

Objectifs du modèle d'intervention sur la résilience en réadaptation au travail

But ultime : Favoriser le retour et le maintien au travail



Objectif général : Favoriser l'engagement de la personne dans l'atteinte de ses buts



Objectif transversal : Mobiliser les ressources internes et externes de la personne



Objectifs spécifiques

1. Favoriser une perspective positive de la personne face à son avenir

Sous-objectifs

- 1.1 Soutenir la personne dans l'élaboration de ses objectifs en cohérence avec ses buts, ses forces, ses représentations mentales en lien avec sa condition de santé et les objectifs du programme
- 1.2 Soutenir la personne dans la reconnaissance des aspects positifs de sa vie
- 1.3 Promouvoir la présence d'émotions positives chez la personne



2. Favoriser l'acceptation par la personne de ses symptômes, de sa condition de santé et des événements associés

Sous-objectifs

- 2.1 Favoriser la cohérence entre la compréhension de la personne de sa condition de santé, sa démarche de retour au travail et ses projets de vie
- 2.2 Favoriser la présence attentive de la personne au moment présent
- 2.3 Faciliter la découverte de sens par la personne en lien avec sa démarche de retour au travail et sa vie



3. Favoriser la persévérance de la personne dans l'atteinte de ses buts

Sous-objectifs

- 3.1 Favoriser le rôle actif de la personne dans sa démarche de rétablissement et de retour au travail
- 3.2 Favoriser la réalisation par la personne d'actions visant à se rapprocher de ses buts
- 3.3 Favoriser l'utilisation flexible par la personne de stratégies d'adaptation efficaces



4. Favoriser la perception de soutien social pendant l'absence, le retour et le maintien au travail de la personne



Composantes

Évaluation

Intervention

Maintien

Activités et tâches en lien avec les objectifs du modèle d'intervention sur la résilience en réadaptation au travail

Objectifs spécifiques	Sous-objectifs	Activités	Tâches	Composantes	Exemples de ressources
<p>1. Favoriser une perspective positive de la personne face à son avenir</p>	<p>1.1 Soutenir la personne dans l'élaboration de ses objectifs en cohérence avec ses buts, ses forces, ses représentations mentales en lien avec sa condition de santé et les objectifs du programme</p>	<p>Rencontre individuelle et/ou de groupe</p>	<p>A. Évaluer les représentations mentales de la personne en lien avec sa condition de santé (capacité de travail, santé et traitement)</p> <p>B. Documenter :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sens du travail pour la personne (en général et spécifique à l'emploi occupé) ○ Projets de vie et rôles de la personne ○ Ce qui est important (qui et quoi) pour la personne (ses buts) ○ Obstacles actuels pour s'approcher de ce qui est important pour elle ○ Actions que la personne réalise pour contrôler ces obstacles (éloignement) ○ Actions que la personne réalise ou réalisait pour s'approcher de ce qui est important pour elle (approche) <p>C. Accompagner la personne à privilégier des actions d'approche vs d'éloignement vers ce qui est important pour elle</p> <p>D. Aborder les actions qu'elle ne peut plus réaliser ou qu'elle craint de ne pouvoir réaliser afin de clarifier ce qui est important pour elle dans ces actions</p> <p>E. Explorer des actions alternatives qu'elle peut réaliser qui lui permettraient de se rapprocher de ce qui est important pour elle</p> <p>F. Procéder au suivi régulier et à l'ajustement des buts avec la personne</p> <p>G. Déterminer avec la personne la façon dont le retour au travail se rattache à ce qui est important pour elle</p> <p>H. Développer le plan d'intervention et le plan de retour au travail en tenant compte des éléments évalués précédemment</p>	<p>Évaluation et intervention</p>	<p>Questionnaire des Représentations liées à l'Incapacité au Travail (QRIT) pour TMS</p> <p>Bref questionnaire de perception de la maladie</p> <p>Guide avec questions d'exploration (<i>Qu'est-ce que cela veut dire pour vous être en santé? Qu'est-ce qui selon vous aiderait votre rétablissement? Qu'est-ce qui est important dans votre vie?</i>)</p> <p>Exercices d'identification des valeurs</p> <p>Matrice ACT (<i>Thérapie d'acceptation et d'engagement</i>)</p> <p>Pyramide de hiérarchie des buts (<i>aide à clarifier ce qui est important pour la personne dans les actions qu'elle réalise</i>)</p>

