

Prendre soin de ceux qui prennent soin des autres

*Des temps de récupération guidés par l'hypnose
pour les professionnels du soin en EHPAD*



Une professionnelle du soin au service des équipes

Infirmière diplômée d'État depuis 2018 et hypnothérapeute certifiée Maître praticien, j'ai plusieurs années d'expérience en service de soins.

Mon expérience du terrain m'a permis de comprendre les réalités quotidiennes des professionnels : charge émotionnelle, situations humaines difficiles, rythme de travail soutenu et besoin de pouvoir souffler.

Parce que prendre soin des autres demande aussi de pouvoir prendre soin de soi, je propose aujourd'hui des temps courts de détente guidée par l'hypnose directement au sein des EHPAD.

Un enjeu pour les équipes

Les professionnels du soin en EHPAD sont quotidiennement confrontés à des situations exigeantes sur les plans humain, émotionnel et physique : perte d'autonomie, souffrance, troubles cognitifs, fin de vie, accompagnement des familles...

Dans cet environnement exigeant, proposer des espaces permettant aux professionnels de souffler et de récupérer peut contribuer à leur bien-être et s'inscrire dans une démarche globale de QVCT.

42%

des infirmiers interrogés dans une consultation nationale de l'Ordre National des Infirmiers en 2021 déclaraient ressentir un syndrome d'épuisement professionnel.

49%

d'entre eux estimaient que cet épuisement avait un impact sur la qualité des soins délivrés.

Source : Ordre National des Infirmiers, consultation nationale, 12/2021

Une parenthèse pour souffler

Des séances individuelles courtes et personnalisées, adaptées au besoin du professionnel au moment où il en bénéficie.

Pour quels besoins ?

Relâcher les tensions

Favoriser le relâchement physique et mental.

Retrouver confiance

Prendre du recul après une période difficile.

S'apaiser après une situation difficile

Prendre un temps pour retrouver davantage de calme.

Apaiser le mental

Créer une pause face à la surcharge et aux pensées envahissantes.

Une séance en 3 temps

Échange ≈ 5 min

Identifier le besoin du moment et définir ensemble l'objectif de la séance.

Détente guidée ≈ 15min

Une séance personnalisée utilisant des techniques d'hypnose adaptée à l'objectif défini.

Retour progressif ≈ 5min

Un temps pour revenir progressivement à l'état habituel avant de reprendre son activité.

20 à 25 minutes de séance • créneau de 30 minutes par professionnel

Une organisation simple

L'intervention se déroule directement au sein de l'établissement, dans une pièce au calme.

Je me déplace avec le matériel nécessaire. L'établissement met simplement à disposition une chaise et une table ou un support.

Un planning permet aux professionnels volontaires de s'inscrire sur les différents créneaux de 30 minutes.

*Des temps courts pour permettre aux professionnels de souffler,
récupérer et repartir plus sereinement dans leur journée.*

Un dispositif adaptable à votre établissement

4H

Une demi-journée
d'intervention

Une demi-journée d'intervention permet de proposer jusqu'à 7 séances individuelles de 30 minutes, tout en conservant une marge pour la préparation du matériel et d'éventuels dépassements.

Plusieurs rythme possibles

Ponctuel

Une demi-journée pour découvrir le dispositif.

Mensuel

Une demi-journée par mois pour inscrire ces temps de récupération dans la durée.

Tous les 15 jours

Une demi-journée toutes les deux semaines pour un accès plus régulier.

Hebdomadaire

Une demi-journée par semaine lorsque l'établissement souhaite un accès plus fréquent aux professionnels.

Le rythme est défini avec l'établissement en fonction des besoins identifiés et des possibilités d'organisation des équipes.

Une première intervention pour commencer

Une première intervention permet à l'établissement et aux professionnels de découvrir le dispositif et de recueillir leurs premières impressions.

À l'issue de cette expérience, les professionnels peuvent partager leur ressenti à l'aide d'un court questionnaire anonyme. Un échange avec l'établissement permet ensuite de faire le point sur les retours recueillis et d'envisager les modalités de poursuite les plus adaptées.

Tarif

250€ Demi-journée d'intervention • 4 heures

Ce tarif comprend la préparation et la réalisation de l'intervention ainsi que le matériel nécessaire aux séances. Pour les interventions régulières, les modalités tarifaires peuvent être définies avec l'établissement en fonction de la fréquence retenue.

Vous souhaitez en parler ?

Je vous propose un premier échange afin de discuter de vos besoins, de vos contraintes d'organisation et des modalités d'intervention adaptées à votre établissement.