FICHE PROGRAMME

Aider sans sauver : soutenir un collègue en souffrance

Module adaptatif · ~20 min

La souffrance au travail est une réalité que collègues et managers voient souvent les premiers, sans savoir comment réagir : trop aider épuise et rend dépendant, détourner le regard isole. Ni sauvetage ni évitement : ce module trace une ligne précise — repérer les signaux, éviter le piège du sauveur, et mener un entretien de soutien en six étapes, sans porter ce qui ne nous appartient pas.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Repérer les signaux de souffrance chez un collègue — comportement, habitudes, performance, relations, corps — sans poser de diagnostic.

02 Reconnaître le piège du sauveur (triangle de Karpman) pour aider sans créer de dépendance ni s'épuiser.

03 Mener un entretien de soutien en six étapes, du constat partagé au suivi, entre pairs ou avec un manager.

04 Poser une limite bienveillante et orienter vers les bonnes ressources quand la situation dépasse l'entraide entre collègues.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout collègue ou manager qui voit un coéquipier en difficulté et veut l'aider sans se substituer à lui.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1. **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
2. **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
3. **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
4. **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
5. **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Marco et Anouk, libraires, tiennent ensemble le rayon jeunesse. Depuis quinze jours, Marco laisse traîner ses commandes ; hier, il a dit à Anouk qu'il n'y arrivait plus. Sans le dire à Marco, Anouk a déjà passé deux commandes de Marco. Les suivantes doivent partir avant jeudi. Que fait Anouk ?

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Triangle dramatique — Stephen Karpman (1968) : sauveur, persécuteur, victime
- Entretien de soutien en 6 étapes — méthode Afthonios
- Relation adulte-adulte et co-responsabilité — Francis Boyer, inspirée de l'analyse transactionnelle d'Eric Berne
- Grille Afthonios des 5 familles de signaux de souffrance au travail

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Stephen Karpman (1968) : le triangle dramatique
- Eric Berne — l'analyse transactionnelle (Parent–Adulte–Enfant)
- Francis Boyer, L'innovation managériale en action (Eyrolles) — blog Innovation Managériale
- Carl Rogers — l'écoute active

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 12/10/2026