Objectifs spécifiques	Sous-objectifs	Activités	Tâches	Composantes	Exemples de ressources
1. Favoriser une perspective positive de la personne face à son avenir	1.2 Soutenir la personne dans la reconnaissance des aspects positifs de sa vie	Rencontre individuelle et/ou de groupe	<ul style="list-style-type: none"> A. Déterminer avec la personne les sphères de sa vie qui vont bien B. Mettre en valeur les progrès de la personne en réadaptation C. Soutenir la personne dans l'identification de ses forces D. Explorer les situations d'adversité que la personne a réussi à surmonter par le passé ainsi que les stratégies mises de l'avant et faire des liens avec la situation actuelle E. Faciliter l'intégration d'éléments positifs par la personne en lien avec la situation d'autres individus qui, en dépit de leur problème de santé, réussissent à vivre une vie signifiante 	Intervention	<p>Exercices : identifier 3 bonnes choses par jour</p> <p>VIA-IS en ligne (Value in action inventory of strenghts)</p> <p>Inventaire des forces (1) Qualités personnelles (2) Compétences (3) Environnement (4) Intérêts et aspirations</p> <p>Guide avec questions d'exploration (<i>ex : avez-vous déjà vécu des situations difficiles par le passé? Quelles stratégies ont été aidantes pour vous à ce moment?</i>)</p> <p>Mentor de résilience/ Pair aidant</p>
	1.3 Promouvoir la présence d'émotions positives chez la personne	Rencontre individuelle et/ou de groupe	<ul style="list-style-type: none"> A. Planifier des exercices ainsi que des activités favorisant des émotions et états positifs (ex : plaisir, mise en valeur des talents et compétences, sentiment de maîtrise,...) B. Soutenir la personne dans le développement d'une attitude de compassion, d'ouverture et de non-jugement vis-à vis elle-même et les autres C. Évaluer la satisfaction de la personne par rapport à son équilibre de vie et planifier des activités qui y sont reliées 	Évaluation et intervention	<p>Plan d'action hebdomadaire</p> <p>Exercices : Identifier des aspects de sa vie pour lesquels la personne ressent de la gratitude, savourer le moment et les émotions positives</p> <p>Exercices de l'ACT et de l'approche de mindfulness</p> <p>Inventaire de l'équilibre de vie</p>

Objectifs spécifiques	Sous-objectifs	Activités	Tâches	Composantes	Exemples de ressources
2. Favoriser l'acceptation par la personne de ses symptômes, de sa condition de santé et des événements associés	2.1 Favoriser la cohérence entre la compréhension de la personne de sa condition de santé, sa démarche de retour au travail et ses projets de vie	<p>Rencontre individuelle et/ou de groupe</p> <p>Contact téléphonique ou rencontre avec les proches et/ou intervenants et/ou partenaires du retour au travail</p>	<p>A. Favoriser une compréhension adaptée de la personne concernant sa condition de santé et sa démarche de retour au travail, en fonction de ses besoins et/ou questionnements, en exposant la personne à différentes situations et/ou en donnant de l'enseignement sur différents sujets dont :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Symptômes ressentis et signification ○ Conditions de santé (diagnostic, causes, pronostic et attentes de guérison) ○ Hygiène de vie (sommeil, alimentation, exercice) ○ Processus de réadaptation et de retour au travail ○ Le travail comme modalité de réadaptation <p>B. Orienter la personne vers les ressources appropriées pour répondre à ses questionnements (médecin, assureur, employeur) et la soutenir dans cette démarche</p> <p>C. S'arrimer avec les intervenants, proches et partenaires impliqués dans la démarche pour avoir un discours cohérent auprès de la personne</p>	Intervention	Matériel didactique
	2.2 Favoriser la présence attentive de la personne au moment présent	Rencontre individuelle et/ou de groupe	<p>A. Sensibiliser la personne aux bienfaits de la présence attentive</p> <p>B. Soutenir la personne dans l'identification d'activités permettant la pratique de la présence attentive</p> <p>C. Élaborer un plan de pratique des activités choisies et en faire le suivi</p>	Intervention	<p>Méditation, techniques de respiration, de contact avec le moment présent par les sens, de relaxation, cohérence cardiaque, activités intentionnelles (communion, centration, contribution, créativité et contemplation)</p> <p>Enregistrements de méditation ex : de compassion, pleine conscience. Applications mobiles : Headspace, Petit Bambou, Namatata</p>

