

“En intégrant la sophrologie dans notre aide aux assurés sociaux, nous développons leur confiance et leur sérénité”

Nell Lecoq, responsable territoriale CRAMIF
Site de Poissy (Yvelines)

Photo by Nik Shuliahin on Unsplash



Le service social de l'Assurance Maladie

Géré par la CRAMIF, le service social de l'Assurance Maladie, au regard de sa spécialisation santé, est mobilisé pour accompagner les assurés sociaux du régime général, fragilisés par un problème de santé ou de perte d'autonomie.

Plus de 300 assistants sociaux sont présents au sein des CPAM des 8 départements d'Ile de France.

Une de ses missions prioritaires est d'accompagner les assurés dont les problèmes de santé risquent d'empêcher un retour au poste de travail.



ORIGINES D'UN PROJET SINGULIER

« **Accompagner les assurés à se maintenir en emploi est un enjeu majeur de l'Assurance Maladie et nous recherchons chaque jour de nouvelles idées afin d'améliorer nos modes d'action.** » Nell Lecoq, responsable territoriale CRAMIF sur le site de Poissy (Yvelines, 78), fait le point sur les moyens utilisés pour encourager le retour à l'emploi des assurés en arrêt maladie de longue durée.

« Un assuré qui dépasse 90 jours d'arrêt de travail fait l'objet d'une attention particulière avec notamment une prise en charge individuelle et collective. Or, depuis plusieurs années, les assistants sociaux constataient à la fois l'augmentation du nombre d'assurés en souffrance au travail et leurs besoins concrets de pouvoir participer à plus de séances collectives. Nadia Aitimyjja et Marie-Evelyne Barret, assistantes sociales, qui assuraient depuis plusieurs années les suivis individuels et collectifs, ont entendu et remonté ces témoignages de terrain. Elles ont alors proposé d'élargir notre offre de service » poursuit Nell Lecoq.

« Rompre l'isolement est primordial. Participer à un groupe d'échanges permet non seulement de libérer la parole mais surtout de réaliser que nous ne sommes pas seuls. » témoignage d'une seule voix Nadia et Marie-Evelyne. « Pour autant nous avons acquis la certitude que nous ne pouvions pas simplement organiser des groupes de parole libres sans aucune autre intention. Le service a alors décidé de maintenir ses objectifs prioritaires et d'y injecter une dose de psychologie, de coaching et de gestion du stress. C'est ainsi que

depuis le début de l'année 2017, nous avons sollicité la présence d'un sophrologue lors de nos ateliers.

Il intervient lors de deux des six séances mis en place par groupe constitué. Une décision que nous souhaitons renouveler en 2018 au regard des retours positifs récoltés suite à ses interventions. »

OBJECTIFS DES ATELIERS

- **Faciliter l'accès aux droits, aides et dispositifs** relatifs aux arrêts de travail, aux soins et à l'insertion professionnelle.
- **Limiter les situations de rupture** et d'isolement.
- **Engager la construction ou la reconstruction** d'un projet professionnel.
- **Développer l'estime et la confiance en soi**, en s'appropriant des outils de gestion du stress et des émotions.

SIX SÉANCES POUR Y ARRIVER

- **Je mets des mots** sur mon expérience
- **Sophrologie**, j'apprivoise mes émotions
- **Focus sur mon projet** et témoignages
- **Mes nouvelles perspectives**
- **Je réalise mon bilan**
- **On se retrouve tous** pour faire le point

MISE EN PLACE ET DÉROULÉ DES ATELIERS DE SOPHROLOGIE

La mise en place d'une intervention comme celle-ci se fait d'abord et avant tout par l'écoute des besoins exprimés par les assistants sociaux en contact direct avec les assurés en souffrance.

« Les risques psychosociaux touchent toutes les catégories socioprofessionnelles et tous les secteurs de l'économie. La souffrance au travail, notamment, fait partie de ces problématiques de plus en plus présentes dans notre société. Ses conséquences sur la santé physique et psychologique des individus, reconnues par les acteurs de l'entreprise, les institutions de prévention des risques professionnels et le corps médical, altèrent également la dimension sociale de la santé » rappelle Nadia Aitimyjja.

