



# Les cercles de la résilience

## Accompagnement vers la résilience

Formation en ligne.

Formation en Présentiel

### Présentation

#### a. Qui sommes-nous ?

Notre association pour l'humanisation des soins (APL'HUS) a été créée sur l'initiative de Jean-Louis Terrangle et Marie de Hennezel, tous deux fortement engagés auprès de jeunes atteints du SIDA. Dès le début de l'épidémie dans les années 80, ils ont été touchés par ce que ces personnes – qui n'avaient alors guère d'autre perspective que la mort – leur ont montré de leur soif de bienveillance et de respect.

Ainsi sont nés les prémices du **TACT** basés sur les besoins essentiels de l'être humain.

Depuis, les membres de l'association n'ont eu de cesse de continuer leurs recherches dans ce domaine de la relation humaine.

L'association regroupe aujourd'hui 40 membres actifs qui viennent de tous horizons professionnels : médecins, infirmiers, éducateurs spécialisés, thérapeutes, psychologues, formateurs, gérontologue, etc.

Site : [www.aplhus.com](http://www.aplhus.com)

#### b. Le contexte

Le contexte particulier de la pandémie de COVID qui a mis le monde du soin en première ligne.

Des professionnels de santé qui sont allés au travail affronter des patients en grande souffrance physique et psychologique. Des familles et des proches en grand questionnement par rapport à la maladie, à l'évolution de la santé du patient, à leur propre santé. Des soignants qui ont dû prendre de la distance dans leurs propres relations familiales avec la peur au ventre de tomber malades. Des gestes barrières à appliquer, à transmettre, la gestion de l'urgence, des angoisses, de la méconnaissance. Cette protection vestimentaire les a séparés du contact direct avec les patients en grande souffrance ou en fin de vie.

N'est-ce pas la méconnaissance de la maladie et de son évolution qui est à l'origine des plus grandes peurs et de relations délicates avec les proches et les patients.

Des soignants qui ont été obligés de reconnaître leurs limites

Dans chaque crise (épidémie, incendie, inondation...) on assiste à de belles scènes de solidarité entre professionnels et avec les partenaires extérieurs et les familles.

Et après chaque crise, l'enthousiasme, l'engagement, la solidarité laissent la place à l'épuisement, les comptes, les rancœurs...

On a ce choix de retenir l'aspect positif et de l'inscrire dans le fonctionnement qui va suivre ou l'aspect négatif et revenir sur nos anciens modèles de fonctionnement jusqu'à la prochaine crise.

Dans la crise présente, le risque est encore plus grand de tomber dans un état de découragement car elle aura duré longtemps, le soutien a été très fort de la part de la population, les soignants n'avaient plus les familles des patients ou des résidents sur le dos, ils ont été écoutés par leur supérieurs, ils ont pris les commandes...

Aider les soignants à s'emparer de ce qui a fait la force de ce combat, c'est les aider à prendre du recul, identifier les forces, les faiblesses et les opportunités de ce système. Les soignants savent faire, ils viennent de le prouver.

Aidons-les à garder cette capacité à prendre des initiatives et à être responsables de leur travail.

Nous n'avons rien à leur apprendre, ils en savent beaucoup plus que nous.

Il ne s'agit pas de nier les dysfonctionnements, juste faire de un bilan lucide et réel de la crise COVID.

Apprendre à reconnaître ce qui a fonctionné bien ou moins bien et en faire quelque chose.

On a noté dans ce fonctionnement de crise : moins de rapport de hiérarchie, plus de solidarité, des cadeaux des partenaires extérieurs, reconnaissance et soutien du grand public...

### **c. Conception de la formation**

**La formation en ligne permet à chaque stagiaire d'avoir :**

1. Un accompagnement en ligne de 4 fois 3 heures.
2. Un questionnaire d'auto-évaluation

**La formation en présentiel permet à chaque stagiaire d'avoir :**

1. Un accompagnement de 4 fois 3 heures en intra
2. Un questionnaire d'auto-évaluation

### **L'objectif**

- Proposer aux soignants des cercles de partage et de rencontre afin de faire le bilan de leur vécu, relatif à la crise COVID.
- Accompagner les professionnels de santé dans un exercice de résilience après la période de confinement. C'est-à-dire, revenir à un fonctionnement normal des soins en gardant en mémoire les points positifs de la crise et enrichir les pratiques professionnelles et relationnelles grâce à cette expérience.
- Aider les professionnels à reprendre leur souffle et éviter un phénomène de décompensation.
- Faire de cet événement une force pour construire un nouveau monde soignant ancré dans un humanisme grandissant.

