

Résumé opérationnel VERBATIM de la bien traitance
Soutien aux Jeunes proches Aidants → Projet mutualisé
 Prévention de la désinsertion sociale, professionnelle
 et des risques psycho-sociaux des jeunes



**PSPPE
Et
REVIE**
2/01/ 2022

Interlocuteur		Identité 1ère association Porteur Projet	
Nom	REVELLAT	Raison sociale	Pôle santé pluridisciplinaire Paris Est
Prénom	Evelyne	Forme juridique	Association loi 1901
Fonction	Présidente	Date création	25/01/2018
Téléphone	06 60 47 71 64	Adresse	188, Grande Rue Charles de Gaulle, 94130 Nogent-sur-Marne
Email	evelyne.revellat@pole-sante.fr	Capital social	0 €
SIREN	85033025900019	Secteur d'activité	Médico-social, aide, soutien et prévention
Site Web	www.pole-sante.fr		
Interlocuteur		Identité 2 ^{ème} association mutualisée	
Nom	HUSSON	Raison sociale	La Résilience oui à la Vie- REVIE
Prénom	Axelle Virginie	Forme juridique	Association loi 1901- Reconnue d'intérêt général
Fonction	Présidente	Date création	2/04/2020
Téléphone	06 52 12 16 30	Adresse	Maison des Associations et de la citoyenneté 2, rue Jean Monnet 94130 Nogent-sur-Marne
Email	axellehusson94@gmail.com contact.revie2020@gmail.com	Capital social	0 €
SIREN	883 362 932 00020	Secteur d'activité	Prévention, Aide, formation, sensibilisation
Site Web	---		
Res. Humaines	Bénévoles= 30/ Bénévoles élus= 4	Res. Humaines	Bénévoles responsables activité =10
Res. Humaines	Salariés = 0		

I – PRESENTATION

<p>ORIGINE</p> <p>1 rencontre</p> <p>Entre 2 associations aux compétences complémentaires</p> <p>REVIE</p>	<p>Genèse du projet : L'alliance de deux associations aux compétences complémentaires qui s'impliquent auprès des jeunes avec la même envie de les aider à sortir de leur mal de vivre.</p> <p>Motivation : Créer un lieu pour la santé psychique, d'aide et de prévention, positionné santé intégrée, pour les jeunes de 11 à 25 ans (voire même jusqu'à 30 ans selon étude IPSOS jointe).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Axelle Husson, Présidente de l'Association La Résilience Oui à La Vie -REVIE- à Nogent-sur-Marne, a plusieurs casquettes avec un parcours d'Auxiliaire de Puériculture, gestionnaire comptable, aidant familial, spécialiste de l'accompagnement éducatif et du lien social. Aujourd'hui, salariée au Conseil Départemental du Val de Marne. • EN COURS DIPLÔME INTER-UNIVERSITAIRE COORDINATEUR EN SANTÉ MENTALE DANS LA COMMUNAUTÉ (CCOMS, LILLE- EPSM LILLE-MÉTROPOLE-2022) • REVIE aide et accompagne toutes personnes en difficulté, sur le plan social, économique, environnementale, en souffrance physique ou psychique, familiale. REVIE propose des actions de sensibilisation, de prévention, d'information par les conférences, campagnes et ateliers ; afin de rompre l'isolement et oser s'exprimer en prenant conscience de « ses maux » !
---	--

