

## Création du réseau national du risque psychosocial et autres nouveautés pour prévenir et prendre en charge l'épuisement professionnel

La prévention est une priorité de la Stratégie nationale de Santé 2018-2022. Elle est aussi une priorité de l'association Soins aux Professionnels en Santé (SPS) qui développe des solutions concrètes pour prévenir et prendre en charge l'épuisement professionnel. À son actif : la création du 1<sup>er</sup> réseau national du risque psychosocial rassemblant des praticiens formés spécifiquement pour accompagner les professionnels en santé rendus vulnérables, la mise en place de la 1<sup>re</sup> journée d'ateliers et d'échanges pour prévenir la vulnérabilisation, la tenue prochaine d'un 4<sup>e</sup> colloque national centré également sur la prévention. Ces actions seront réalisées grâce à nos partenaires, les ARS Île-de-France et Grand-Est, et pour la première fois l'ARS Pays de la Loire et le Conseil Régional d'Île-de-France, première région à s'engager aux côtés de SPS.

### 1<sup>er</sup> réseau national du risque psychosocial

SPS et ses trois partenaires, le réseau Souffrance & Travail, le Service de Santé des Armées et le réseau Morphée mettent à disposition des professionnels en santé le premier **réseau national du risque psychosocial**. Constitué de psychologues, médecins généralistes et psychiatres, ce réseau propose **des consultations physiques aux professionnels en souffrance ou rendus vulnérables**.

Plus précisément, le **réseau national du risque psychosocial** rassemble des professionnels référents issus de chacune des quatre structures<sup>(1)</sup> afin de couvrir et prendre en charge les différents types de risque lié au travail :

- des professionnels impliqués dans le repérage et la prise en charge des professionnels en santé rendus vulnérables par leur travail<sup>(2)</sup>, mais aussi des professionnels ayant été sensibilisés lors des formations SPS 2018<sup>(3)</sup> ;
- des cliniciens spécialisés issus du réseau Souffrance et Travail<sup>(4)</sup>, tous titulaires du certificat de spécialisation en psychopathologie du travail ;
- des psychologues formés au syndrome post-traumatique par le Service de Santé des Armées ;
- des spécialistes du sommeil issus du Réseau Morphée<sup>(5)</sup> pour la prise en charge des troubles du sommeil et une orientation dans le parcours de soins.

Les consultations physiques menées par ces professionnels référents permettent d'obtenir des conseils sur une situation au travail qui peut être difficile, et une orientation si nécessaire.

**La liste des professionnels référents** proposant une consultation est accessible sur le site [www.asso-sps.fr/consultations.html](http://www.asso-sps.fr/consultations.html). Il suffit de choisir son département dans le menu déroulant pour obtenir les coordonnées (adresse, téléphone et email) des professionnels près de chez soi. Pour chaque professionnel sont également précisés la profession et le réseau dont il est issu (SPS, Souffrance & Travail, Service de Santé des Armées ou réseau Morphée).

Plus largement, le **réseau national du risque psychosocial** prend place dans le dispositif global de prévention et de prise en charge mis en place par SPS pour venir en aide aux professionnels en santé en souffrance, et qui comprend :

- **une plateforme d'appel nationale** interprofessionnelle et indépendante avec près de 3 000 appels en deux ans (numéro vert **0 805 23 23 36** et appli mobile **Plateforme SPS**)<sup>(6)</sup>,
- **un blog (expressionsdesoignants.fr)**,
- **des unités dédiées d'hospitalisation.**

Ce dispositif a déjà permis d'aider un grand nombre de professionnels en santé en demande.

## 1<sup>re</sup> journée d'ateliers et d'échanges pour prévenir la vulnérabilisation

Le 6 octobre prochain, SPS lancera **la 1<sup>re</sup> journée d'ateliers et d'échanges dédiée aux professionnels et étudiants en santé pour prévenir la vulnérabilisation**. Intitulée « **Quelles stratégies pour préserver leur bonne santé ?** », cette journée aura lieu à **l'Institut Supérieur de Gestion (ISG)**. Elle accueillera de nombreux partenaires : assureurs et mutuelles, groupes sportifs et agroalimentaires, spécialistes de techniques de gestion pour prévenir le stress, et de l'hygiène de vie, acteurs de la communication, institutionnels et médias.

