Programme de l'intervention

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL : Accompagner les Aidants au Travail

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Direction, personnels d'encadrement, équipes RH, référents prévention

Description

Des entretiens individuels confidentiels, utilisant des méthodes de thérapies brèves orientées solution (ex: approche systémique, thérapie cognitive et comportementale (TCC)) et des techniques de pleine conscience, sont réalisés sur 3 à 5 séances pour renforcer les capacités d'adaptation de l'agent.

Objectifs du dispositif :

- Réduire le stress et la charge mentale liés au rôle d'aidant
- Renforcer les stratégies d'adaptation et de résilience de l'agent
- Améliorer l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle

Exemple de parcours d'accompagnement à titre indicatif :

A titre d'exemple, pour un agent en situation complète d'épuisement lié à son rôle d'aidant, l'accompagnement peut se dérouler de la manière suivante :

- **Phase 1 : Évaluation et Compréhension**
  - Entretien initial d'accueil et de recueil des besoins
  - Utilisation d'outils d'évaluation validés (ex: échelle de Zarit pour la charge de l'aidant, échelle de stress perçu)
  - Identification des facteurs de stress et des ressources existantes
- **Phase 2 : Stratégies d'Adaptation et de Gestion**
  - Séances de psychoéducation sur le rôle d'aidant et ses impacts
  - Apprentissage de techniques de gestion du stress (ex: cohérence cardiaque, relaxation)
  - Mise en place de stratégies de communication assertive avec l'entourage et l'employeur
  - Exploration de solutions d'organisation et de délégation (ex: identification d'aides à domicile, relais familiaux)
- **Phase 3 : Renforcement et Pérennisation**
  - Développement de la résilience et de l'estime de soi
  - Planification d'actions concrètes pour un meilleur équilibre vie pro/perso
  - Identification des signaux d'alerte et des stratégies de prévention de l'épuisement
  - Entretien de clôture et de bilan des progrès réalisés

Synthèse du déroulé :

- Accueil et évaluation des besoins
- Mise en place de stratégies personnalisées
- Renforcement des capacités d'adaptation
- Bilan et pérennisation des acquis

Cet accompagnement sera réussi si l'agent exprime un sentiment d'amélioration de son bien-être, une meilleure gestion de sa situation d'aidant et une perception positive de son équilibre de vie.

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.