



# Programme détaillé de la formation

# L'Invisible Bien Réel

*Anticiper les fragilités humaines et organisationnelles avec la méthode LAM*

---

**LAM DES COMPÉTENCES**

Fondatrice : **Leïla LEJARD**

Organisme de formation certifié **Qualiopi**

# Présentation générale

## CONTEXTE & ENJEUX

Certaines réalités professionnelles ne sont pas immédiatement visibles : fatigabilité, surcharge cognitive, variations de concentration, perte de confiance, efforts de compensation, maladie invisible, tensions silencieuses ou déséquilibres organisationnels. Tant que les personnes compensent, tout peut sembler fonctionner. Les performances sont maintenues, les interactions paraissent fluides, les engagements tenus au prix d'un effort invisible, croissant et souvent non reconnu.

Puis des signaux apparaissent : fatigue persistante, erreurs inhabituelles, retards, tensions interpersonnelles, incompréhensions répétées, désengagement progressif, absentéisme ou baisse de qualité. Ces signaux sont souvent interprétés comme des difficultés individuelles, des problèmes de motivation ou de comportement. Ils peuvent pourtant révéler des contraintes bien plus profondes : charge excessive, priorités contradictoires, manque de marges de manœuvre, rythme difficile à soutenir, disponibilité cognitive réduite ou fragilisation d'un parcours.

**La méthode LAM repose sur une conviction forte : le travail agit sur l'humain, et l'humain agit sur le travail.** Une compétence n'existe jamais seule. Elle est portée par une personne, dans un contexte, avec une énergie, une charge, des ressources, des contraintes et des marges de manœuvre.

Lorsque l'équilibre entre la personne, l'activité, l'organisation et les ressources disponibles se fragilise, les compétences peuvent elles aussi devenir plus difficiles à mobiliser. La formation **L'Invisible Bien Réel** propose une approche structurée, professionnelle, non médicalisante et non stigmatisante pour mieux comprendre ces situations et agir avant qu'elles ne se dégradent.

# Public concerné

## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation s'adresse à l'ensemble des professionnels qui, dans leur rôle quotidien, sont confrontés à des situations humaines ou organisationnelles sensibles et souhaitent développer une lecture plus fine, plus juste et plus professionnelle de ces réalités.

### Direction & Management

- Dirigeants
- Managers de proximité
- Cadres intermédiaires

### Ressources Humaines


- Responsables RH
- Responsables formation
- Référents handicap
- Responsables QVCT

### Accompagnement & Formation

- Organismes de formation
- Structures d'accompagnement
- Acteurs de l'insertion
- Acteurs du maintien dans l'emploi

### Prévention & Terrain

- Acteurs de la prévention
- Professionnels confrontés à des situations sensibles

 Aucun prérequis médical, juridique ou technique n'est nécessaire. La formation s'appuie sur des situations professionnelles concrètes et sur l'expérience des participants.

# Prérequis, durée et formats

## MODALITÉS D'ORGANISATION

La formation **L'Invisible Bien Réel** est conçue pour s'adapter aux contraintes réelles des organisations. Elle peut être déployée selon différents formats, de la sensibilisation courte à l'accompagnement approfondi, en présentiel, en distanciel ou en format hybride, selon les besoins identifiés lors de l'échange préalable.

### Format court

**3 heures** : Sensibilisation, introduction aux fragilités invisibles, premiers repères structurés.

### Format standard recommandé

**12 heures** : 4 séances de 3 heures. Programme complet des 4 modules avec livrables opérationnels.

### Format approfondi

**18 à 24 heures**  
Approfondissement des modules, cas complexes, temps de consolidation renforcés.

### Format adapté

#### **Jusqu'à 35 heures**

Rythme fractionné selon les besoins individuels ou organisationnels.

### Format sur mesure

#### **Durée à définir**

Entièrement adapté au contexte, aux enjeux et aux publics de l'organisation.

# Objectifs pédagogiques

## CE QUE LES PARTICIPANTS SERONT CAPABLES DE FAIRE

À l'issue de la formation, les participants disposent d'un cadre de lecture professionnel, structuré et non médicalisé, pour mieux comprendre les situations de fragilisation, adapter leur posture et agir avec justesse dans leur rôle. Les objectifs sont opérationnels, ancrés dans les réalités du terrain et directement mobilisables dès le retour en poste.

### 1 Identifier les signaux visibles et invisibles

Repérer les signes de fragilisation dans les comportements, les interactions et les performances, sans se limiter à ce qui est immédiatement observable.

### 2 Distinguer faits, interprétations et hypothèses

Séparer ce qui est observable de ce qui est interprété, afin d'éviter les jugements hâtifs et les décisions mal fondées.

### 3 Comprendre les effets de la surcharge et de la fatigabilité

Appréhender les conséquences de la fatigue, de la disponibilité cognitive réduite et des efforts de compensation sur le travail et les compétences.

