

## Flash Info sur l'opération 4x4 de l'EMCC France <sup>1</sup>

### Qu'est-ce que c'est ?

- Une **opération de solidarité** à destination des professionnels de santé et de l'action sociale <sup>2</sup>,
- pour leur permettre de bénéficier individuellement de **4 séances de coaching offertes**,
- assurées par des **coachs professionnels expérimentés et supervisés** de l'EMCC France,
- qui proposent d'accompagner bénévolement chacun jusqu'à 4 personnes, durant toute la période de confinement

### **ATTENTION, 4x4 coaching n'est pas une cellule d'aide psychologique.**

Nous pouvons vous réorienter si besoin vers une cellule d'aide psychologique.

Nous tenons à votre disposition des listes communiquées par les services de l'Etat ou les professionnels de santé.

### Quelle aide en attendre ? Voici quelques exemples possibles de sujets, non exhaustif (vous seul.e déterminez votre propre sujet)

- Sortir de votre isolement
- Prendre du recul
- Mieux gérer votre stress et l'anxiété
- Simplifier vos actions et structurer vos priorités
- Favoriser le maintien de votre niveau d'engagement
- Réguler les tensions relationnelles
- Repérer ce que vous pouvez faire évoluer pour vous sentir plus serein ou efficace
- Et d'autres sujets encore (hors sujets d'ordre thérapeutiques)

<sup>1</sup> **L'EMCC France** est une fédération internationale de coachs professionnels, mentors et superviseurs et la plus importante organisation en France de coachs professionnels formés, certifiés et supervisés (2 189 adhérents sur la branche française en mars 2020). Elle est rattachée à la Branche Professionnelle BETIC reconnue par l'Etat à travers le CINOV. Elle propose depuis 2004, en France, un service de coaching solidaire à destination des personnes se trouvant dans une situation de vulnérabilité ponctuelle ou durable.

<sup>2</sup> Professionnels travaillant dans des établissements de santé, médico-sociaux et sociaux (EPHAD, cliniques, hôpitaux, centres sociaux, et libéraux, etc.)

### *Comment ça se passe ?*

- Vous prenez contact avec nous **en ligne uniquement** (cf. ci-dessous)
- Un coach recruté spécifiquement pour cette opération vous rappelle pour un 1<sup>er</sup> échange et lancer l'accompagnement ou vous oriente vers un autre dispositif si besoin (dispositif thérapeutique, cellule de soutien psychologique...)
- Toutes les séances (jusqu'à 4x1h) se déroulent à distance (en visio, par téléphone...)
- **La confidentialité des échanges est garantie par notre Code de Déontologie International**

### *Vous êtes concerné.e et intéressé.e ?*

- Prenez RV avec l'un de nos coaches via la plateforme : <https://emcc-france.reservio.com/>
- Ou écrivez à [4x4@emccfrance.org](mailto:4x4@emccfrance.org) en indiquant vos nom, prénom, profession et un numéro de contact

**Aucun premier contact ne sera traité par téléphone car nous ne sommes pas une cellule d'aide psychologique.**

**Nous vous offrons un temps d'écoute et d'échange pour vous permettre d'élaborer vos propres réponses.**

**Rappel : un vrai coach professionnel est un accompagnant formé, certifié d'une école ou diplômé d'une université, supervisé et rattaché légalement à son Code de Déontologie International par le biais d'une adhésion à une organisation professionnelle.**

Vous souhaitez vous assurer du professionnalisme du coach avec qui vous êtes en relation, consultez notre annuaire public actualisé en temps réel

<https://www.emccfrance.org/annuaire-coachs-france/>