<p>Et PSPPE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PSPPE est un lieu de soins et de thérapies, <u>pathologies et de la douleur chroniques</u> spécialisé dans la relation d'aide et la prévention en souffrances psychiques, dépression, burn out, difficultés scolaires, la formation en éducation à la santé, partenaire des entreprises, des professionnels de santé, du sport et du bien-être. • Evelyne Revellat, a une formation d'Ecole de commerce, Sup de Co Grenoble, Master en Sophrologie et praticienne en thérapie brève. Elle a créé PSPPE en 2018, après 30 ans d'expérience : 15 ans dans les Ressources Humaines en entreprise et 15 ans en tant que consultante, coach interne et sophrologue, aujourd'hui salariée de Khépri Santé, spécialisée en santé intégrative. • Dr Christian Schoen à l'initiative du projet • Dr Jacques Labescat à l'initiative de la création de l'association avec E. Revellat • Verbatim est issu d'un travail collaboratif mené par la société Terra Firma dans le cadre du projet européen Ambient Assisted Living (supporté en France par la CNSA avec des partenaires comme Siel Bleu, l'APHP et Old' Up, partenaires du projet européen. Notre projet est suivi par un organisme d'accompagnement BGE Adil et VMAPI. • Motivation : après avoir vécu elle-même par deux fois la responsabilité d'aidante, nous avons voulu apporter une solution qui réponde en temps réel à des contraintes de la vie quotidienne et un soutien moral pour les jeunes aidants et les proches aidants actifs.
<p>BESOINS IDENTIFIES du public bénéficiaire concerné</p>	<p>L'aidant a peu de disponibilité pour lui-même, n'a plus de loisir, coincé dans une vie où il ne voit pas de solutions extérieures, ou ne sait pas où en rechercher.</p> <p>Il a besoin d'une information en temps réel, de la réactivité, d'information administrative ciblée sur les aides possibles. Il a besoin aussi de se sentir en lien avec d'autres personnes dans sa situation sans que cela soit chronophage.</p> <p>Il a besoin de moment de répit sans pour autant avoir l'envie de partir. A besoin de temps de pause pour récupérer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quels sont les besoins → pour des parents aidants : avoir un lieu d'échange et de guidance en parentalité • → pour des jeunes aidants : avoir une écoute, des activités à visées thérapeutiques adaptés à leurs envies <p>Le projet s'inscrit parfaitement dans la mission du PSPPE et de REVIE spécialisées dans la relation d'aide et le soutien aux personnes en difficulté.</p>
<p>CONCEPT PRODUIT</p>	<p>Verbatim = jeu de la bientraitance pour proches aidants au bénéfice des personnes aidées. Parcours pédagogique digitale, interactif pour mise en situations réelles avec proches fragilisés.</p>
	<p>Cette application digitale éducative est un parcours pédagogique interactif qui se joue seul ou en communauté, qui apporte des <u>réponses instantanées</u> à des situations concrètes, pratiques, quotidiennes.</p> <p>Elle propose 4 thèmes : situations/ Comportements /Lieux/ communication / pour savoir quoi dire, quoi faire, pour agir en bientraitance.</p> <p>Vocation de Verbatim :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apporter une réponse à la mission des départements face à une demande croissante des jeunes aidants et des proches aidants, - Apporter une réponse pour les employeurs, les collectivités, les établissements de santé pour soutenir leurs collaborateurs et les conséquences de désinsertion professionnelle. - <u>Etre décliné selon le type de public visé</u> : - pour les proches accompagnants des proches atteints de pathologies neuro-évolutives, - pour les jeunes aidants s'occupant d'un parent en difficulté, - pour des parents s'occupant d'enfants handicapés.