Objectifs spécifiques	Sous-objectifs	Activités	Tâches	Composantes	Exemples de ressources
<p>2. Favoriser l'acceptation par la personne de ses symptômes, de sa condition de santé et des événements associés</p>	<p>2.3 Faciliter la découverte de sens par la personne en lien avec sa démarche de retour au travail et sa vie</p>	<p>Rencontre individuelle et/ou de groupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> A. Évaluer les besoins de la personne en lien avec la recherche de sens vis-à-vis sa démarche de retour au travail et sa vie B. Revoir avec la personne son histoire en lien avec la période d'incapacité et son histoire de travail en soutenant l'exploration de sens C. Discuter avec la personne des façons de développer le sens dans sa vie D. Accompagner la personne à identifier des éléments de sens au travail (général et spécifique à son emploi) et des pistes pour le développer E. Accompagner la personne dans l'identification et la planification d'activités qui permettent à la personne de contribuer, de se sentir utile et connectée aux autres personnes F. Discuter des situations d'adversité antérieures que la personne a réussi à surmonter en spécifiant si des opportunités/apprentissages ont émergé de ces situations G. Favoriser une perception de la situation actuelle selon une perspective d'apprentissage ou d'opportunité H. Explorer avec la personne le lien entre ses expériences passées, les événements actuels et le futur de la personne 	<p>Évaluation et intervention</p>	<p>The meaning in life questionnaire (MLQ)</p> <p>McGill Illness Narrative Interview (MINI)</p> <p>Guide avec questions d'exploration <i>(ex : qu'est-ce que cela signifie pour vous être en arrêt de travail? Quel impact votre condition de santé a-t-elle sur votre vie future? Quels sont les apprentissages ou les opportunités qui peuvent ressortir de la situation?)</i></p> <p>Document donner un sens au travail (Morin, 2009)</p> <p>Exercice de gestes altruistes</p> <p>Exercice portes ouvertes</p>
<p>3. Favoriser la persévérance de la personne dans l'atteinte de ses buts</p>	<p>3.1 Favoriser le rôle actif de la personne dans sa démarche de rétablissement et de retour au travail</p>	<p>Rencontre individuelle et/ou de groupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> A. Établir les rôles et responsabilités de la personne et de l'équipe de réadaptation B. Enseigner le caractère transitoire des émotions et des pensées afin de normaliser leur variabilité C. Soutenir la personne dans la distinction des zones de contrôle possibles (ex: buts et actions) et celles de non-contrôle (ex: réactions des autres et événements extérieurs) 	<p>Intervention</p>	<p>Guide d'entrevue de prise de décision partagée</p>