L'objectif de la journée est :

- d'identifier des initiatives de prévention santé,
- d'initier la création d'un réseau de thérapeutes et praticiens en prévention pouvant agir aux cotés des professionnels de santé pour améliorer leur qualité de vie,
- de communiquer sur des expériences de démarches de prévention réussies en milieu médical,
- au final, **de déclencher une véritable prise de conscience et d'aider les professionnels à adopter des comportements vertueux de prévention de leur santé, au travers de solutions concrètes.**

Au cours de cette rencontre, les participants pourront participer à des échanges, assister à des débats, s'informer et se former sur **les techniques et actions de prévention ayant prouvé scientifiquement leur efficacité**, sous différentes formes :

- **conférences et tables rondes** : 2 séances plénières rassembleront 3 à 4 intervenants qui débattront de l'intérêt de mettre en place des actions de préventions pluri-disciplinaires pour rester en bonne santé,
- **ateliers** : les professionnels de santé auront la possibilité de choisir 3 ateliers – animés par des experts – parmi les 18 proposés (1 ateliers par session, chacune des 3 sessions proposant 6 ateliers),
- **stands** : présentation des approches de santé préventives.

Les séances plénières permettront d'initier discussions et débats autour de deux grandes interrogations : **Quels enjeux, quelles actions pour prévenir la vulnérabilisation des professionnels en santé ?** et **Quelles études scientifiques à mettre en place pour démontrer l'intérêt des techniques de prévention ?**

Quant aux stands et aux ateliers, ils se dérouleront autour de quatre thèmes :

- **techniques de gestion pour prévenir le stress** : mindfulness (Méditation en Pleine Conscience), TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel), thermalisme, autres approches psychocorporelles,
- **hygiène de vie** : alimentation et nutrition, activité physique, sport-santé, sommeil, addictions,
- **management et coaching**,
- **prévoyance**.

Pour s'inscrire à la journée et aux ateliers : [www.asso-sps.fr/ateliers-prevention.html](http://www.asso-sps.fr/ateliers-prevention.html)

## 4<sup>e</sup> colloque national SPS axé sur la prévention

Faisant suite aux trois précédents colloques annuels, le prochain colloque national SPS aura pour thème cette année : « **Prévenir la vulnérabilisation des professionnels en santé : de l'observation à l'action** ». Il se tiendra le mercredi **5 décembre au Conseil Régional d'Île-de-France** (Saint-Ouen).

Ce 4<sup>e</sup> colloque marque une nouvelle étape dans les actions engagées par SPS, avec l'objectif cette année de susciter des prises de conscience et d'inciter les professionnels en santé à s'engager dans des actions et des approches de prévention pour réduire leur vulnérabilité.

Au menu de cet évènement : **les résultats d'une grande étude sur les facteurs de risque de l'hygiène de vie** liés à la vulnérabilité des professionnels en santé (alimentation, activité physique, sport, sommeil, addiction). Le colloque sera également l'occasion de présenter **des actions de prévention pour limiter les souffrances des professionnels en santé** : en pratique de soins complémentaires, en hygiène alimentaire, en management et coaching. Il exposera, par ailleurs, **les actions institutionnelles et territoriales nécessaires pour mettre en place une politique de prévention et de soins** afin de limiter la vulnérabilisation des professionnels en santé. Au final, cette quatrième édition offrira, aux différents acteurs du secteur de la santé, **une nouvelle occasion de confronter leurs approches, leurs points de vue et d'envisager de nouvelles pistes d'actions en matière de prévention**.

Pour s'inscrire au colloque : [www.asso-sps.fr/colloque.html](http://www.asso-sps.fr/colloque.html)

### Former les praticiens référents

- SPS organise en région des **sessions de formations de deux jours**, dans la plupart des grandes villes de France. L'objectif : **former les praticiens référents du réseau national psychosocial** (psychologues, médecins généralistes et psychiatres qui souhaitent accompagner et soutenir en ambulatoire des soignants rendus vulnérables).
- **Validantes au DPC**, ces formations ont pour thème « **Repérage et prise en charge des soignants rendus vulnérables par leur travail** » et « **Comment intervenir auprès d'un soignant en crise suicidaire** ».
- **Marie Pezé** (docteur en psychologie, psychanalyste et responsable du réseau de consultations Souffrance et Travail), **Eric Henry** (médecin généraliste et président de SPS) et/ou **Catherine Cornibert** (dirige les actions et la communication de SPS) animent le module « Repérage et prise en charge des soignants rendus vulnérables par leur travail ».
- **Jean-Louis Terra** (professeur de psychiatrie à l'université Claude Bernard Lyon 1), **Eric Henry** et/ou **Catherine Cornibert** animent le module « Comment intervenir auprès d'un soignant en crise suicidaire ».
- Depuis janvier, treize sessions ont été réalisées. Elles ont permis à SPS de former **plus de 200 personnes**.
- **Sept nouvelles formations restent à venir** : quatre avec Marie Pezé, trois avec Jean-Louis Terra.

