Programme de l'intervention

ACCOMPAGNEMENT : Prévention des TMS

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

L'accompagnement se déroule sur 3 à 5 séances individuelles, en présentiel ou à distance, dans un cadre de confidentialité strict. Il mobilise des méthodes innovantes comme la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)** et la **Rééducation Posturale Globale (RPG)**, adaptées aux besoins spécifiques de chaque agent.

Objectifs du dispositif :

- Réduire les risques de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Améliorer le bien-être physique et psychologique au travail
- Renforcer l'autonomie de l'agent dans la gestion de sa santé

Synthèse du déroulé :

- Prise de contact et recueil du besoin
- Évaluation approfondie et diagnostic personnalisé
- Définition des objectifs d'accompagnement
- Mise en œuvre des séances individualisées
- Suivi des progrès et ajustements
- Bilan et plan d'action pour l'autonomie

Exemple de parcours d'accompagnement à titre indicatif

A titre d'exemple, pour un agent en situation complète de sédentarité et de douleurs lombaires récurrentes, l'accompagnement peut se dérouler de la manière suivante :

- **Phase 1 : Évaluation et Compréhension**
  - Entretien initial approfondi pour identifier les facteurs de risque liés aux TMS et les impacts sur le quotidien
  - Utilisation d'échelles validées (ex: Échelle de douleur visuelle analogique, questionnaire de Roland-Morris)
  - Analyse de la posture et des habitudes de travail
- **Phase 2 : Stratégies et Outils Personnalisés**
  - Séances de **Rééducation Posturale Globale (RPG)** pour corriger les déséquilibres musculaires et améliorer l'ergonomie du poste de travail
  - Introduction à des techniques de relaxation et de pleine conscience issues de la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)** pour la gestion de la douleur et du stress

- Mise en place d'exercices physiques ciblés et de micro-pauses actives

- **Phase 3 : Consolidation et Autonomisation**
  - Suivi des progrès et ajustement des stratégies
  - Renforcement des compétences d'auto-gestion et de prévention
  - Élaboration d'un plan d'action personnalisé pour le maintien des acquis

Cet accompagnement sera réussi si l'agent se sent mieux, a acquis des outils concrets pour prévenir les TMS et maintenir son bien-être, et perçoit une amélioration significative de sa qualité de vie 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.