



Tout intervenant formé en ETP [co-animation possible avec patient ressource]



≤ 8 patients



1h30

Remis patient

- Fiche pratique « mon retour à l'emploi » (freins, ressources)
- Fiche pratique « parcours de retour à l'emploi »
- Fiche autoévaluation

Outils pédagogiques

- Paper board, feutres de couleur
- **Cartes « EMOTIONS ET BESOINS » météo PLANETH PATIENT** (proposées dans les ateliers OBA)
- **Imprimer fiche pratique FREINS RETOUR À L'EMPLOI**
- **Imprimer fiche pratique Mon parcours vers l'emploi : maintenant j'avance avec qui ? »**
- **Imprimer fiches autoévaluation et couper en 2 A5 pour utilisation à séance suivante**
- **Imprimer documents ressources patient**
- Post it
- Patafix

Objectifs pédagogiques

Général

- se connaître mieux avec la maladie et envisager des modalités d'emploi adaptées

Détaillés

- avoir conscience de soi
- savoir se regarder avec bienveillance malgré la maladie et ses conséquences
- adapter ses choix et modalités professionnels pour concilier vie professionnelle et maladie

Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)

Se connaître soi-même, avoir confiance en soi

S'observer, s'évaluer, se renforcer

Développer des compétences en matière de communication et de relation interpersonnelles

Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie

Déroulement de l'atelier

Accueil des participants

Introduction (5min)

L'intervenant rappelle le cadre de la séance : objectifs de la séance (en abordant les objectifs pédagogiques), durée, bienveillance, confidentialité. Il se présente et invite les participants à se présenter par le prénom / nom par lequel il souhaite être appelé durant la séance (possibilité de prévoir des chevalets porte-noms).

Il leur propose, avec bienveillance, de ne pas entrer dans le détail de leur situation vis-à-vis du travail, que cela sera évoqué à différents temps de l'atelier.

Temps 1 (2min) : AUTOEVALUATION personnelle sans partage de groupe, qui sera reproposée à l'identique à la fin de la séance

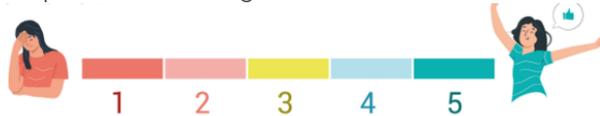
COMMENT JE ME SENS AVANT DE COMMENCER CET ATELIER

- quel est mon degré de motivation par rapport à un retour l'emploi ?

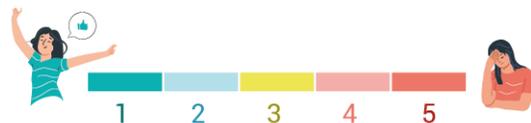
Ma motivation



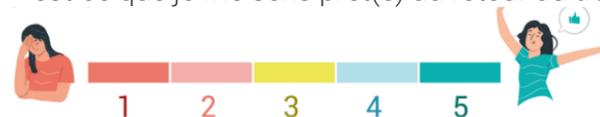
- quel est mon degré de confiance dans ma capacité à (re)travailler ?



- quel est mon degré d'appréhension vis-à-vis de l'emploi ?



- est-ce que je me sens prêt(e) au retour au travail ?



Temps 2 (15 minutes) BRISE GLACE et PHOTOEXPRESSION sur comment je me sens vis-à-vis du retour au travail



PHOTOEXPRESSION à partir des cartes « EMOTIONS ET BESOINS » **Météo** (des outils Planeth Patient (proposées dans les ateliers OBA)

L'animateur dispose les 8 cartes météo sur la table afin que chacun exprime **sa METEO personnelle** ce jour **vis-à-vis de l'emploi** parmi les 8 existantes et parler brièvement son choix en essayant d'expliquer les émotions vis-à-vis du retour à l'emploi. Rester vigilant à ne pas y passer trop de temps

Temps 3 : BRAINSTORMING et CARTE MENTALE sur le RETOUR à l'EMPLOI (20 min)

BRAINSTORMING à partir de la question « Qu'est-ce que pour vous ce retour à l'emploi ? »

Toutes les réponses sont notées au tableau
Invitation à construire une **CARTE MENTALE** en groupe

La carte mentale permettra d'aborder probablement :

- les **représentations liées au travail**,
- **ce que le travail apporterait** : ressources financières correctes, liens sociaux, reconnaissance ? sentiment d'utilité ? bien être, synonyme de rétablissement ? une mise en valeur possible de nouvelles compétences acquises finalement grâce à la maladie utiles dans la vie professionnelle, sens différent donné au travail,
- les **difficultés** éventuelles : handicap visible, invisible....
- les défis,

- les **nouvelles questions** : ai-je envie de faire et de vivre comme avant ? suis-je capable de faire comme avant, faut-il changer de travail ? y a-t-il des aménagements possibles ?
- les **besoins** : un temps équilibré entre vie personnelle et vie professionnelle, besoin de soutien ; des aménagements à prévoir ? ,
- les **émotions**...

Afin de construire la carte mentale, bien faire écrire sur les flèches les relations entre les 2 notions reliées (ex : travail permet se sentir utile)

Temps 4 : Les FREINS / LES POINTS de VIGILANCE /les ADAPTATIONS pour ce retour au travail (30 minutes)

Rappeler que chaque personne exprime son point de vue, qui est très personnel, pas de jugement de ce que dit chacun, ce n'est qu'une façon de voir les choses parmi d'autres.