Informations et inscriptions : [www.asso-sps.fr/formations.html](http://www.asso-sps.fr/formations.html)

## Prendre en charge les troubles du sommeil

Dans le cadre de sa participation au réseau national du risque psychosocial fondé par son partenaire SPS, le Réseau Morphée met en place une procédure unique pour les professionnels en santé qui souffrent de troubles chroniques du sommeil.

En plus de la possibilité d'évaluer son sommeil et d'obtenir un pré-diagnostic d'orientation via le questionnaire du sommeil en ligne<sup>(6)</sup>, le Réseau Morphée met à disposition des professionnels en santé **une ligne téléphonique dédiée**. Composée de médecins et de psychologues spécialistes du sommeil, l'équipe de coordination du réseau a pour mission de répondre aux soignants en demande d'une prise en charge urgente et leur proposer une orientation adaptée.

Toutes ces informations sont accessibles *via* l'annuaire inscrit sur le site internet asso-SPS du réseau national du risque psychosocial.

Pour trouver un spécialiste du sommeil :

<http://reseau-morphee.fr/troubles-sommeil/prise-charge>

## Le chiffre

# 48%

**des professionnels en santé pensent que la souffrance psychologique pourrait impacter la qualité des soins au point de mettre en danger les patients.**

Étude SPS, données internes – <http://www.asso-sps.fr/etudes.html>,  
Deuxième étude Stethos (fin 2016)  
« Attentes des professionnels de santé en cas de souffrance psychologique ».

(1) 70 psychologues, 17 médecins généralistes et 8 psychiatres formés par SPS ; 64 psychiatres et 387 psychologues civils formés à la gestion de l'état de stress post-traumatique pour le Service de Santé des Armées ; 6 psychiatres, 125 psychologues et 11 médecins du travail pour le réseau Souffrance & Travail ; psychiatres pour le réseau Morphée.

(2) Agréés par le comité scientifique de SPS.

(3) Réalisées par Marie Pezé ou Jean Louis Terra (voir encadré).

(4) [www.souffrance-et-travail.com](http://www.souffrance-et-travail.com)

(5) <http://reseau-morphee.fr>

(6) Accessible 24h/24 et 7j/7 de manière anonyme et gratuite ; application mobile Asso SPS téléchargeable gratuitement sur smartphone via Apple Store (iOS) ou Google Play Store (Android).



L'association Soins aux Professionnels en Santé (SPS) a pour origine le rassemblement d'un groupe d'experts souhaitant partager et défendre la santé des professionnels de santé rendus vulnérables. Son objectif est de susciter une véritable prise de conscience et de proposer des actions concrètes pour optimiser leur parcours de santé, notamment le repérage, l'orientation et la prise en charge des professionnels de santé en souffrance. Elle organise tous les ans un colloque national qui rassemble des personnalités du monde de la santé souhaitant partager leurs expériences et les actions engagées en faveur de la protection des soignants vulnérables.

**Plus d'informations :** [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr)

Avec le soutien institutionnel du groupe  Pierre Fabre \*

\*Pour la 1<sup>re</sup> journée d'ateliers et d'échanges du 6 octobre.

# LA PRÉVOYANCE PROFESSIONNELLE DES PROFESSIONNELS EN SANTÉ IMPORTANCE ET ENJEUX

---

## INTERVENANT

### Bernard Corbin

- Courtier expert en protection sociale et gestion de patrimoine des professionnels de la santé depuis 2006.

Mail : [bernard@corbin.bzh](mailto:bernard@corbin.bzh)

## OBJECTIFS

- Faire prendre conscience de l'enjeu majeur.
- Lier la souscription d'un nouveau contrat estampillé SPS, avec l'obligation d'un suivi préventif annuel.
- Vulgariser en région la pratique.

## CONTENU DE L'ATELIER

Sensibilisation à l'extrême importance de la protection sociale des professionnels en santé, avec un Power Point.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Chaque professionnel en santé doit consacrer dans le mois qui suit la réunion, un rendez-vous afin de réaliser un audit de sa situation.

