

## **PROPOSITION D'ACTION BENEVOLE ET SOLIDAIRE :** **COVID-19 : SOUTIEN AUX SOIGNANTS**

### **Contexte**

Dans ce contexte de crise sanitaire, les soignants sont très fortement mis à contribution. Ils rencontrent une pression forte, des tensions, des réorganisations et une charge de travail très importantes. Ils sont confrontés à des situations cliniques éprouvantes et difficiles. Ils se sentent parfois seuls dans ces situations avec la peur de mal faire, de tomber malade, de contaminer leurs proches. Par les rythmes de travail soutenus, les modifications des horaires pour pallier l'absentéisme des collègues et répondre à la charge en soin, la fatigue physique s'installe, augmentant ainsi le risque d'épuisement et de burn-out.

### **Objectifs**

- Arriver à se distancier des situations vécues
- Trouver une écoute et un soutien
- S'approprier des outils et identifier ses propres ressources pour se protéger.

### **Méthode**

Par la compréhension et la régulation des émotions, par l'expression des ressentis dans un cadre sécurisant et bienveillant, l'intervenant aide la personne à trouver un apaisement, à développer son potentiel d'adaptation, à mettre en place des moyens de protection et de défense face aux difficultés. L'anonymat est garanti dans le cadre des échanges avec l'intervenant.

### **Contenu**

- Verbaliser ses émotions, son ressenti, ses peurs
- Identifier ses difficultés
- Valoriser les réussites et capitaliser sur celles-ci
- Décrire sa situation de travail
- Repérer le niveau de l'investissement professionnel
- Identifier ses limites, ses valeurs
- Reconnaître l'épuisement professionnel ou le risque d'épuisement
- Repérer ses ressources, ses domaines d'épanouissement et les moyens pour se protéger

### **Cadre de l'intervention**

- Prise de RDV par l'intermédiaire de la coordinatrice pédagogique de Anaxis Santé
- Séances par téléphone ou visioconférence
- Durée des séances 30 à 45 min
- Nombre : 3 à 5 séances
- Fréquence : séances espacées de 8 à 10 jours

### ***Qu'est-ce que le coaching ?***

Le coaching propose un accompagnement personnalisé d'un individu, d'un groupe ou d'une organisation dans un processus de changement en s'appuyant sur les ressources, les valeurs et le choix de la personne ou du groupe. Le coach s'inspire de la maïeutique et permet de mettre à jour les solutions. Le coach utilise des outils issus de la PNL, de la systémie, de l'analyse transactionnelle et des techniques d'écoute et de reformulations. Le coach ne donne donc pas de conseils et il ne s'agit pas non plus d'une formation.

Le coach est certifié et enregistré au RNCP niveau 7 et possède une connaissance approfondie du secteur sanitaire et médico-social.

L'éthique du coach s'appuie sur 6 piliers :

- La confidentialité
- L'engagement, la co-responsabilité coach-coaché
- La neutralité
- Une dynamique orientée résultats
- L'autonomisation de la personne
- L'identification d'indicateurs d'évolution concrets

**L'équipe d'ANAXIS Santé reste disponible pour tout complément d'information :**

Cyrielle SARROCA – [coordinationpedagogique@anaxis.fr](mailto:coordinationpedagogique@anaxis.fr) – 04 78 37 12 51

Annick PERRIN-NIQUET – [direction@anaxis.fr](mailto:direction@anaxis.fr) – 07 50 66 39 36