

Accompagner le Personnel SOIGNANT (face à la **CRISE** sanitaire)

Public concerné

Personnel soignant : Médecins,
Infirmiers(ères), Agents de
Service hospitalier,
Personnel aidant,
Travailleurs indépendants,
Infirmiers(ères) à domicile,
Sages-femmes.

INDIVIDUEL

Sur mesure

Durée : 6 à 12 heures (en sessions de 1H30)

Présentiel : Montpellier

Distanciel (ZOOM ou TEAMS) :

Entretien téléphonique

pour clarifier le contexte, les objectifs à atteindre et le nombre d'heures.

Envoi d'une proposition chiffrée.

Lorsqu'une personne est face à un questionnaire, il lui est difficile de prendre un temps de pause pour envisager des solutions

Un accompagnement par l'écoute et le questionnaire : pour aider à prendre du recul par rapport à la situation et à libérer la charge mentale ou émotionnelle en proposant un temps de break, un espace de "confort sécurisé" qui permet de déposer les difficultés pour mieux les dépasser.

Un INDIVIDUEL sur mesure : **En situation de crise**, le mental est vite saturé, les émotions peuvent se cristalliser, et il devient alors de plus en plus difficile de mettre des mots sur ses difficultés.

Notre premier soutien est de permettre à une personne de **sortir de son isolement** : à qui parler quand la famille est inquiète et les collègues épuisés ?

Contexte

La crise sanitaire actuelle a inévitablement un impact sur notre psychisme et surtout parmi ceux qui sont en première ligne, le personnel soignant.

Des soignants impactés par une accumulation de situations stressantes et conflictuelles, un épuisement mental après de longues heures de travail ou faisant face à la maladie elle-même.

Avec la crise, les besoins de survie et de sécurité passent en premier, même si les professionnels de santé font alors souvent passer ceux des autres avant les leurs.

Actuellement, ils "encaissent" beaucoup de choses, de longues heures de travail, faire face à la souffrance et au chagrin. Accumulation de stress de situations conflictuelles (professionnelle et personnelle) et des semaines chargées qui laissent des traces et peuvent conduire à causer de graves problèmes psychologiques par la suite.

Aujourd'hui, de nombreux soignants sont en arrêt de longues durées avec des problèmes de santé mentale à long terme, comme la dépression, les troubles anxieux, l'insomnie ou l'épuisement professionnel. Sans compter l'impact sur l'environnement familial et social.

N'attendez pas d'en arriver là et prenez soin de vous !

THEMES pouvant être abordés

Au-delà de la prise en compte des situations et difficultés actuelles, le participant apprend aussi et selon ses besoins à :

- Repérer et réintégrer les besoins fondamentaux (rythme, calme, sérénité, hygiène de vie, alimentation...)
- Repérer et identifier les signes d'épuisement (physique et mental)
- Mieux gérer le stress et l'anxiété, accueillir les émotions
- Simplifier les actions et structurer les priorités
- Réguler et gérer les éventuelles tensions relationnelles et l'agressivité
- Communiquer de manière efficace et non-violente
- Repérer ce qu'il peut faire évoluer pour se sentir plus serein ou efficace