# ART THÉRAPIE

## INTERVENANTES

### Magali Berdager

- Art Thérapeute / Plasticienne – Titulaire du DU en Art Thérapie. Pratique libérale / Ateliers individuels – Enfants / Adolescents / Adultes.
- Pratique institutionnelle / Ateliers collectifs (troubles psychiques et psychomoteurs).
- Interventions en Entreprise en partenariat avec le Cabinet Conseil Paidia (Cohésion d'équipe, créativité, outil diagnostic).

Mail : [magaliberdager@free.fr](mailto:magaliberdager@free.fr)

### Caroline Boisgallais

- Art Thérapeute / Formatrice Titulaire du DU en Art Thérapie. Spécialités en art thérapie : Dramathérapie – Écriture – Arts Plastiques.
- Intervenante régulière au sein d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et en libéral.
- Formatrice pour le Centre d'Étude de l'Expression de l'hôpital Sainte-Anne.

Mail : [lineboisgallais@free.fr](mailto:lineboisgallais@free.fr)

## OBJECTIFS

- Ouvrir un espace d'expression par l'intermédiaire d'une pratique créative dans un cadre bienveillant et sans exigence de résultat.
- Vous inviter à « faire ensemble ».
- Vous accompagner dans une expérience sensorielle par le geste plastique.
- Faciliter l'échange en utilisant la création comme support de communication.

## CONTENU DE L'ATELIER

Activité plastique et dynamique autour de la matière papier.

Ces ateliers à médiations artistiques proposent un espace d'expériences dans lequel les participants s'expriment par « le détour créatif du jeu ». La métaphore opère et engage la personne dans un processus de création et de transformation.

S'exerçant en petit groupe ou en individuel, l'art-thérapie participe au développement de la confiance en soi et des relations interpersonnelles.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Vivre une expérience ludique et créative afin de prendre conscience de :

- sa place singulière au sein d'une équipe et d'un projet,
- ses capacités d'adaptation et ses ressources créatives face aux contraintes et imprévus de la matière,
- la dynamique de groupe créée par la mise en commun des potentiels de chacun.

# MINDFULNESS

---

## INTERVENANTE

### Brigitte Gamby-Cerf

- Maîtrise de psychologie clinique Nanterre.
- Membre SFPA Psychanalyste jungienne.
- Diplômée décodage biologique Salomon Sellam.
- Diplômée instructrice Mindfulness enfants et ados AMT (Pays-Bas).
- Diplômée instructrice Mindfulness MBSR adultes CFM (USA).
- Formation Mindfulness de personnel de crèche.
- Responsable du module de formation à la pratique de la Mindfulness pour des thérapeutes de toutes disciplines (Symbiofi Lille).

Mail : [brigamby@yahoo.fr](mailto:brigamby@yahoo.fr)

## OBJECTIFS

Cet atelier d'une heure a pour objectif d'initier et de sensibiliser les participants à la pratique de la Mindfulness (ou Pleine Conscience). Il s'agit de proposer d'expérimenter ce que cette pratique peut aider à ressentir, en favorisant une faculté d'attention à son corps et à sa respiration.

La pratique de la méditation Mindfulness est un moment délibérément choisi pour inverser son regard de l'extérieur vers l'intérieur de son être.

## CONTENU DE L'ATELIER

Il existe plusieurs piliers possibles de l'attention :

- la respiration,
- le scan corporel,
- la marche méditative,
- le yoga.

Chacun de ces piliers sera proposé successivement au cours de l'atelier. Au terme de cet atelier, les participants seront invités à s'exprimer sur leur vécu de cette expérience de ressentis corporels, et de cette attention privilégiée.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Ressentir ce que cette pratique de recentrage de l'attention, sur sa respiration et ses ressentis corporels, peut avoir comme incidence sur la détente physique et psychique.

# SAVOIR ÊTRE ET RESTER AU TOP (TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL)

## INTERVENANTE

### Édith Perreaut-Pierre

- Médecin des Armées pendant plus de 30 ans.
- Médecin du sport et de l'aéronautique militaire.
- Formatrice associée société Coévolution depuis 10 ans.
- Créatrice de la méthode TOP dans les armées en 1991 puis diffusion dans le monde de l'entreprise depuis 15 ans.
- Intervenante en prévention des risques psycho-sociaux.

Mail : [edithpierre33@gmail.com](mailto:edithpierre33@gmail.com) ou [epierre@coevolution.fr](mailto:epierre@coevolution.fr)

## OBJECTIFS

Apprendre à utiliser cette compétence qu'est l'imagerie mentale positive pour assurer son bien-être.

## CONTENU DE L'ATELIER

- Exercices pratiques d'imagerie mentale et de respiration contrôlée.
- Explications avec PPT permettant de comprendre les exercices et d'être capable de les utiliser ensuite en cas de besoin.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

- Savoir gérer les situations difficiles, complexes et stressantes.
- Améliorer sa stabilité émotionnelle avec la respiration contrôlée et l'imagerie mentale positive.

# SOMMEIL ET BURN OUT

## INTERVENANTE

### Fabien Sauvet

- Médecin en chef, Unité Fatigue et Vigilance.
- Institut de recherche biomédicale des armées, Brétigny-sur-Orge.
- Équipe d'accueil VIFASOM, Université Paris Descartes.
- Professeur agrégé du Val-de-Grâce. Dirige des recherches sur les effets de la dette de sommeil. A publié plusieurs articles sur les relations entre le sommeil et le burn out.

Mail : [fabiensauvet@gmail.com](mailto:fabiensauvet@gmail.com)

## OBJECTIFS

Les troubles du sommeil peuvent être une cause favorisante et une conséquence de l'épuisement au travail.

L'objectif est :

- de présenter les méthodes d'évaluation des troubles du sommeil utilisables en médecine du travail et leur utilisation dans la prise en charge du syndrome du Burn out,
- de comprendre le lien étroit entre le sommeil et l'épuisement professionnel.

## CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation power point.
- Formation à l'utilisation des questionnaires.
- Interactions avec la salle.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

- Amélioration des connaissances sur le sommeil et les troubles du sommeil.
- Évaluation pratique des troubles du sommeil.

# AUTOHYPNOSE

---

## INTERVENANT

### Hamed Djouadria

- Infirmier anesthésiste, hypnopratricien et formateur en hypnose thérapeutique.
- Ateliers bimensuels d'apprentissage de techniques d'autohypnose, destinées au tout venant (patients, professionnels de santé) à l'IFPPC (Institut de Formation aux Pratiques Psychocorporelles).
- Ateliers hypnose en mouvement.

Mail : [djouadria@yahoo.fr](mailto:djouadria@yahoo.fr)

## OBJECTIFS

- Démystifier au besoin une représentation encore trop souvent déformée de l'hypnose thérapeutique.
- Permettre à chacun d'expérimenter un état de conscience modifié.
- Permettre à chacun de réaliser le bien être que les techniques d'autohypnose peuvent générer, tant au travail que dans la vie, au quotidien. La répétition de ces pratiques aussi souvent que possible, aussi souvent que nécessaire permet de s'approprier un phénomène somme toute naturel.

## CONTENU DE L'ATELIER

Définition succincte de l'hypnose et de l'autohypnose et mise en pratique avec des exercices simples, rapides à mettre en œuvre. La pratique de l'hypnose et de l'autohypnose vise à permettre à chacun de traverser au mieux les différents événements de la vie en mobilisant ses propres ressources.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

En fonction des besoins de chacun :

- un état de bien être,
- le soulagement plus ou moins important d'une douleur,
- la diminution d'un état de stress invalidant,
- une forme d'apaisement mental.

# SENSIBILISATION À L'APPRECIATIVE INQUIRY OU DÉMARCHE PARTICIPATIVE

---

## INTERVENANT

**Jean-Christophe Barralis**

- Cofondateur de l'Institut Français d'Appreciative Inquiry (IFAI).  
Mail : [jc.barralis@ifai-appreciativeinquiry.com](mailto:jc.barralis@ifai-appreciativeinquiry.com)

## OBJECTIFS

- Présenter une approche innovante des relations humaines focalisée sur les réussites et les forces des individus et du collectif.
- Décrire la méthode avec les étapes.
- Vivre un entretien appréciatif de quelques minutes.

## CONTENU DE L'ATELIER

1. Cadre de référence de la Démarche Appréciative.
2. Histoire de la méthode :  
« 1985 Hôpital de Cleveland ».
3. Expérimentations deux par deux.
4. Débriefing en collectif.
5. Exemples d'interventions.
6. Questions-réponses.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Les participants auront connaissance qu'il existe une méthode d'intelligence collective innovante, focalisée sur les aspects positifs et les mécanismes de succès plutôt que sur les problèmes à résoudre.

# L'ÉQUATION #QVG DU CREDIR : COMMENT LA QUALITÉ DE VIE HORS TRAVAIL PERMET-ELLE DE DIMINUER LES RISQUES DE BURN OUT ?

## INTERVENANT

### Jean-Denis Budin

- ESSEC, Docteur EDDBA Université de Paris Dauphine.
- Co-Fondateur du CREDIR avec le Dr Benoît Gillain, Chef de service Psychiatrie de la Clinique Saint-Pierre, Ottignies, Belgique.
- 35 000 pages d'interviews récits de vie, dont 10% avec des professionnels de santé.
- Nombreuses conférences avec des médecins.

Mail : [jd.budin@credir.org](mailto:jd.budin@credir.org)

## OBJECTIFS

- Par rapport au reste du programme, il s'agit d'insister sur le 3<sup>e</sup> facteur de l'équation #QVG = Santé + QVT + QVHT et de montrer comment ce facteur peut être un accélérateur ou un décélérateur des passages à vide professionnels.
- Recherche de 3<sup>es</sup> vies pour s'équilibrer.

## CONTENU DE L'ATELIER

Explications puis débat de sensibilisation.

Les équipes du CREDIR n'ont jamais vu de burn out 100% professionnel. C'est toujours un ensemble de facteurs, illustré par l'équation #QVG. Seul un travail d'optimisation globale des conditions de vie permettra de récupérer d'un passage à vide et de prévenir ces situations.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Une posture plus globale pour affronter les problématiques de #RPS dans toutes les professions, notamment de santé.

# GYM AT WORK

---

## INTERVENANT

### Maël Garros

- Responsable secteur Siel Bleu au Travail.
- Siel Bleu propose des ateliers Gym at Work, qui sont des séances d'activités physiques régulières favorisant la prévention santé et le bien-être des professionnels.

Mail : [mael.garros@gmail.com](mailto:mael.garros@gmail.com)

## OBJECTIFS

- Limiter les risques de troubles musculo-squelettiques et d'accidents de travail.
- Réduire les effets négatifs du stress : détente et relaxation physique et psychologique.
- Améliorer la condition physique et la posture.
- Favoriser les changements de comportement : utilisation sécuritaire du corps dans les gestes de travail.
- Créer une coopération entre collègues.
- Favoriser la pratique d'activités physiques au quotidien sous forme de projet individualisé.

## CONTENU DE L'ATELIER

- Échauffement / Étirement.
- Relaxation musculaire, travail de respiration et détente physique et psychologique.
- Exercices de prise de conscience de son corps.
- Renforcement musculaire.
- Propositions d'exercices à faire seul, au travail et chez soi.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

- Utilisation sécuritaire du corps dans les activités de transferts.
- Diminution du stress et de la fatigue.
- Amélioration de la force musculaire, de la souplesse, de la coordination.
- Convivialité entre collègues.
- Utilisation d'exercices en autonomie.
- Pratique d'activité physique augmentée dans la vie extra-professionnelle.

# PRÉVENTION DU BURN OUT PAR LE COACHING : CAS CONCRETS ET MÉTHODE

---

## INTERVENANTE

### Michèle Idiart

- Coach.
- Co-fondatrice des sociétés Trajectoire RH et BeHave International.
- Spécialiste du développement des compétences comportementales en entreprise et chez les Professionnels de Santé, thérapeute ACP et Gestalt
- Certificatrice BeHave COMPASS.

Mail : [idiart@trajectoirerh.com](mailto:idiart@trajectoirerh.com)

## OBJECTIFS

Apprendre à prendre soins de soi avec un programme, un engagement et un suivi.

## CONTENU DE L'ATELIER

Exposé de 4 cas concrets :

- Antoine : faire plus avec moins de moyens à manque de reconnaissance.
- Sophie : sur le contrôle avec reportings et manque d'autonomie dans son travail.
- Marc : manque de sens avec restructurations tous les 6 mois et changements de managers avec des fonctionnements opposés.
- Jean : fuite d'une vie personnelle difficile avec un surinvestissement professionnel.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

- Prendre conscience de son corps et de ses limites.
- Accepter ses limites et développer son assertivité.
- Oser affronter ses peurs et les dépasser.
- Savoir poser un cadre.

# PRÉVENIR ET AGIR SUR LA VULNÉRABILITÉ GRÂCE À LA SELF DÉFENSE : LE KRAV MAGA

## INTERVENANTS

### Michaël Obadia

- 5<sup>e</sup> darga de Krav Maga (25 années de pratique).

### Antoine Le Touzé

- 2<sup>e</sup> darga de Krav Maga (10 années de pratique).

### Vincent Max

- 1<sup>re</sup> darga (8 années de pratique).

Mail : [hdc@horsdeconflit.fr](mailto:hdc@horsdeconflit.fr)

## OBJECTIFS

- Acquérir des techniques de base.
- Si la fuite est impossible, utilisation des techniques de self défense connues et reconnues, utilisées par les professionnels de la sécurité (GIGN, RAID, FBI, armée, etc.), basées sur les réflexes naturels du corps humain.

## CONTENU DE L'ATELIER

Techniques de self défense (Krav Maga) adaptées au personnel de santé, qu'il soit seul ou à plusieurs, contre tous types d'agression (frappe, saisie, étranglement, arme tranchante, contendante, etc.) :

- explication détaillée des techniques,
- mise en pratique par binôme,
- jeu de rôle, mise en situation, cas pratique et répétition de mouvement.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

- Prendre du plaisir et entretenir une sociabilisation à travers le sport.
- Augmenter la confiance en soi et développer sa lucidité en prenant conscience de son environnement afin d'éviter les situations dangereuses.
- Gérer l'agressivité de son interlocuteur de manière proportionnée et se mettre en sécurité.

# EFFICACITÉ DE LA MÉDECINE THERMALE DANS LES TROUBLES ANXIEUX

---

## INTERVENANT

### Olivier Dubois

- Psychiatre, Coordonnateur des études scientifiques STOP TAG et SPECTh.
- Spécialisé en médecine thermale, dans la prise en charge du burn out, du trouble anxieux et des pathologies bipolaires.
- Directeur de deux cliniques privées et d'un centre thermal.
- Fondateur et directeur de l'École Thermale du Stress.
- Président des Journées Psychiatriques régionale de Saujon-Royan.
- Auteur de 2 ouvrages médicaux dont « Thermalisme, voie de guérison naturelle » chez Flammarion, 12 septembre 2018.

Mail : [odubois@thermes.net](mailto:odubois@thermes.net)

## OBJECTIFS

- Informer sur l'efficacité de la médecine thermale en santé mentale.
- Communiquer sur les résultats des études scientifiques de cette médecine « bio psycho sociale ».

## CONTENU DE L'ATELIER

- Information sur la modalité de prescription des ateliers balnéothérapeutiques et des soins en cure thermale.
- Présentation des programmes psychoéducatifs de l'École thermale du stress et en particulier du programme sur le burn out.
- Présentation d'un cas clinique.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

- Faire découvrir une thérapie naturelle, dont l'efficacité est validée dans le trouble anxieux chronique.
- Présenter une méthode psychoéducatrice de la prise en charge du burn out dont l'efficacité est prouvée en santé mentale.

# MIEUX MANAGER POUR MIEUX SOIGNER

---

## INTERVENANT

### Philippe Colombat

- Professeur en Hématologie.
- Chef du pôle de cancérologie-urologie de 2011 à 2018.
- Chercheur en psychologie du travail.
- Président de l'observatoire national et la qualité de vie au travail des personnels de santé.

Mail : [philippe.colombat@univ-tours.fr](mailto:philippe.colombat@univ-tours.fr)

## OBJECTIFS

- Faire connaître et amener à mettre en place dans les établissements de santé ce modèle obligatoire depuis 2010.

## CONTENU DE L'ATELIER

- Exposé sur les facteurs prédictifs de la qualité de vie au travail des soignants.
- Focus sur les facteurs managériaux.
- Description du modèle organisationnel de la démarche participative et de son impact sur la qualité de vie au travail des soignants et sur la qualité des soins.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Amélioration de la qualité de vie au travail des soignants et de la qualité des soins.

# DES PROFESSIONNELLS EN SANTÉ EN BONNE SANTÉ GRÂCE AUX PRATIQUES PSYCHOCORPORELLES

---

## INTERVENANTE

### Pascale Wanquet-Thibault

- Cadre supérieur de santé.
- Responsable de formation continue.
- Co-responsable du Diplôme Interuniversitaire de Pratiques Psychocorporelles (Paris XI).
- Co-auteur de l'ouvrage « Hypnose et pratique paramédicale : optimiser sa clinique, améliorer sa communication et prendre soin de soi ».
- Rédactrice en chef d'Objectif Soins et Management.

