

PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT POST-ACCIDENT

*Programme d'enseignement précoce
visant à réduire les effets d'un accident de la route
chez les personnes accidentées*

Société de l'assurance
automobile

Québec 

OBJECTIFS DES MODULES D'ENSEIGNEMENT (5 modules)

Le contenu des modules poursuit les objectifs suivants :

- Permettre à la personne de normaliser ses réactions à la suite de l'accident
- Diminuer son sentiment de responsabilité envers sa condition et les doutes qu'elle pourrait entretenir sur elle-même
- Corriger les malentendus associés à l'interprétation des comportements et des symptômes par ses proches
- Augmenter la confiance envers les intervenants et les soins qu'elle pourrait recevoir
- Mettre l'accent sur l'efficacité des interventions et des stratégies
- Proposer l'expérimentation de comportements adaptés et favorables au mieux-être de la personne
- Faciliter l'acceptation de sa condition et promouvoir une coopération active au traitement

MODULE 1: Prise de contact + réactions possibles à la suite d'un accident de la route

Les réactions normales à la suite d'un événement inattendu comme un accident :

- Qu'est-ce que le stress ?
- Qu'est-ce que la douleur ?
- Les meilleures stratégies à adopter et celles à éviter

MODULE 2: Gestion du stress

Mode d'emploi anti-stress :

- Détecter la présence de stress (à l'aide des signes)
- Tenter de modifier ma perception de la situation qui me crée du stress
- Poser une action concrète
 - Si j'ai du contrôle sur la situation :
 - Appliquer, tester différentes solutions (faire/penser autrement)
 - Consulter entourage/professionnels (demander de l'aide)
 - Apprendre à rassurer, calmer « mon hamster »
 - Si je n'ai pas de contrôle sur la situation :
 - Maintenir de bonnes habitudes de vie physique et psychologique
 - Explorer la possibilité de donner un sens aux événements
 - Travailler ma capacité à lâcher prise

MODULE 3: Prendre soin de soi

Les émotions et les croyances après un accident ou une blessure :

- Peur de revivre un autre accident
- Colère envers soi-même ou envers la personne responsable
- Découragement/sentiment d'impuissance
- Inquiétude pour l'avenir (santé/travail/famille)
- La « catastrophisation »

MODULE 3: Prendre soin de soi (suite)

Les émotions et les croyances après un accident ou une blessure :

- Vaincre la sédentarité
- Reprendre la réalisation d'activités agréables
- Gérer le sommeil, la fatigue et l'énergie
- Gérer les inquiétudes et les pensées
- Éviter l'isolement par le recours au soutien social

MODULE 4: Mise en action : vaincre ses peurs

Enseignement sur l'évitement et l'habituatation :

- Faire une liste des activités évitées
- Identifier pourquoi l'activité est évitée (peur et/ou douleur)
- Faire une hiérarchie
- Indiquer le niveau d'anxiété générée par chacune de ces situations
- S'exposer graduellement et à répétition

MODULE 5: Synthèse et recommandations

Bilan et rappel des principes de base des contenus des quatre modules précédents pour favoriser l'intégration des notions apprises et bien garnir son coffre à outils

RAPPORT ET FACTURE



Rapport synthèse des rencontres des modules d'enseignement psychoéducatifs

Numéro de réclamation

La Société de l'assurance automobile du Québec a la responsabilité de juger la **relation** entre les frais pour les modules d'enseignement en psychoéducation et l'accident d'automobile, ainsi que leur **pertinence** et leur **nécessité**. La présentation du présent relevé à la Société ne signifie pas qu'elle s'engage à rembourser les frais qui y sont inscrits. En cas d'acceptation, les montants remboursés sont établis en conformité avec la Loi sur l'assurance automobile et ses règlements.

Section 1 - Renseignements sur la personne accidentée			
Nom	Prénom	Date de naissance	Date de l'accident
Adresse		Code postal	Téléphone

Section 2 - Renseignements sur le psychologue ou le psychoéducateur		
Nom		
Adresse		Téléphone

Synthèse
1 - Implication de la personne accidentée dans le processus
PROJET
2 - Résumé de l'évolution des symptômes (inclure les résultats des évaluations psychométriques, s'il y a lieu).
3 - Conclusion et recommandations

RAPPORT ET FACTURE

Société de l'assurance
automobile
Québec

Demande de remboursement des modules d'enseignement psychoéducatifs

Section 1 - Renseignements sur la personne accidentée	
Nom, prénom	Numéro de réclamation

Section 2 - Modules d'enseignement dispensés	
Sujets des thématiques	
Module 1 : Prise de contact et réactions possibles à la suite d'un accident	<input type="checkbox"/> Réactions de stress post-traumatique (1 heure) <input type="checkbox"/> Réactions à la douleur (1 heure)
Module 2 : <input type="checkbox"/> Gestion du stress (1 heure)	
Module 3 : <input type="checkbox"/> Prendre soin de soi (1 heure)	
Module 4 : Mise en action - vaincre ses peurs	<input type="checkbox"/> Réactions de stress post-traumatique (1 heure) <input type="checkbox"/> Réactions à la douleur (1 heure)
Module 5 : <input type="checkbox"/> Synthèse et recommandations (1 heure) <input type="checkbox"/> Rédaction de rapport (30 minutes)	
Note : S'il y a arrêté des rencontres avant la fin de l'ensemble des modules d'enseignement, veuillez documenter à la section 3.	

Section 3 - Facturation								
Rencontres	Du	Année	Mois	Jour	Au	Année	Mois	Jour
Nombre d'heures réalisées (maximum de 7,5 heures) :		Montant réclamé : \$						

Section 4 - Déclaration	
Je déclare avoir dispensé les modules d'enseignement en psychoéducation déclarés ci-dessus à titre de : <input type="checkbox"/> psychologue <input type="checkbox"/> psychoéducateur <input type="checkbox"/> avec permis de psychothérapeute <input type="checkbox"/> sans permis de psychothérapeute	Je déclare avoir participé à tous les modules d'enseignement indiqués ci-dessus et demande à la Société de l'assurance automobile du Québec d'effectuer le paiement directement au psychologue ou au psychoéducateur mentionné ci-contre.
Nom (en caractères d'imprimerie) _____ Signature _____	Numéro du permis d'exercice _____ Date _____
Nom (en caractères d'imprimerie) _____ Signature de la personne accidentée ou de son représentant _____	Année Mois Jour _____ Date _____

TROIS FAÇONS DE TRANSMETTRE UN DOCUMENT :

Service en ligne Envoi de documents : saaq.gouv.qc.ca
Télécopieur : 1 866 289-7952
Poste : Société de l'assurance automobile du Québec
Case postale 2500, succursale Terminus
Québec (Québec) G1K 6A2
Conservez l'original ou une copie pour vos dossiers.

Société de l'assurance automobile du Québec
4061 20 (2017-03)

ME

Société de l'assurance
automobile

Québec

