

# Stress post-traumatique – étape de deuil (V. REBERT)

## Objectifs

Détecter les risques psychosociaux qui découlent de la pandémie COVID-19 notamment les états de stress post-traumatique ou de deuil

## Formateur.trice

Valérie REBERT

Infirmière

## Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 575€

## Organisation

Construction du groupe :  
18 personnes

14h / 2 jours

## Public et Prérequis

Formation réservée aux professionnels du secteur sanitaire et médico-social AES – éducateurs – psychologues – MK – ergothérapeutes – IDE – AS – AVS ...

## Contenu

Nous avons traversé une période de crise sanitaire sans précédent par son ampleur mais aussi par le fait qu'elle se prolonge et nous ne savons pas pour combien de temps. Ceci est un facteur propice aux risques psychosociaux. En première ligne, les équipes soignantes pluridisciplinaires. Ces héros du 20 heures qu'on a applaudi ne peuvent pas craquer et c'est donc à nous d'aller vers eux et de prendre soin d'eux.

Le professeur en psychopathologie Xavier Noël affirme que le risque est immense si rien n'est fait, car un professionnel sur deux est susceptible de développer des symptômes de stress post-traumatique.

Hospimedia révèle, selon une étude chinoise du 23 mars 2020 que 71 % des soignants affichent des symptômes de détresse post-traumatique, que 50% souffrent de dépression, 44% d'anxiété et 34% d'insomnie.

Qu'en est-il en France ? L'Association de Soins aux Professionnels en Santé, l'SPS nous alerte sur le fait qu'ils ont recensés en 10 jours (durant le confinement) plus d'appel qu'en un an sur leur plate-forme, 25% la nuit avec comme problématiques récurrentes la culpabilité de ne pas en faire assez, de ne pas être en première ligne, la peur de mal faire, de contaminer ses proches, etc. ...

Conscient de la gravité de la situation et du caractère urgent, l'Association ALISTER propose non seulement une formation-action mais aussi du soutien à l'ensemble des équipes soignantes. Il est de notre devoir de porter une attention particulière aux professionnels de santé. Cette formation répond aux besoins de l'ensemble des personnels soignants œuvrant dans les services hospitaliers mais aussi à domicile, dans le contexte de la gestion de la pandémie covid-19.

Elle vise non seulement à prévenir, dépister et traiter les risques psychosociaux, mais aussi à aborder les particularités du deuil durant cette pandémie et durant le confinement.

Cette formation aménagera un espace neutre où les soignants pourront déposer et prendre du recul sur leurs vécus et avoir des pistes et des recommandations utiles pour la suite.

Ce contenu donné à titre indicatif, sera adapté en fonction de l'analyse préalable des besoins des services et des participants.

## Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique

de la formation.

## **Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation**

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
  - Quizz – questionnaires
  - Correction des gestes techniques au décours de la pratique
  - Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

## **Accès aux personnes handicapées**

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

# Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
	<u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u>  Connaître les états de stress post-traumatique, les états de deuil et leurs fonctions		
08h30	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h00	Présentation de la formation, du programme et des participants		
09h00	Le stress et les risques psychosociaux : c'est quoi ?	RÉFLEXIVE	Tour de table et échanges actifs entre les participants de la formation
10h30	Quiz de connaissance sur le stress et le deuil : définition du stress – des risques psychosociaux – du stress post-traumatique, les symptômes et les prises en charge	ÉCHANGES	
	Pause		
10h45	Qu'est ce qui m'a le plus stressé dans cette pandémie et à présent ?	THÉORIQUE	Projection du diaporama et échanges actifs entre les participants de la formation
12h30	Les causes et les symptômes (psychologiques, physiques et comportementaux) du stress  Chaque participant est invité à identifier ses propres symptômes pour reconnaître la situation de Sur-stress et réagit de manière adaptée.  Sources de stress lié à la pandémie et les suites de celle-ci  Facteurs à risques découlant de la pandémie  Comment nos interprétations et nos jugements renforcent ou atténuent le stress	ÉCHANGES	
	Repas		
13h30	Les états de stress post-traumatique	THÉORIQUE	Projection du diaporama et échanges actifs entre les participants de la formation – mise en situation pratique
15h30	Description – symptômes – Prise en charge des troubles et traitements – bienfaits de la cohérence cardiaque – centrage  Exercices de détente corporelle pour la récupération – relaxation et méditation pleine conscience	ÉCHANGES  MÉTHODE ACTIVE	
	Pause		
15h45	Les outils pour diminuer le stress et les risques psychosociaux	THÉORIQUE	Projection du diaporama et échanges actifs entre les participants de la formation
16h30	Prendre soin de soi – besoins fondamentaux – besoins relationnels – développer une image positive de soi pour renforcer sa résistance au	ÉCHANGES	

	stress et risques psychosociaux – sommeil – sieste et pause – alimentation de qualité et régulière – sport et détente – Loisirs et créativité – les ressources institutionnelles disponibles dans l'établissement et à l'extérieur  Plateforme téléphonique – formation – groupe de parole post – crise		
Jour 2	Contenus	Pédagogie	
	<u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u>  <i>Repérer le rôle et la fonction des émotions mais aussi des rituels pour le travail du deuil et finir une histoire</i>		
08h30  10h30	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Tour de table et reprise des points de la veille
	Pause		
10h45  12h30	Les étapes du deuil  Mécanisme et fonctions – la place des émotions pour avancer dans un deuil – permettre l'expression des émotions dans un cadre adéquat et pertinent – la relation d'aide en fonction des étapes du deuil – Travail d'écoute à deux sur un deuil	THÉORIQUE  ÉCHANGES	Tour de table et échanges actifs entre les participants de la formation
	Repas		
13h30  15h30	Le deuil pendant la pandémie  Chaque participant sera mené à identifier les deuils vécus pendant la pandémie – les difficultés et où il en est aujourd'hui  Savoir identifier les étapes et les accompagner auprès des résidents, de la famille ainsi que pour soi  Dialogue rompu et tâches inachevées La notion de pardon – Finir une histoire et le rêve d'une vie – Présentation et exercices	THÉORIQUE  ÉCHANGES	Projection du diaporama et échanges actifs entre les participants de la formation
	Pause		
15h45  16h30	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel  Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	ÉCHANGES  RÉFLEXIVE	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires