

FICHE EXEMPLE

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

**ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL EN ENTREPRISE • Séances de 1h •
Présentiel dans vos locaux ou visio**

Accompagner un collaborateur en difficulté, sans se substituer au soin

Un accompagnement individuel pour les collaborateurs en situation de vulnérabilité — proches de l'épuisement ou en phase de retour — mis en place à l'initiative du salarié, dans un cadre strictement confidentiel.

Le constat

Un collaborateur en difficulté n'a pas toujours besoin d'un arrêt de travail ni d'une thérapie lourde. Il a parfois besoin d'un espace pour comprendre ce qui se joue, retrouver des outils de régulation, et préparer un retour ou un maintien dans de meilleures conditions. Cet espace doit être distinct de la ligne hiérarchique et du service RH pour être réellement utilisé.

Le collaborateur en repart avec

- Une compréhension claire de ce qui entretient son épuisement
- Des outils de régulation du système nerveux expérimentés en séance
- Un accompagnement de la reconstruction du sommeil
- Une préparation concrète au retour ou au maintien dans de meilleures conditions



Le déroulé en trois temps

- 1 • Comprendre** — Identifier ce qui entretient l'épuisement, les liens entre charge, sommeil et récupération.
- 2 • Réguler** — Expérimenter des outils de régulation adaptés à la situation du collaborateur.
- 3 • Reconstruire** — Préparer un retour ou un maintien dans des conditions plus soutenables.

Le cadre — à lire avant tout le reste

- **Initiative du salarié.** L'accompagnement n'est jamais imposé par la hiérarchie ou les RH.
- **Confidentialité stricte.** Le contenu des séances n'est communiqué ni à l'employeur, ni aux RH, ni au manager. En revanche, il est possible de confirmer la présence aux séances et le nombre de celles-ci si l'entreprise en fait la demande contractuelle.
- **Non substitutif.** Cet accompagnement ne remplace ni le médecin du travail, ni le service de santé au travail, ni un suivi médical ou psychologique. Il s'articule avec eux, à la demande du salarié.
- **Périmètre clair.** Toute situation relevant d'une pathologie psychiatrique, d'un trauma sévère ou d'une phase aiguë est orientée vers les professionnels compétents, pas prise en charge ici.

Modalités et tarif

Format proposé sous forme de forfait de séances (nombre et rythme définis selon vos besoins et le contexte des collaborateurs concernés), en présentiel dans vos locaux ou en visio.

Tarif : sur devis, établi selon le nombre de collaborateurs concernés, le rythme des séances et le lieu d'intervention.



Sur quoi je m'appuie

Sources — INRS, Haute Autorité de Santé, INSV, Théorie Polyvagale de Stephen Porges.

Formations — Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) · Prévention des risques professionnels (INRS) · Théorie polyvagale, Stephen Porges (en cours) · Professeure de yoga et méditation certifiée 400h · Master 2 INSEEC. Praticienne PNL.

Parcours — 7 ans en entreprise, en PME comme en grand groupe, jusqu'à un burn-out. C'est de là qu'est née ma façon d'intervenir aujourd'hui.

Ce contenu constitue un exemple : le déroulé détaillé et la proposition tarifaire sont transmis après un premier échange sur votre contexte.