« Dès la première séance nous pouvons témoigner des liens qui se tissent peu à peu entre les différents participants. Tour à tour chacun apporte son témoignage et partage son expérience dans un climat de confiance, d'écoute, de respect et de bienveillance. » complète Marie-Evelyne Barret.

« Le résultat est pourtant éloquent. Lorsque



Credit Photo Burst

j'assiste au premier atelier consacré à l'expression verbale des souffrances de chacun. Les mots sont parfois difficiles à trouver, les larmes jamais loin, la colère et la tristesse souvent à fleur de peau. C'est une séance très difficile pour tout le monde » observe Sylvain Massacret, sophrologue certifié.

« Ces efforts consentis sont payants dès la deuxième séance dédiée à la sophrologie. Les hommes et les femmes se retrouvent et ont l'impression de se connaître depuis toujours. Ils se sentent en confiance et avant même de commencer l'atelier, ils sont présents et acteurs du moment qu'ils passent ensemble. »

Cette deuxième séance de trois heures, animée par le sophrologue, est intitulée *Je sors du pilote automatique, je me reconnecte*. « Lors de cet atelier, je reviens sur des notions de base comme l'utilité des émotions, l'importance de la respiration, la nocivité des compensations

illusoire, la puissance de l'intention et des actes positifs etc.

Néanmoins, la force de l'attitude sophrologique est de passer par l'expérience. En effet, parler, dire, lire, voir ou débattre de belles choses ne suffit pas. Il faut les vivre dans le corps, les expérimenter. C'est ainsi, qu'entre « deux tranches de tableau noir », nous posons les stylos et fermons les yeux.

L'objectif est d'oublier tout ce qui a été dit. D'apaiser le mental. D'évacuer les pensées limitantes et les mauvaises représentations de soi, puis de renforcer chez l'assuré en souffrance ses qualités, ses compétences, ses valeurs. Le cerveau ne faisant pas la différence entre la réalité et les pensées, l'assuré comprend vite l'intérêt de passer par une attitude objective et positive pour reprendre confiance en soi. »



APPORTS DE LA SOPHROLOGIE, TÉMOIGNAGES

J'ai ressenti beaucoup d'émotions pendant et après la séance. J'ai pleuré. J'ai compris que mes émotions sont nécessaires et utiles. Je les associe à du négatif que je n'avais pas encore extériorisé. Cette séance m'a permis de passer un cap : c'est que du positif.

Pascal

La séance était fluide et le ton n'était pas moralisateur. Je crois que c'est la première fois que je sens que je lâche prise. C'était intéressant d'avoir une partie théorique et une partie pratique, et de repartir en ayant des mémos pour se souvenir de ce que l'on a vécu.

Naïma

A l'approche de la première séance, j'appréhendais de me retrouver dans une salle autour d'une table avec des personnes en souffrance. L'idée de raconter une fois de plus "mon histoire" à des inconnus m'effrayait. L'accueil chaleureux de Nadia et Evelyne, la présence discrète et attentive de Sylvain m'ont donné confiance. L'autre épreuve ce jour-là fut d'écouter tour à tour "l'histoire" des autres entrecoupées de larmes, de trémolos dans la voix, de silences très lourds. Leurs plaies étaient à vifs comme les miennes l'étaient. J'ai dû quitter la salle, aller respirer dans le couloir puis me passer de l'eau sur le visage.

L'écoute et la bienveillance de chacun pour l'autre m'ont émerveillées et m'ont donné assez d'élan pour me livrer à mon tour. Mes larmes n'ont cessé, mais j'ai réussi à parler. La deuxième rencontre, un mois plus tard, a été pour moi beaucoup plus douce avec notamment les explications de Sylvain, les exercices de sophrologie. Pour ma part, j'ai dit que je souhaiterais faire de la sophrologie à l'issue de nos quatre rencontres et pourquoi pas avec Sylvain.

Giovanna

C'était une séance nécessaire dans un contexte très compliqué. Je me suis senti reboosté après la séance. J'avais le sentiment d'être recentré. J'aurai aimé approfondir un peu plus et j'aimerais suivre d'autres séances de sophrologie.

Frédéric