Valoriser à chaque fois ++ la personne qui s'exprime.

FREINS (15 minutes)

Préparation par l'animateur :

- imprimer la fiche intervenant « freins possibles à mon retour à l'emploi » avec des freins préremplis, découper les cartes freins préremplies et les coller au tableau avec patafix
- Imprime la fiche pratique patient « freins possibles pour mon retour à l'emploi » et en distribue un exemplaire à chaque participant
- Écrit au tableau : « **quels freins vous percevez par rapport au travail ?** »
- **Il laisse 2 minutes de réflexion personnelle à chaque participant**
- Propose des post-it que les personnes peuvent compléter elles-mêmes sur les freins qu'ils identifient parmi les freins proposés et le fruit de leur réflexion personnelle

CARTES FREINS préremplies :

- freins liés à ma santé ;
- rdv,
- traitements,
- fatigabilité,
- concentration,
- peurs,
- pression,
- confiance en moi,
- organisation,
- poste de travail,
- productivité exigée
- durée et difficultés pour le trajet domicile -travail ;
- regard des autres
- quoi dire sur ma santé ? à qui ?

Temps collectif :

L'animateur trace 3 colonnes au tableau :

- FREINS liés à mon problème de santé /
- FREINS INDIVIDUELS /

- FREINS liés au TRAVAIL ou l'entreprise

Ces 3 colonnes permettent d'aborder qu'il n'y a pas que la maladie qui freine, et que tout ne dépend pas de soi

Inviter chaque personne du groupe à aller accrocher ses post it parmi les 3 catégories et à se positionner vis-à-vis des freins proposés et à expliquer ses choix brièvement.

La personne s'appuiera sur le groupe pour faire ce tri si besoin.

Chacun complètera dans sa *fiche pratique personnelle « mes freins »*

ADAPTATIONS pour le retour au travail (15 minutes)

« Auriez-vous besoin de quelque chose pour aborder sereinement ce retour au travail ? « auriez-vous besoin d'adaptations ? »

« Suite aux freins qu'on vient de voir ensemble, qu'est ce qui pourrait être mis en place pour alléger les contraintes ? »

Post-it vierges à compléter pour leurs BESOINS /ATTENTES / RESSOURCES, pour formuler ce qui serait l'idéal pour ce retour au travail.

Inviter chaque personne du groupe à venir coller ses post it en les triant selon :

- RESSOURCES PERSONNELLES /
- RESSOURCES de l'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL et adaptations

Exemples possiblement cités par l'animateur, à la suite des échanges :

- besoin de garder un équilibre de vie besoin de garder les temps de sport ; mes loisirs,
- augmenter ma confiance en moi,
- avoir un suivi psychologique,
- attendre d'être mieux rétabli,
- besoin d'être en contact avec l'employeur avant la reprise,
- besoin de tester si je peux travailler comme avant,
- besoin d'être soutenu au travail par interlocuteur qui comprend l'impact de la maladie,
- changer de mode de trajet, télétravail,
- changer de mode de garde des enfants,
- travailler à temps partiel,
- réussir à avoir des temps pour honorer mes rdv médicaux dont je ne peux pas toujours choisir les horaires....

Chacun complètera dans sa *fiche pratique personnelle « mes ressources »*

CONCLUSION de l'atelier

Inviter chacun à regarder à nouveau à tête reposée sa fiche pratique après l'atelier

Tâche interséance (à faire à la maison) :

Proposition de remettre la *fiche « mon parcours vers l'emploi »* avec les bulles vides pour

que la personne **note d'une couleur** : « **Qui vous avez contacté et d'une autre couleur les personnes ou les acteurs du retour à l'emploi que vous pensez contacter** »

La personne commence à se situer et à repérer qui elle a actuellement dans son parcours ; qui introduira l'atelier 2. « maintenant j'avance avec qui ? » qui sera davantage axé sur le parcours vers le retour à l'emploi.

Modalités d'évaluation de l'atelier

Nouvelle auto-évaluation personnelle après l'atelier

- quel est mon degré de motivation par rapport au retour à l'emploi ?
- quel est mon degré de confiance dans ma capacité à travailler ?
- quel est mon degré d'appréhension vis-à-vis de ce retour à l'emploi ?
- est-ce que je me sens prêt(e) au retour au travail ?

Questionnaire de satisfaction à l'issue immédiate de la séance

Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients

(lors de l'entretien de fin de parcours)

Lors de l'atelier, l'intervenant peut rappeler que lors de l'entretien de fin de parcours, un temps sera consacré à mettre en évidence l'apprentissage qui aura été retenu et éventuellement mis en application à la suite de cet atelier. L'évaluation de l'atelier se positionne au sein d'une stratégie globale concernant le parcours d'éducation thérapeutique du patient. Un temps d'évaluation des compétences est réalisé en début et en fin de parcours, mais les objectifs pédagogiques peuvent être rediscutés au cours des ateliers.

Critère d'évaluation de cet atelier : concernant le retour à l'emploi

Niveau de compétence en 5 graduations :

1. Je pense au retour à l'emploi mais c'est vague
2. Je l'envisage mais sans savoir précisément comment concilier avec mon problème de santé
3. J'ai commencé à me renseigner pour concilier vie professionnelle et maladie
4. J'ai conscience des dimensions à prendre en compte pour un projet de retour à l'emploi adapté à ma maladie
5. Je suis impliqué dans un parcours de retour à l'emploi et je prends en considération mon problème de santé