

EIPAS en 2022

1 Au service des entreprises

- Des sensibilisations gratuites
À la prévention des risques psychosociaux
- De nouvelles formations
(consulter www.eipas.org)
- Des accompagnements collectifs
tel. : 06 37 89 50 13

2 Pour les personnes en souffrance au travail

- Des ateliers collectifs
- Affirmation de soi, gestion des émotions
 - Relaxation, pleine conscience
tel. : 04 73 70 76 91

Des consultations psychologiques
A Clermont-Fd, tel : 04 73 70 76 91
A Issoire et Thiers, tel : 07 67 25 40 11
A Riom, tel : 06 87 04 77 70
A Cunlhat, Olliergues tel : 06 27 09 95 98
A Vichy, tel : 06 34 56 50 67
A Moulins, tel : 06 09 34 65 52
A Montluçon, tel : 06 37 53 77 73
A Au Puy en Velay, tel : 06 71 93 59 17
A Aurillac, tel : 07 86 23 93 47

Conseil scientifique

Pr. Pierre-Michel Llorca, psychiatre, chef
de service Psychiatrie de l'adulte, CH de Clermont-Fd.
Dr. Bernadette Roux, médecin de
prévention du Rectorat de Clermont-Fd.
Dr. Véronique Gabet, médecin de
Prévention — Aviation Civile
Mme Nathalie Bertron, chargée de
communication.

lettre éditée par
Espace Investigation Prévention
Accompagnement du Stress (EIPAS)

Directrice de la publication : Docteur Denise Lanoir
Tél.: 06 37 89 50 13



Comment accueillir un travailleur réfugié ?

Pour accueillir une personne réfugiée et l'intégrer dans le collectif de travail, il est souhaitable, afin de favoriser son intégration, de comprendre et accepter ses besoins, de les prendre en compte, dans la mesure du possible, dans l'organisation du travail et également d'adapter ses comportements.

Les difficultés d'intégration pour toute personne qui intègre un nouveau poste :
L'intégration dans un nouveau poste nécessite notamment :

- * de s'adapter au contexte particulier du nouvel employeur,
- * d'établir la relation avec les collègues,
- * de découvrir de nouvelles situations de travail,
- * de comprendre ce qui est demandé.

Les difficultés supplémentaires dans l'intégration en entreprise pour la personne réfugiée :

Une personne réfugiée est confrontée à des difficultés supplémentaires du fait des différences culturelles, de la barrière de la langue, mais également, de vulnérabilités consécutives aux événements vécus dans le pays d'origine.

Ce qu'elle a vécu a pu la fragiliser :

- * déracinement : il a perdu beaucoup, très brutalement, très récemment.
 - * stress post traumatique
 - * isolement
 - * précarité
- Les stéréotypes de l'entourage professionnel concernant les travailleurs réfugiés peuvent les freiner dans leur intégration dans l'équipe de travail, leur maintien dans l'emploi et leur évolution professionnelle.
- Une personne réfugiée qui intègre un collectif de travail a besoin de sécurité, de respect, de soutien.

Le travailleur réfugié a besoin

- de sécurité
- de respect
- de soutien

L'activité professionnelle est essentielle pour permettre à la personne réfugiée de s'intégrer dans la société,

Pour favoriser son intégration il importe de :

- définir ses missions en cohérence avec ses compétences
- être attentif à ses difficultés
- renforcer autour d'elle, la cohésion de toute l'équipe.

té, de trouver un nouvel équilibre et de se projeter dans l'avenir.

Comment favoriser son intégration ?

Définir sa mission

- * Faire le point de ses compétences
- * Définir une mission claire en cohérence avec la mission collective de l'équipe
- * Lui communiquer les règles explicites de fonctionnement, qui définissent le cadre de travail, les objectifs, les moyens, la circulation de l'information et la façon de communiquer entre les membres de l'équipe
- * S'assurer qu'il a bien compris sa mission et le cadre de fonctionnement collectif.

Ce travail doit être réalisé avec l'équipe, sur un mode participatif, pour favoriser l'adhésion de tous

Etre attentif pour repérer ses difficultés, et favoriser son adaptation

- * Veiller à le mettre à l'aise en exprimant de la bienveillance (attitudes non verbales)
- * Pratiquer l'écoute active : pour comprendre l'autre et pour clarifier ses besoins, il faut savoir l'écouter, notamment : laisser l'autre s'exprimer sans l'interrompre, s'efforcer de comprendre sa réalité sans interpréter, poser des questions ouvertes, reformuler
- * Penser à faire des compliments.

>>>

Le travail d'intégration doit être réalisé avec l'équipe, sur un mode participatif.