### 4 Adopter une posture professionnelle sécurisante

Agir sans médicaliser, sans stigmatiser, en préservant la dignité des personnes et en respectant les limites du rôle professionnel.

### 5 Mobiliser les relais utiles et sécuriser les parcours

Identifier les interlocuteurs adaptés, construire une première réponse professionnelle et prévenir les ruptures de parcours.

# Programme détaillé Module 1

MODULE 1 / 4

DURÉE INDICATIVE : 3 HEURES

## Comprendre les fragilités invisibles dans les organisations

Ce premier module pose les fondations d'un cadre de lecture partagé. Il permet aux participants de nommer ce qui, jusqu'alors, restait difficile à formuler : ces réalités professionnelles qui ne sont pas directement visibles, mais qui agissent profondément sur les personnes, les compétences et les collectifs de travail.

### Contenus abordés

- Ce que recouvrent les réalités invisibles en contexte professionnel
- Fatigabilité, surcharge cognitive, attention fluctuante, mémoire immédiate fragilisée
- Maladies invisibles et situations de compensation prolongée
- Signaux visibles : fatigue, erreurs, retards, tensions, retrait, désengagement
- Risques d'interprétation hâtive et leurs conséquences
- Différence entre difficulté individuelle et situation à comprendre

### Atelier pratique

Analyse d'une situation de fragilisation progressive. Les participants travaillent sur un cas professionnel concret : repérage des signaux visibles, identification des zones d'incertitude, formulation des premières hypothèses prudentes.

### Livrable remis

- ✓ Fiche de repérage des signaux de fragilisation : support structuré utilisable directement en situation professionnelle.

# Programme détaillé : Module 2

MODULE 2 / 4

DURÉE INDICATIVE : 3 HEURES

## Observer sans interpréter

Ce module travaille en profondeur la posture d'observation professionnelle. Il s'agit d'un module clé de la formation, car la capacité à distinguer ce qui est observable de ce qui est interprété est au cœur d'une action juste, respectueuse et efficace. Trop souvent, les décisions sont prises sur la base d'interprétations non vérifiées, avec des conséquences durables sur les personnes et les organisations.

### Contenus abordés

- Différence entre fait observable, ressenti, interprétation et hypothèse
- Formulations à éviter et leurs effets sur les relations professionnelles
- Formulations professionnelles sécurisantes et non stigmatisantes
- Effets des jugements rapides sur les décisions de management ou RH
- Posture d'observation, d'écoute et de clarification

### Atelier pratique

Travail sur des exemples de situations sensibles tirés de contextes professionnels réels. Les participants s'exercent à transformer des formulations interprétatives en formulations factuelles, précises et professionnellement défendables.

### Livrable remis

- ✔ Support de distinction entre faits, interprétations et hypothèses : outil de cadrage pour les échanges professionnels sensibles.

# Programme détaillé Module 3

MODULE 3 / 4

DURÉE INDICATIVE : 3 HEURES

## Comprendre les déséquilibres en jeu

Ce module permet de dépasser la lecture symptomatique pour accéder à une compréhension plus globale de la situation. Il s'agit d'apprendre à relier les signaux entre eux, à identifier les facteurs organisationnels et humains qui contribuent à la fragilisation, sans jamais se substituer à un médecin, un psychologue ou un autre professionnel spécialisé.

### Contenus abordés

- Contraintes visibles et invisibles pesant sur les personnes et les équipes
- Charge, priorités contradictoires, rythme insoutenable, fatigue et concentration
- Efforts de compensation et leur coût invisible sur la durée
- Effets sur la coopération, la qualité du travail, l'engagement et la confiance
- Lecture globale de la situation sans diagnostic médical ou clinique

### Atelier pratique

Mise en relation des signaux observés dans différentes situations professionnelles. Les participants travaillent à identifier les facteurs de fragilisation et à construire des hypothèses professionnelles prudentes, étayées et actionnables.

### Livrable remis

- ✔ Support de lecture structurée de situation: cadre de lecture professionnel pour comprendre les déséquilibres sans médicaliser.

# Programme détaillé Module 4

MODULE 4 / 4

DURÉE INDICATIVE : 3 HEURES

## Agir avec justesse et sécuriser le parcours

Ce module de clôture est centré sur l'action. Il permet aux participants de passer de la compréhension à la décision, en clarifiant ce qui relève de leur rôle, ce qui nécessite un relais spécialisé, et comment construire une réponse professionnelle adaptée, respectueuse et préventive. L'objectif est de prévenir les ruptures de parcours avant qu'elles ne deviennent irréversibles.