<p>SERVICES CONNEXES</p> <p>aux proches aidants et aux aidés</p>	<p>Destinée d'abord aux proches aidants qui par manque d'expérience ne savent pas (toujours) comment bien-être, bien-faire et bien-dire, à rester bien traitants, à conserver une relation sereine à l'autre. Améliore la relation binôme aidant/aidé. Bénéfique pour les aidés.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avantages pour les aidants : faire partie d'une communauté, maintenir l'équilibre entre vie pro/privé/aidant, (Etre aidant c'est consacré à son proche 20H/semaine) - Eviter de perdre son travail, prévenir le burn out, la dépression et la fatigue chronique. <p>Champs d'application : positionnement médico-social axé sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prévention de la santé, (Stress lié à la peur de perdre son emploi ou d'échouer dans ses études, devoir faire un choix cornélien d'abandonner son emploi ou pas, trouble sommeil, Burn out, stress au travail, difficultés familiales... <p>Approche pédagogique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transmission de connaissances aux proches aidants de techniques issues des thérapies complémentaires pour faire face au stress et rester en bonne santé quand ils ont 3 vies à gérer en une = Etudiant, Personnelle, ET d'Aidants. Pour les plus âgés une vie familiale ; <p>Notre équipe de spécialistes intervient en liant l'innovation et l'humain avec une offre complète en formation, en soutien psychique et prévention du burn out.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mise à disposition d'un espace de visio-conférence pour échanger avec les aidants, - Mise en place de permanences téléphoniques d'écoute <p>Offre de prestations pluridisciplinaires, Expertise dans l'accompagnement, la relation d'aide et la formation Offre adaptée aux étudiants comme aux salariés qui ont besoin d'un accompagnement individualisé et sur mesure.</p> <p>Les pratiques de l'équipe médicale et paramédicale s'inscrivent dans une démarche consensuelle par la coordination d'une trentaine de pratiques pluridisciplinaires, avec un médecin, des psychologues et des thérapies complémentaires :</p> <p>Les programmes de santé sont co-construits avec les bénéficiaires en agissant sur la synergie des pratiques, ayant pour effet :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'améliorer leur qualité de vie personnelle et professionnelle. - de réduire le risque de récidence - Tout se construit à partir de la relation thérapeutique, fondamentale pour le succès de la thérapie <p>Une démarche humaniste qui ouvre la voie de la résilience grâce à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>La prise en charge pluridisciplinaire</u> de la douleur psychique ou physique et de l'isolement. Notre postulat de travail consiste à révéler à chaque usager sa capacité à s'autonomiser en prenant sa santé en main. - <u>Le cadre des protocoles où riment convivialité, lien social et efficience</u> est propice pour continuer ou réapprendre à se projeter dans l'avenir en dépit du stress et de l'adversité. - <u>L'accompagnement vise à permettre à l'individu de se reconstruire</u> malgré les événements déstabilisants, des conditions de vie difficiles, des traumatismes parfois sévères. - <u>Chaque usager est orienté vers le choix de pratiques compatibles et adaptées à sa situation</u>, sa pathologie et en prenant en compte les contre-indications. Une écoute attentive de son parcours de vie garantit le bénéfice optimal de la synergie des pratiques. - <u>L'assurance d'un suivi par notre équipe pluridisciplinaire.</u>
--	--

II - OFFRE : PROJET SOLIDAIRE POUR LES JEUNES AIDANTS ET AIDANTS ACTIFS

<p>SERVICES aux acteurs sociaux des employeurs</p>	<p>La cible finale étant difficile à atteindre directement, notre stratégie consiste à communiquer auprès des organisations et employeurs dont l'activité est d'être présents naturellement auprès des jeunes et des familles pour leur faire savoir où ils peuvent trouver de l'aide.</p> <p>1/ Cible directe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Employeurs de + de 50 salariés : contrats de partenariat pendant 3 ans dans le cadre de la réglementation Santé et Qualité de Vie au Travail (SQVT) (diagnostic et solutions personnalisées au profil des entreprises) - Collectivités, établissements de santé <p>2/ Cible finale : 11 – 25 ans</p> <p>3/ Estimation quantitative: Voir plan d'actions détaillé</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 accords d'adhérents employeurs → (en moyenne pour une entreprise = 20% des actifs sont aidants) - Conventions Mutuelles envisagées : 2 (APRIL et KLESIA) <p>Prestations/services, tarification et valeur ajoutée que l'offre apporte aux adhérents : Grâce aux adhésions des employeurs, leurs salariés pourront utiliser gracieusement la plateforme verbatim (CSE (Comité social et économique) des entreprises (Assistants sociales et RH, syndicat et médecine du travail)).</p> <p>Nous apportons aux employeurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une réponse aux exigences de la réglementation de Qualité de Vie au Travail (QVT), en prévenant des risques psychosociaux qui pèsent sur les proches aidants actifs. Nous aidons à prévenir l'absentéisme, voire le présentisme ; - C'est avoir toujours plus de contenu pour leurs collaborateurs ; - Enrichissement d'informations spécifiques, notamment dans l'environnement spécifique des employeurs pour ceux touchant directement les jeunes ; - Transformer les questions des collaborateurs en Quiz pour l'intérêt général des salariés et de leur famille, - Ces dernières peuvent contribuer à enrichir le jeu par leurs questions qui seront prises en compte pour apporter de nouvelles réponses/solutions dans le jeu Verbatim <p>REGROUPEMENT D'ACTEURS DIFFERENTS POUR TRAVAILLER ENSEMBLE SUR DES VALEURS COMMUNES : Les acteurs sociaux dans les entreprises deviennent partenaires en ayant : - Leur logo et charte graphique intégrés sur notre plateforme permettant ainsi aux salariés de mieux s'approprier les outils proposés.</p>
<p>REALISATION DES RECETTES</p>	<p style="text-align: center;">III - MODELE ECONOMIQUE</p> <p>Viabilité économique du projet :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La pérennité est assurée par des conventions de partenariats de 3 ans avec les entreprises, - Elles paient une adhésion annuelle de 3000 à 5000 €. Grâce aux adhésions des entreprises, nous proposerons le verbatim pour les salariés via le CSE (Comité social et économique) des employeurs (Assistants sociales et RH, et médecine du travail). <p>Le montant de cette adhésion tient compte du nombre de collaborateurs :</p> <p>69€ par collaborateurs de 1 à 50 salariés, et ensuite dégressif – 10€ par collaborateur par tranche de 50 utilisateurs.</p> <p>Exemple pour une structure de 250 salariés :</p> <p>69€ x 50 personnes = 3450€ + 500€ par tranche de 50, soit 500€ x 4 = 2000€ ⇒ 3450 + 2000 = 5450 € par an déductible des impôts de la société.</p>