### **Les participants**

La formation/accompagnement s'adresse à l'ensemble des professionnels des établissements de soins qu'ils aient travaillé ou pas au cours de cette période.

Il est important d'inclure tous les professionnels pour éviter les clivages et poursuivre le travail en équipe.

Il n'y a pas les héros et les autres, tous ont fait leur part. Toutes les professions d'un même établissement sont concernées.

La formation peut accueillir un nombre de participants entre 5 et 10.

## Le contenu de la formation en ligne et en présentiel

12 heures

1ère séance

Présentation des stagiaires

Présentation de la formation

Présentation de l'animateur/formateur

La météo : chacun exprime sa pensée, son état à l'instant

Recherches et échanges sur le sujet qui semble important de travailler à travers les cercles par les participants.

Exemple de sujets déjà abordés :

- Comment mettre à profit l'expérience du Covid 19 pour aborder le changement ?
- La souffrance est-elle nécessaire au changement ?
- Comment ne pas repartir sur les vieux fonctionnements ?

**Cercle blanc** : Neutralité. Les faits, les chiffres, les mesures prises, les décisions connus tout au long de la crise. Retracer la période de crise uniquement avec des données exactes et détachées de l'aspect émotionnel.

2<sup>ème</sup> séance

**Cercle rouge** : Nos réticences, ce qui n'a pas bien fonctionné pendant cette période. Sans censure, sans tabou. Par exemple : le manque de préparation, les conditions de travail, le manque de relationnel avec les malades, le manque de matériel...

**Cercle jaune** : ce qui motive, ce qui a bien fonctionné. Par exemple : la solidarité, le soutien, la qualité de la relation...

3<sup>ème</sup> séance

**Cercle noir** : Les vécus en termes d'émotion, de la joie à la colère.

**Cercle vert** : les idées sans censure. Ce que chaque participant souhaite poursuivre dans le fonctionnement. Comment maintenir des relations de qualité, une plus grande humanité...

4<sup>ème</sup> séance

Revenir sur les notes prises sur chaque cercle. Mettre en place au sein de son service les résultats du travail fait en formation. Passer de la théorie à la pratique, de l'idéal à la réalité de ce qui est réalisable pour chaque participant.

Évaluations.

Exercice de séparation

Temps d'échange personnalisé avec les stagiaires qui le souhaitent après chaque séance.

## **Le rôle de l'animateur/Formateur**

L'animateur/ Formateur de l'association APL'HUS est porteur des principes du tact pour lui-même en priorité. Il accueille ce qui est, ce que les soignants sont, ce qu'ils disent, ce qu'ils pensent et ce qu'ils font.

Il s'engage dans un exercice de maïeutique avec le groupe en utilisant une méthode fédératrice et invitant l'expression libre et respectueuse.

L'animateur ne sait rien du vécu des professionnels relatif à la situation de pandémie, il se place juste en animateur pour permettre l'expression de chacun et il appartient à l'équipe de construire un monde du soin fort de l'expérience.

## **La méthode**

Il est essentiel que les soignants se sentent reconnus grâce à l'écoute et au plus grand respect que nous leur devons.

L'expérience de chaque lieu de soin est différente et ce qui servira aux fondations de leur prochain univers soignant sera tout aussi différent.

C'est pourquoi, les cercles de partage devront se dérouler suivant un modèle unique mais capable de laisser toute liberté aux différents groupes de participants de construire un système propre à son identité d'équipe, de service ou d'établissement.

La méthode s'appuiera sur la technique des six chapeaux de Bono qui permet d'exprimer tout ce qui tient à cœur dans un processus de changement en évitant la confusion liée au mélange des données positives, négatives, des émotions et des idées.