Objectifs spécifiques	Sous-objectifs	Activités	Tâches	Composantes	Exemples de ressources
3. Favoriser la persévérance de la personne dans l'atteinte de ses buts	3.2 Favoriser la réalisation par la personne d'actions vers l'atteinte de ses buts	Rencontre individuelle et/ou de groupe	<p>A. Soutenir la personne dans son processus d'autoévaluation pour déterminer si ses actions lui permettent de s'approcher ou de s'éloigner de ses buts</p> <p>B. Planifier avec la personne de façon hebdomadaire la réalisation d'activités vers l'atteinte de ses buts</p>	Intervention	<p>Exercices de l'arbre (<i>aide la personne à voir ce qu'elle fait déjà pour se rapprocher de ce qui est important pour elle</i>)</p> <p>Plan d'action hebdomadaire</p> <p>Exercice réflexif sur les actions d'approche ou d'éloignement et sur les conséquences à court, moyen et long termes des actions posées</p>
	3.3 Favoriser l'utilisation flexible par la personne de stratégies d'adaptation efficaces	<p>Rencontre individuelle et/ou de groupe</p> <p>Accompagnement dans le milieu de travail</p> <p>Contact téléphonique</p>	<p>A. Favoriser la connaissance d'une variété de stratégies d'adaptation (résolution de problèmes, planification, gestion des objectifs au quotidien, des émotions, des limites, stratégies pour prendre soin de soi,...)</p> <p>B. Enseigner le concept de flexibilité dans l'utilisation de stratégies d'adaptation (l'analyse de la situation, la conscience de ses buts, les stratégies à privilégier selon le contrôle de la personne sur la situation)</p> <p>C. Accompagner la personne dans le choix, l'évaluation et l'ajustement de stratégies adaptées à sa situation et évaluer son sentiment d'efficacité personnelle pour les utiliser</p> <p>D. Faire un plan de maintien des stratégies avec la personne en effectuant un bilan des apprentissages en réadaptation, de ses ressources internes et externes, ainsi que des pistes d'action pour les maintenir et les développer</p> <p>E. Suivi de maintien des stratégies et de la mobilisation des ressources pendant le retour et le maintien au travail</p>	Intervention et maintien	<p>Matériel didactique</p> <p>Plan écrit de maintien</p>

Objectifs spécifiques	Activités	Tâches	Composantes	Exemples de ressources
<p>4. Favoriser la perception de soutien social pendant l'absence, le retour et le maintien au travail de la personne</p>	<p>Rencontre individuelle et/ou de groupe</p> <p>Contact téléphonique ou rencontre avec les proches, intervenants et/ou les partenaires du retour au travail</p>	<p>A. Soutenir la personne dans l'identification de ses besoins en termes de soutien social selon différents types :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Émotionnel (ex: écoute et empathie d'un proche) ○ Informationnel (ex: informations ou conseils qui permettent à la personne de mieux comprendre ou gérer une situation) ○ Tangible (ex: aide matérielle et/ou concrète comme une tâche de travail accomplie par un collègue) ○ Camaraderie (ex: possibilité de partager un intérêt ou une activité avec une autre personne, faire partie d'un groupe) ○ Appréciatif (ex: rétroaction et reconnaissance de la part de des proches et de l'employeur) <p>B. Identifier les ressources actuelles et celles à développer en fonction des besoins de la personne pour les réseaux familial, amical, communautaire, de la santé et du travail</p> <p>C. Soutenir la personne pour formuler des demandes de soutien et accepter l'aide offerte</p> <p>D. Favoriser l'identification et l'actualisation de situations où la personne peut donner du soutien à d'autres personnes</p> <p>E. Accompagner la personne afin qu'elle planifie des activités/rencontres en compagnie de personnes avec lesquelles les interactions sociales sont positives</p>	<p>Évaluation et intervention</p>	<p>Échelle de provision sociale</p> <p>Guide avec questions d'exploration (ex : êtes-vous satisfait actuellement du soutien que vous recevez de votre entourage? Êtes-vous en contact avec un ou des collègues depuis votre arrêt de travail? Avez-vous des personnes dans votre entourage avec lesquelles les relations sont positives actuellement?)</p> <p>Plan d'action hebdomadaire</p>