<p>ETUDE DE MARCHE</p>	<p>Description du marché (qualitative et quantitative), cible de clientèle et état du marché :</p> <p>1/ Les proches aidants actifs : Les proches aidants actifs représentent 20% des salariés chez un employeur, Passe 20 h/semaine dans leur rôle d'aidant.</p> <p>a/ Taille du marché global : <u>11 millions de français = 1 français sur 5</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Type de dépendance : 48 % maladie chronique ou invalidante • 46% vieillesse. <ul style="list-style-type: none"> ○ Dans les années à venir les aidants seront de plus en plus jeunes et donc un risque social encore plus important de précarisation si l'on ne fait rien : ○ 81% ont moins de 65 ans / 44% ont moins de 50 ans <p>b/ les jeunes aidants : Tout comme les proches aidants actifs, les jeunes aidants ne pensent pas à demander de l'aide, ne savent pas comment ou pense que c'est inutile. Une étude Ipsos montre que sur <i>500 jeunes aidants interrogés, âgés de 13 à 30 ans</i>, 40% d'entre eux ont 20 ans ou moins et leur rôle se prolonge jusqu'à l'âge de 30 ans.</p> <p>Ils aident le plus souvent un des deux parents (72%) souffrant d'une maladie grave, avant tout par un soutien moral (52%) mais parfois aussi par la réalisation de tâches comme la gestion des aspects médicaux (30%) ou des tâches relatives à l'intimité (16%).</p> <p>Avec un temps passé significatif :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 78% y consacrent au moins 1h par jour en semaine et 42% plus de 2h le week-end. ○ 33% des jeunes interrogés aident seuls. 41% déclarent ne pas avoir eu le choix et 35% qu'ils sont les seuls à accepter de le faire. <p>Face à ces responsabilités d'adultes, sur une période pouvant aller de 6 à 10 ans, les répercussions sont importantes sur leur vie :</p> <p>Études/emploi : Une situation d'aide qui peut entraîner du retard ou des absences : 33% ont été en retard au moins 1 fois au cours des 3 derniers mois et 34% ont été absents au moins une fois sur la même période.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Vie sociale : 54% ont le sentiment de ne pas pouvoir profiter de leur jeunesse, 46% évitent que leurs copains viennent chez eux, et 47% se disent gênés par le regard des autres. ○ Santé : 75% des jeunes aidants actuels se sentent fatigués, 61% ont du mal à dormir et se réveillent la nuit, 60% ont mal au dos ou aux bras. <p>Au final, 21% des jeunes aidants actuels ressentent <i>a minima</i> un fardeau modéré voire sévère (selon les critères du fardeau de Zarit).</p>
---------------------------------------	--

<p>SITUATION ACTUELLE</p>	<p>Avancement du projet :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 2022 est l'étape de déploiement du produit pour le porter à la connaissance du public concerné. ■ Ouverture des prestations auprès des employeurs, ■ Mise en place de dispositifs marketing et relationnels ■ Elaboration de campagnes de sensibilisation d'éducation à l'équilibre psychique des aidants, de formation à l'éducation à la santé <p>L'offre Verbatim s'inscrit parfaitement bien dans la vocation de PSPPE. Face à un allongement de la durée vie et une augmentation des pathologies chroniques, le savoir-faire de PSPPE est en adéquation grâce à l'équipe en place.</p> <p>L'application Verbatim arrive en phase finale de développement pour la première étape concernant le soutien aux aidants de proches fragilisés par les pathologies chroniques et la vieillesse.</p> <p>Partenariats mobilisés : Personnes morales ayant participé au développement de Verbatim : Départements de l'Essonne, Seine et marne, Pyrénées orientales Région Ile de France</p> <p>Un constat de déficit de connaissances et d'information face à une souffrance d'isolement : Besoin de véhiculer une information de qualité auprès des employeurs.</p> <p>De plus, dans un contexte de crise sanitaire, environnementale, sociale et économique, l'isolement s'est renforcé. Il faut absolument éviter l'errance des familles et les risques de comportement à risque, prévenir les risques psychosociaux des jeunes face à une charge qui ne devrait pas leur incomber à eux seuls. Nous ne voulons pas d'une jeunesse sacrifiée.</p> <p style="text-align: center;">Notre projet est suivi par un organisme d'accompagnement BGE Adil.</p>
--------------------------------------	--

IV – EQUIPE – RH et VIE ASSOCIATIVE

<p>BENEVOLES ET VIE ASSOCIATIVE</p> <p>EQUIPE ACTUELLE</p>	<p>Projet est dirigé par des professionnels des professionnels de l'accompagnement tous au Conseil d'administration (actuellement 10 membres pour PSPPE)</p> <p>Une équipe de professionnels identifiée prête à soutenir l'activité (psychologues, une équipe de praticiens recouvrant une trentaine de disciplines et des médecins pour respecter un cadre de santé intégrée.</p> <p>L'équipe PSPPE :</p> <p>REVELLAT Evelyne, Présidente, Sophrologue et Directrice des opérations salariées LABESCAT Jacques, Vice-Président, Médecin. CAMESCASSE Nicole, Trésorière, Directrice de mission en cabinet d'expertise comptable, SCHOEN Christian, profession : Médecin MARCELINO Antonio, profession : Médecin HONORE Margaux, Chiropracteur, Docteur en sciences du sport et de la motricité TAHIRI Nawal, Kinésologue, DAOUDI Feriale, Docteur en pharmacie, phytothérapeute et aromathérapeute CASABIANCA Sylvie, Docteur en pharmacie, praticienne en hypnose et Coach santé</p> <p>L'équipe REVIE :</p> <p>Axelle Virginie HUSSON : Auxiliaire de puériculture, gestionnaire comptable, Relation-communication « Jeunes et parents », proche aidant - Présidente de REVIE Franck BETRA : Footballeur professionnel : Vice-Président de REVIE Justine LOHOURIGNON : Secrétaire de REVIE - AVS et proche Aidant Clémence Marie-Jeanne BEHI : Assistance sociale- 2^{ème} Vice-Présidente de REVIE Hervé TOHA : Organisation et gestion de projets dans le cadre de la coopération décentralisée Françoise Auriane Dali : Auxiliaire de vie aux familles –Trésorière de REVIE Ila Corine YAO : Gestion communication Edwige KENI-KOZY : AMP Marie-France BRAULT : Aide-Soignante Carole SAINT-OMER : Educatrice de jeunes enfants Charles Assinie BILE : Relations internationales Tiphaine DOUE-TAI : Licence droit de la famille 15 jeunes 16 à 23 ans qui sont bénéficiaires et bénévoles</p>
<p>RECRUTEMENT A VENIR</p>	<p>Opportunité : Une chargée de communication. Transformation d'un CDD de 30H en CDI et 2 apprenties en CDD respectivement de 2 ans et 3 ans.</p>
<p>V - STRUCTURE ET BESOINS FINANCIERS</p>	
<p>SOURCES DE FINANCEMENT A CE JOUR</p>	<p>2019-2020-2021 : Région Ile de France qui a financé 47,62% soit 30000 euros, le solde va être versé au titre de 2021. Nous attendons l'aide de mutuelles que nous avons sollicitées. Le complément doit être apporté par d'autres structures sous formes de dons, de subventions et d'un fond associatif remboursable.</p>
<p>BESOIN DE FINANCEMENT ET UTILISATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Le montant de la demande pour ce dossier FDVA s'élève à 6 000 € euros pour contribuer à la phase de déploiement de Verbatim. Pour cela nous prévoyons de : ■ Faire un site web commun PSPPE-REVIE, pour avoir une offre correctement référencée sur internet qui reflète nos actions, favorisant les adhésions et les dons en ligne (1 500€) ■ Ateliers des aidants dans le cadre de la médecine du travail (joindre l'atelier élaboré en présentiel (1 500€) ■ Création de pitch vidéo pour démarche impactante auprès des employeurs privés et publics pour le lancement de leurs adhésions sur la plateforme Verbatim (3 500€)

VI – PLAN D' ACTIONS DETAILLE

ACTIONS COMMUNICATION ET PARTENARIAT	<p>A qui communiquer et quels acteurs : plan d'actions marketing détaillé en annexe.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diffusion auprès des employeurs publics ou privés, des collectivités, - Diffusion auprès des mutuelles, - Communication / publicité : sur internet et réalisations de vidéos au format court par cible pour faire connaître notre dispositif. <p>Objectif : avoir une présence auprès des collectivités, Chambre de commerce, des mutuelles pour la mise à disposition du Verbatim au sein des familles au travers des employeurs du secteur privé et public.</p>
---	--

CONTEXTE	COVID : incidence du contexte sanitaire sur une cible déjà très fragilisée qui s'est retrouvée encore plus isolée et sans soutien.
PLAN D' ACTIONS MARKETING	<p>6 vidéos : une par public visé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour les bénéficiaires : <ol style="list-style-type: none"> 1. Les jeunes-aidants 2. Les jeunes 11-30 ans en difficultés, isolés 3. Les familles - Pour les adhérents partenaires et les financeurs <ol style="list-style-type: none"> 4. Les établissements scolaires, MJC, CCAS, CFA 5. Les employeurs, les mutuelles 6. Une pour présenter les 2 Associations PSPPE et REVIE
Partenaires concernés et leur rôle	

Les videos devront reprendre tous les points clés pour satisfaire les besoins des cibles :

8 points clés des besoins des jeunes aidants et des proches aidants actifs :

- 1 Mettre en place un n° de téléphone à appeler en cas de besoin → Avoir le Verbatim permet d'avoir des réponses de façon instantanée grâce à ses quiz adaptés à plusieurs situations. Surtout en dehors des horaires d'appel possible.
 - 2 Pouvoir échanger, discuter avec d'autres jeunes qui vivent la même chose → Rester en lien avec sa communauté devient une nécessité à laquelle répond le Verbatim
 - 3 Pouvoir bénéficier d'un soutien financier pour faire face à la situation → Un jeune aidant sur deux (46%) serait favorable à ce qu'on lui propose de l'aide pour s'occuper de la personne aidée.
 - 4 Aider à mieux comprendre la maladie / le handicap de leur proche personne → Le Verbatim est adapté à plusieurs type de pathologies et situation de perte d'autonomie. Les formations proposées répondent à ce besoin et permettent d'intégrer les connaissances nécessaires à une meilleure communication dans la relation aidant/aidé.
 - 5 Pouvoir bénéficier d'une aide professionnelle pour être soulager de certaines tâches → 34% déclarent cependant être allés vers la personne à qui ils en ont parlé car ils estimaient trop difficile de concilier les cours/le travail et l'aide. Les ateliers peuvent aider à maintenir cet équilibre en attendant de trouver une aide extérieure. Les techniques partagées de faire face à la charge de travail car elles permettent d'éviter l'épuisement en apprenant à mieux récupérer, à préserver la qualité de son sommeil et de son alimentation.
 - 6 Bénéficier d'une forme de reconnaissance de la part la société → Le temps passé devrait être comptabilisé comme une activité professionnelle au même titre qu'un stage puisque les étudiants ne disposent que de peu de temps pour tout faire.
 - 7 Pouvoir parler à quelqu'un d'extérieur de temps en temps, avoir la possibilité de parler de sa situation avec des professionnels dédiés en cas de besoin (en cours, au travail, dans une association...) → maintien du lien avec une équipe d'expert de la relation d'aide et de l'accompagnement pour lier l'humain à l'innovation. Une équipe travaillant en backoffice de la plateforme Verbatim.
- Pouvoir adapter les horaires de cours ou de travail pour pouvoir mieux s'occuper de son proche → l'accompagnement de l'école/université. Diffusion des possibilités de se faire aider dans les lieux scolaires et professionnels