## **Les formateurs**

Une même dynamique associative pour chacun de ces formateurs.

Aide-Soignante Diplômée, co-fondatrice de APL'HUS. Formatrice du Tact, Présence et bienveillance. Formée aux soins palliatifs.

« Depuis deux décennies, j'assume mon choix d'être aide-soignante. Je souhaite transmettre la notion de plaisir au travail en dépit du contexte actuel. Je m'emploie à faire du langage non verbal un mode de communication qui autorise la rencontre. »

**Annick Augier**



### **Marie Claude Barraud**



Infirmière, Cadre de santé, formatrice Tact, Présence et Bienveillance, D.U. de pratique sociale, d'anthropologie spécialisée et de Soins Palliatifs, licence en anthropologie.  
« Être formatrice, c'est expérimenter, aller sur le terrain, découvrir ensemble, comment à l'intérieur d'un protocole établi, nous pouvons devenir créateurs de nos soins et élargir nos potentialités. »

### **Geneviève Blaise**

Formatrice, Ingénieur social gérontologue, Conseillère en Économie Sociale et Familiale.

« Mes expériences professionnelles m'ont amenée à développer un intérêt particulier pour les relations humaines. La qualité des relations, ce qui fait leur force, ce qui les fragilise...Comment trouver un équilibre pour être soi-même, en possession de toutes ses capacités et dans un état d'être satisfaisant au travail ? »



### **Isabelle Bourguignon**



Formatrice. kinésiologue et praticienne de bien-être spécialisée en massages.

« Auprès de femmes sans abri, de danseurs professionnels, de chefs d'entreprise, j'expérimente chaque jour les ressources du corps pour s'adapter, se développer, s'épanouir. Prendre soin de soi c'est pouvoir s'ouvrir à l'autre, se faire confiance et multiplier les possibles. »

### **Jean-Louis Terrangle**

Conférencier, D.E. de Formateur Professionnel d'Adulte. Co-fondateur de l'Association pour l'humanisation des soins et concepteur de la formation du Tact. Auteur de La Présence aux éditions de l'Harmattan.

« Être formateur c'est mettre en évidence les qualités, les compétences et les ressources des professionnels afin qu'ils puissent les utiliser au cœur de leur métier. Chaque stagiaire est une rencontre riche en partages qui permettent à la formation d'évoluer afin de construire ensemble un avenir plus humain. »



### Marie-Dominique Sarteel



Conseillère Conjugal et Familial. CU Clinique du Couple. DIU Prévention psychopathologie du bébé et de sa famille. Formatrice pour la Fédération Européenne Vivre son Deuil pendant 7 ans. Intervenante IFSI, IFAS, IFAP depuis 1998 (ESSSE, Rockefeller, la Maisonnée, IFAP'titude, ...) Analyse de la pratique et formatrice auprès d'équipe petite enfance depuis 2004. PFS depuis 2019

Consultante/Formatrice. D.U. en Gérontologie Sociale. Master II en Action Gérontologique et Ingénierie Sociale. Formée en gestion et management des institutions médico-sociales et en communication et relations humaines. DUGS : Diplôme Universitaire en Gérontologie Sociale.

68 ans mariée – deux enfants – 5 petits enfants.

« Après avoir élevé mes filles, j'ai repris des études de psycho gérontologie et j'ai eu la chance de diriger des établissements médico sociaux pour personnes âgées dépendantes. Cette expérience de 17 années auprès des personnes vulnérables et leurs familles m'a sensibilisé aux valeurs fondamentales de respect, de non-jugement et d'écoute empathique. »

### Marie-Jeanne Vercherat



### Besoins techniques

Cours en ligne : chaque participant doit avoir un ordinateur, smartphone ou tablette. Il doit être chez soi ou dans l'établissement dans un lieu calme. Ils devront connaître le logiciel utilisé.

### Contact

**Une partie du coût de la formation est prise en charge par la Fondation APRES TOUT.**

Pour de plus amples renseignements joindre l'association :

[Aplhus.contact@gmail.com](mailto:Aplhus.contact@gmail.com) ou **06.77.08.30.82**