

Et si on prenait aussi soin de nous ?

Un atelier de renforcement des compétences psychosociales des professionnel-le-s de santé



Contexte

- 2019 : 49 % des PS ont déjà souffert d'un burn-out (5 % sous une forme sévère), 21 % d'un état d'épuisement émotionnel, 29 % témoignaient d'un cynisme important et 29% ont un sentiment d'inefficacité.
- Création de la CPTS du Grand Lons : une association par et pour les professionnels de santé !
- Diagnostic / prise de contact avec les PS

Objectifs

- Soutenir les PS
- Mettre en place des espaces de pair-aidance
- Accompagner les PS dans le développement et le renforcement de leurs propres compétences psychosociales

Analyse et perspectives

- 9 inscriptions (IDE, diététicienne, assistante médicale, orthophoniste...)
- 3 ateliers de 3h *en moyenne* réalisés
 - recueil des envies
 - sophrologie en extérieur
 - fasciathérapie
- 6 bouteilles de vin, 12 gâteaux, 1 kilo de fromage, 1 kombucha, des tartes à la tomate, des gaufres...
- Poursuite du premier groupe
- Appel à manifestation pour la transférabilité du projet sur un nouveau groupe

Mise en œuvre

- 4 ateliers / an
- Choix de l'horaire laissé au choix des PS via un sondage (18h30/20h30)
- **Coanimation** chargée de mission CPTS / PS
- Séance 1 de **co-construction** des séances suivantes
 - Choix des thématiques, des intervenants...
- Temps de convivialité à la main des PS (via un groupe Whatsapp)

Méthodologie

- Participation ++++
- **Commission prévention-ETP** de la CPTS (MG, IDEL, IDE Asalée, diététicienne, sage-femme...), CLS du Pays Lédonien, Ireps BFC antenne 39
- **Méthodologie de projet en Éducation et Promotion de la Santé** (Co-construction, Analyse, rédaction d'objectifs...)