Renforcer la cohésion de toute l'équipe

- * Échanger régulièrement et partager l'information efficacement : organiser des temps d'échanges entre les collaborateurs pour partager les bonnes pratiques, et pour rechercher des moyens d'améliorer le quotidien
- * Favoriser l'interaction, l'innovation, le droit à l'erreur
- * Faire des feedback collectifs réguliers et constructifs
- * Communiquer sur les résultats collectifs et sur la position de l'équipe dans l'entreprise

L'attention aux autres est une compétence indispensable au fonctionnement du collectif. L'attention portée à la personne en cours d'intégration peut avoir un impact positif sur le collectif : cela nous entraîne de façon plus générale à penser au bien-être des autres et à agir pour le favoriser, pour un collectif plus vivant, plus performant, dans lequel chacun se sent mieux.

Toute l'équipe peut en être gagnante

L'équipe EIPAS

> parole de psy

Le contexte politique actuel met en lumière les situations dramatiques que vivent les habitants d'un pays en guerre.

Chacun d'entre nous imagine à quel point cela doit être traumatisant de vivre ces situations de violence. Or, nous pouvons tous être touchés un jour ou l'autre par ce que l'on appelle le stress post traumatique sans être victime de guerre pour autant.

Imaginons que vous travaillez dans une entreprise de nettoyage ou autre activité sur des échafaudages et qu'un jour votre collègue tombe de très haut de l'échafaudage. Vous l'avez vu tomber juste à côté de vous, vous avez eu peur pour sa vie.

Les jours qui suivent vous avez des souvenirs sous forme de flash de cet accident, vous en faites même des cauchemars. Aller au travail et remonter sur un échafaudage est très difficile pour vous.

Vous êtes en arrêt de travail deux semaines et, en revenant, le stress est toujours aussi présent et vous évitez dans la mesure du possible de remonter sur l'échafaudage.

Plusieurs semaines passent et vous êtes toujours en alerte en allant au travail, vous dormez mal, vous culpabilisez de ne pas avoir vu que votre collègue allait tomber et vous ne prenez plus vraiment plaisir aux activi-

Le trouble de stress post-traumatique

tés qui étaient importantes à vos yeux.

Il est fort probable que vous souffriez de trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Que faire?

Ces symptômes, notamment lorsqu'ils durent depuis plus d'un mois nécessitent de consulter un médecin psychiatre qui pourra établir le diagnostic. Il est important de ne pas laisser ces symptômes évoluer dans le temps en espérant que ces derniers se résorbent d'eux même.

Plus le trouble de stress post-traumatique est pris en charge tôt, meilleurs sont les résultats.

Plus le trouble de stress post-traumatique est pris en charge tôt, meilleurs sont les résultats.

Consulter systématiquement après un événement qui vous a choqué et qui vous perturbe est plutôt recommandé.



Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) ont

montré leur efficacité dans la prise en charge du trouble de stress post-traumatique.

Les TCC sont efficaces en aidant à :

- * développer des stratégies d'apaisement et de régulation des émotions.
- * identifier les pensées associées aux émotions modifier les pensées dysfonctionnelles.

Elles permettent

- * d'informer le patient sur ce trouble,
- * de le conseiller sur son hygiène de vie,
- * de l'aider à développer des stratégies d'apaisement et de régulation des émotions.

Il s'agira également d'identifier les pensées associées aux émotions et de modifier les pensées dysfonctionnelles.

Le patient pourra aussi dans un second temps être amené à s'exposer à la situation qui lui fait peur avec des techniques personnalisées.

Si vous avez vécu cela ou connaissez un proche qui le vit, n'hésitez pas à consulter votre médecin, un psychiatre ou un psychologue. Vous savez désormais que des solutions existent.

Marie Cohendy

Adresse du Centre EIPAS
16E rue Gaultier de Biauzat
63000 Clermont-Ferrand

Contact
E-mail : contact@eipas.org

Pour un rendez-vous de consultation :
04 73 70 76 91

Pour vous inscrire à une formation :
06 37 89 50 13

Pour tout autre renseignement :
06 37 89 50 13

Consultez www.eipas.org

> actu EIPAS

Atelier « Gestion des émotions et affirmation de soi »

en 5 séances d'1h30 en visio de **18h45 à 19h45, le mardi soir du 25/05/2022 au 22/06/2022**

Atelier Sophrologie Les ateliers sophro aident à se recentrer, à s'apaiser et à renforcer le lien corps - esprit. La sophro peut intervenir là où la parole atteint ses limites. Ils sont animés par Chloé Cagneaux-Alexander, sophrologue.

Mieux dormir « SOMMEIL/ ENDORMISSEMENT réduire les tensions » en 5 séances d'1h30 en visio de **20h à 21h30, le mercredi soir du 25/05/2022 au 22/06/2022**

Détails et bulletins d'inscription sur www.eipas.org/ateliers.

E-mail : contact@eipas.org

Prochains ateliers en visio