Programme de l'intervention

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL : Intervention en psychotraumatologie

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public suite à un traumatisme

Description

Cet accompagnement propose des entretiens individuels (4 à 8 séances indicatives) en face à face ou à distance, utilisant des méthodes innovantes comme la thérapie MOSAIC pour le stress post-traumatique, ou des approches cognitivo-comportementales, dans un cadre de confidentialité absolue.

Objectifs du dispositif :

- Réduire l'impact des événements traumatiques sur la santé mentale et physique de l'agent
- Renforcer les capacités de résilience et d'adaptation face aux situations difficiles
- Favoriser un retour à un état de bien-être et de fonctionnement optimal

Synthèse du déroulé :

- Accueil et évaluation initiale
- Stabilisation émotionnelle
- Traitement ciblé du traumatisme
- Renforcement des ressources et résilience
- Bilan et clôture

Exemple de parcours d'accompagnement à titre indicatif :

A titre d'exemple, pour un agent en situation complète de stress post-traumatique suite à un événement professionnel, l'accompagnement peut se dérouler de la manière suivante :

- **Phase 1 : Évaluation et sécurisation**
  - Entretien initial d'accueil et d'évaluation des besoins et de la situation
  - Mise en place d'un cadre de confiance et d'écoute active
  - Outils mobilisés : Échelles d'évaluation du stress post-traumatique (ex: PCL-5), techniques de stabilisation émotionnelle et de relaxation
- **Phase 2 : Traitement du traumatisme**
  - Séances de thérapie MOSAIC (méthode innovante et rapide pour le traitement du stress post-traumatique) ou EMDR, ou thérapie cognitivo-comportementale (TCC) axée sur le trauma
  - Travail sur la restructuration cognitive des souvenirs traumatiques
  - Outils mobilisés : Protocoles spécifiques à la méthode choisie, exercices de pleine conscience
- **Phase 3 : Consolidation et renforcement des ressources**
  - Entretiens de renforcement des stratégies d'adaptation et de résilience

- Développement de compétences de gestion du stress et des émotions
- Outils mobilisés : Exercices de renforcement des ressources internes, planification d'activités positives, techniques de communication

- **Phase 4 : Clôture et suivi**
  - Entretien de bilan et de consolidation des acquis
  - Préparation à la sortie du dispositif et identification des ressources de soutien à long terme
  - Outils mobilisés : Plan de prévention de la rechute, fiches de synthèse des stratégies apprises

Cet accompagnement sera réussi si l'agent retrouve un sentiment de sécurité, une diminution significative de ses symptômes et une amélioration de sa qualité de vie personnelle et professionnelle.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'accompagnement et le diagnostic reposent sur des outils et méthodes scientifiques validés et régulièrement mis à jour.