Programme de l'intervention

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL : Prévenir, dépister et accompagner les TMS sur poste de travail

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Il s'agit d'un entretien individuel, en présentiel utilisant des méthodes d'entretien motivationnel et de thérapies brèves orientées solutions. Le cadre de confidentialité est strictement respecté.

Objectifs du dispositif :

- Sensibiliser l'agent aux facteurs de risque des TMS et aux bonnes pratiques de prévention
- Dépister précocement les signes de TMS et proposer des solutions adaptées
- Accompagner l'agent vers un mieux-être et un impact positif sur sa santé

Synthèse du déroulé indicatif :

- Accueil et évaluation
- Sensibilisation et identification des risques
- Élaboration de solutions personnalisées
- Plan d'action et suivi

Exemple de parcours d'accompagnement à titre indicatif :

A titre d'exemple, pour un agent en situation complète de douleurs chroniques liées aux TMS, l'accompagnement peut se dérouler de la manière suivante :

- **Phase 1 : Accueil et évaluation initiale**
  - Objectif : Comprendre la situation de l'agent, ses antécédents, ses attentes et ses objectifs
  - Méthode : Entretien semi-directif, utilisation d'échelles d'évaluation de la douleur et de l'impact fonctionnel
- **Phase 2 : Sensibilisation et identification des facteurs de risque**
  - Objectif : Informer l'agent sur les TMS, leurs causes et les facteurs aggravants liés à son poste de travail
  - Méthode : Apports théoriques ciblés, analyse ergonomique simplifiée du poste de travail (si possible via photos/vidéos), discussion interactive
- **Phase 3 : Élaboration de solutions personnalisées**
  - Objectif : Co-construire avec l'agent des stratégies de prévention et de gestion des TMS
  - Méthode : Techniques de résolution de problèmes, identification de micro-actions concrètes (ajustement postural, exercices d'étirement, gestion du stress), utilisation d'outils de relaxation

- **Phase 4 : Plan d'action et suivi**
  - Objectif : Définir un plan d'action clair et réaliste, et prévoir un suivi si nécessaire
  - Méthode : Rédaction d'un plan d'action individualisé, proposition de ressources complémentaires, possibilité d'un second entretien de suivi à distance

Cet accompagnement sera réussi si l'agent se sent mieux, a acquis des outils concrets pour prévenir et gérer ses TMS, et a amélioré sa qualité de vie au travail.

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.