SÉJOUR RESSOURCEMENT 6 jours restauratifs | 2'980.- | 2'480.- |
| TIME OUT DÉCIDEURS 24h pour rester en forme | 295.- | --- |
| LE PAS DE CÔTÉ 24h pour rester en forme | --- | 245.- |

- Certains employeurs et assurances peuvent payer tout ou partie de la retraite ; nous répondons volontiers à leurs demandes
- Si besoin la Fondation de Crêt-Bérard peut également faciliter votre participation



A BIENTÔT

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Par email equilibre-ressourcement@cret-berard.ch

Par téléphone 021 946 03 60

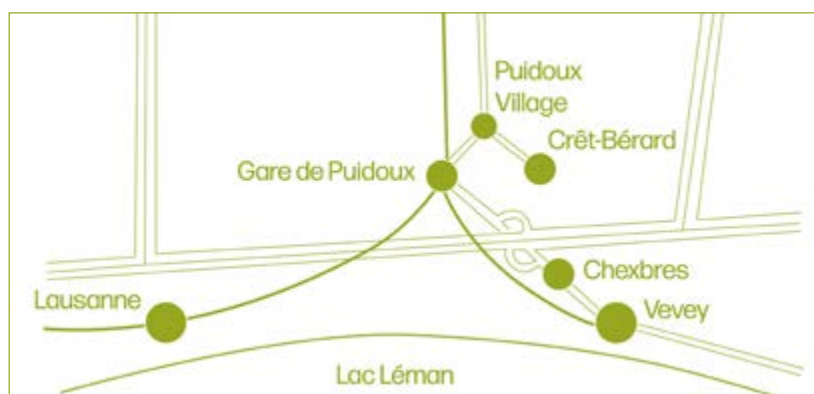
www.equilibre-ressourcement.ch

ACCÈS

En voiture Par Puidoux-Village, sortie d'autoroute A9: Chexbres (Sortie 13)

En train Gare de Puidoux sur la ligne Lausanne-Palézieux. Sur demande, un minibus vient vous chercher de 7h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h30 ou promenade à pied de 30 minutes environ

SITUATION



NOS PARTENAIRES