### Contenus abordés

- Rôles respectifs : manager, RH, référent handicap, médecine du travail, relais spécialisé
- Confidentialité et limites du rôle professionnel
- Dialogue professionnel sans stigmatisation ni médicalisation
- Ajustements possibles : rythme, priorités, communication, modalités de suivi
- Prévention des ruptures et plan d'action adapté au contexte

### Atelier pratique

Construction d'une première réponse professionnelle à partir d'une situation complexe. Identification des relais pertinents et des points de vigilance. Formalisation d'un plan d'action simple, clair et opérationnel.

### Livrable remis

- ✔ Fiche de sécurisation du parcours et plan d'action adapté : trame professionnelle directement utilisable en organisation.

# Méthodes pédagogiques & Livrables

## APPROCHE & OUTILS

La formation **L'Invisible Bien Réel** repose sur une pédagogie active, ancrée dans les réalités professionnelles des participants. Chaque séance alterne des apports structurés, des temps d'analyse et des productions concrètes. Les livrables remis à l'issue de la formation constituent des outils directement mobilisables dans le quotidien professionnel.

### Méthodes pédagogiques utilisées

- **Apports structurés**  
Cadres de lecture professionnels, repères conceptuels clairs et accessibles.
- **Études de cas & analyses de situations**  
Situations professionnelles réelles, exercices d'observation et de reformulation.
- **Échanges encadrés & prise de recul**  
Temps collectifs structurés, régulation des postures et des représentations.
- **Productions de livrables**  
Chaque module donne lieu à un livrable opérationnel utilisable dès le retour en poste.

### Livrables remis aux participants

Fiche de repérage des signaux de fragilisation

Support de distinction entre faits, interprétations et hypothèses

Support de lecture structurée de situation

Trame de dialogue professionnel

Fiche de sécurisation du parcours

Plan d'action adapté au contexte

# Modalités d'évaluation & Accessibilité

## ÉVALUATION

### Un dispositif d'évaluation complet

L'évaluation de la formation repose sur un processus structuré qui permet de mesurer la progression des participants tout au long du parcours, depuis l'auto-positionnement initial jusqu'au bilan final des acquis. Elle garantit la qualité pédagogique et la traçabilité des apprentissages dans le cadre des exigences Qualiopi.

01

#### Auto-positionnement initial

Identification des représentations et des niveaux de départ.

02

#### Exercices pratiques en séance

Mises en situation, analyses de cas et productions intermédiaires.

03

#### Production finale

Livrable de synthèse intégrant les apprentissages du parcours.

04

#### Bilan des acquis & questionnaire de satisfaction

Évaluation des compétences développées et recueil du vécu de la formation.

## ACCESSIBILITÉ

### Une formation adaptable à chaque situation

LAM DES COMPÉTENCES s'engage à rendre la formation accessible à tous les participants, quels que soient leurs besoins spécifiques. Un échange préalable est systématiquement proposé afin d'anticiper les adaptations nécessaires, dans le respect de la confidentialité de chaque situation.

#### Rythme fractionné

Adaptation du rythme des séances selon les besoins des participants ou du groupe.

#### Supports accessibles

Documents adaptés, police lisible, contrastes renforcés si nécessaire.

#### Adaptation des exercices

Consignes reformulées, temps supplémentaires, formats alternatifs disponibles.

#### Pauses régulières

Aménagement des temps de formation pour préserver la disponibilité cognitive.

📄 Échanges préalables confidentiels sur les besoins spécifiques : contactez-nous avant toute inscription.

# Cadre de la méthode LAM & Contact

## LAM DES COMPÉTENCES

Les formations proposées par LAM DES COMPÉTENCES s'appuient sur la méthode LAM, une démarche structurée conçue pour mieux lire les situations complexes, relier les signaux entre eux, préserver les compétences et prévenir les ruptures. Les supports détaillés de la méthode sont utilisés uniquement dans le cadre pédagogique des formations. Les documents publics présentent les objectifs, les contenus, les bénéfices et les livrables sans exposer le cœur méthodologique de la démarche.

### Lire les situations

Un cadre de lecture professionnel pour comprendre ce qui ne se voit pas au premier regard.

### Relier les signaux

Mettre en relation les signaux visibles et invisibles pour construire une hypothèse juste.

### Préserver les compétences

Agir avant que la fragilisation ne devienne rupture, en maintenant les personnes dans leur parcours.

### Prévenir les ruptures


Anticiper, ajuster et sécuriser pour que les situations difficiles ne deviennent pas irréversibles.

## Contact


### Leïla LEJARD

Fondatrice de LAM DES COMPÉTENCES  
Formatrice et conceptrice de la méthode LAM

10, rue Gustave Caillebotte  
92600 Asnières-sur-Seine

 07 89 63 36 35

 [iblejard@lamdescompetences.fr](mailto:iblejard@lamdescompetences.fr)

 **Organisme de formation certifié Qualiopi**  
Toute demande de programme, de devis ou d'adaptation sur mesure peut être adressée directement à Leïla LEJARD. Un échange préalable est systématiquement proposé pour identifier les besoins et définir le format le plus adapté à votre organisation.