

## PROGRAMME

### Reconnaître les symptômes du syndrome

- Anxiété, pic de stress pour aller dehors
- Impression d'être protégé uniquement chez soi
- Peur de se rendre dans un espace clos
- Peur de re côtoyer d'autres personnes
- Peur de retourner au travail
- Fatigue psychologique persistante
- Baisse de motivation générale

### Connaître les raisons de l'angoisse

- L'idée d'être « oppressé » par les autres
  - la peur de la foule (agoraphobie)
  - la peur du regard des autres
  - la peur de retrouver un quotidien stressant
  - le monde extérieur comme danger
- L'idée du vide, de l'anonymat
  - nouvelle façon de vivre
  - masque
  - distanciation sociale
  - queue devant les commerces
- Contamination
- Transmission

### Accompagner cette transition à surmonter

- Syndrome de la cabane comme trouble de l'adaptation
- Aider à remettre en forme émotionnellement
  - une émotion
  - charge - tension - décharge - détente
  - effet cathartique
- Aider à retrouver la motivation
- Rassurer sur le monde extérieur
- Aider à faire le deuil du domicile comme cocon illusoire et protecteur

### Prévenir, exprimer et soulager les angoisses

- Faire relater le vécu intérieur
  - libérer sa parole
- Aider à penser positif
  - développer son optimisme
- Aider à se centrer sur ses besoins, à prendre soin de soi
  - prendre conscience de ses propres besoins
- Encourager l'exercice émotionnel
  - comprendre ses émotions
  - respiration
  - relaxation
  - méditation
- Encourager l'exercice physique, le fait d'avoir une alimentation saine
- Encourager l'alternance moments sociaux et moments de solitude
- Être actif face à la peur
  - travailler sur un « plan d'action » personnel
  - se fixer des petits objectifs
  - travailler progressivement
  - faire une to do list
  - développer des routines

### Agir face à quelqu'un souffrant du syndrome

- Reconnaître la situation et rassurer
- Remercier et témoigner sa confiance
- Verbaliser
- Mettre l'accent sur le relationnel et le collectif
- Faire preuve de transparence
- Créer et adapter les objectifs
- Équilibrer exigences et flexibilités

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

30 novembre 2023

### ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE  
1 jour

1425 € ht  
repas inclus

RÉF. CABA

Qualité de vie et  
conditions de travail

### OBJECTIF

Prévenir, exprimer et traiter les angoisses du syndrome de la cabane

### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Reconnaître les symptômes du syndrome
- Connaître les raisons de l'angoisse
- Accompagner cette transition à surmonter
- Prévenir, exprimer et soulager les angoisses
- Agir face à quelqu'un souffrant du syndrome

### PUBLIC CONCERNÉ

- Toutes les personnes souhaitant désamorcer les angoisses liées à la reprise d'activités après la crise sanitaire de la Covid-19



### INCLUS

Module e-learning

«Du mal-être à la dépression du salarié»



## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :  
**BENJAMIN AUBERT**

- Master en psychologie
- Travail et consultations psycho-sociologiques - Paris XIII
- Coach, Consultant & Formateur

«Le syndrome de la cabane abîme la santé psychologique en créant un déséquilibre dans l'alternance entre moments sociaux et moments de solitude.

Boire un verre en terrasse, retourner au travail en présentiel, parfois après des mois en télétravail, pour certains se confronter au monde extérieur peut être une vraie source d'anxiété.»

Benjamin AUBERT

Pré-requis : Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.



### VOTRE FORMATION

Le syndrome de la cabane est un état émotionnel transitoire, qui a vocation à s'améliorer. Il n'y a pas de profil type, cependant, il y a des personnes plus à risque, et notamment les personnes qui ont un terrain de fragilité psychique, les personnes qui souffrent de troubles anxieux, ou encore les personnes qui ont une phobie sociale.



### VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

#### Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

# INFOS PRATIQUES



## HORAIRES

La formation commence à 9h et se termine à 17h10.



## ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



## PLANS D'ACCES

**3 rue Vandamme  
75014 PARIS-MONTPARNASSE**



**38 rue Arnold Dolmetsch  
72000 LE MANS**



**Votre contact**  
Anne-Françoise ALLAIN  
02 43 23 09 23 - [formation@c3s.fr](mailto:formation@c3s.fr)

[www.c3s.fr](http://www.c3s.fr)