Mail : [pthibault@amae-sante.fr](mailto:pthibault@amae-sante.fr) ou [pascalethibault@initiatives.sante.fr](mailto:pascalethibault@initiatives.sante.fr)

## CONTENU DE L'ATELIER

- Identification des pratiques psychocorporelles : elles sont nombreuses et leurs approches sont multiples, permettant à chacun de trouver celle(s) qui lui convien(en)t. L'atelier doit favoriser la compréhension des mécanismes mis en jeu lors de la pratique et permettre la découverte d'exercices simples aisément utilisables au quotidien.
- Compréhension des mécanismes de fonctionnement entre le mental, les émotions et le corps.
- Connaissance des critères de choix d'une pratique adaptée.
- Réflexion sur les situations cliniques et l'intégration des exercices reproductibles rapidement par les professionnels dans le quotidien : « quand ils sont nécessaires ».

## OBJECTIFS

Permettre aux professionnels en santé d'intégrer rapidement dans leur exercice professionnel quotidien, des exercices issus des pratiques psychocorporelles, rapides dans leur mise en œuvre comme dans leurs effets.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Ces exercices permettent de prévenir le stress, gérer la fatigue, améliorer la communication avec le patient et son entourage comme au sein de l'équipe, et donc de limiter les risques de dyscommunication, premier facteur d'épuisement professionnel.

# LE COACHING, AGIR POUR NE PLUS SUBIR

## INTERVENANTES

### Delphine Demaison et Pauline Quéré

- Coachs professionnelles et co-fondatrices de Catalyse, un cabinet de coaching dédié au secteur de la santé.

Mail : [delphine.demaison@catalyse.pro](mailto:delphine.demaison@catalyse.pro) et [pauline.quere@catalyse.pro](mailto:pauline.quere@catalyse.pro)

## OBJECTIFS

Vous êtes-vous parfois demandé :

- Comment être rapidement efficace sur mon nouveau poste ?
- Quel rôle dois-je jouer en tant que chef en cas de conflits ?  
Comment motiver mes équipes ?
- Comment atteindre un équilibre de vie dans un contexte d'urgence permanente ?

Cet atelier permet de découvrir le coaching et de voir comment l'utiliser individuellement ou collectivement.

## CONTENU DE L'ATELIER

- Une présentation détaillée du coaching, illustrée de cas concrets.
- Une session approfondie de questions/ réponses avec présentation d'outils si nécessaire ou demandé.
- Un accompagnement individuel ou collectif sur les sujets suivants :
  - le management : prise de fonction, gestion de conflits, gestion et motivation d'équipe...
  - la communication : avec les patients, collaboration inter-disciplinaire, communication à enjeux...
  - le développement professionnel et personnel : gestion du temps, du stress, de la pression, prévention de l'épuisement professionnel, accompagnement du changement, connaissance de soi...
  - leadership au féminin : efficacité personnelle, prise de confiance, plan de carrière, négociation...

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Le coaching est un accompagnement sur mesure qui permet individuellement ou en équipe de : développer l'acquisition de nouveaux comportements, s'offrir un moment d'expérimentation, prendre du recul, y voir plus clair, mobiliser et optimiser ses propres ressources, reprendre le contrôle sur sa vie professionnelle.

# ET L'ALCOOL, SI ON EN PARLAIT ?

## INTERVENANTE

### Stéphanie Boichot Geiger

- Praticien Hospitalier.
- Médecin Addictologue.
- Responsable de l'unité d'hospitalisation de médecine addictologie du CH4V (Centre Hospitalier des Quatre Villes).

Mail : [s.geiger@ch4v.fr](mailto:s.geiger@ch4v.fr)

## OBJECTIFS

- Aborder toutes les questions que chacun se pose.
- Comprendre les éléments de diagnostic.
- Proposer une prise en charge.

## CONTENU DE L'ATELIER

Les problèmes d'alcool constituent un réel enjeu de santé publique. En France, ils restent la première cause d'hospitalisation (800 000 par an). Plus de six millions de Français sont en difficulté et moins de 20% d'entre eux ont accès au système de soins spécialisés. Les soignants sont également touchés. Il est fondamental que ceux-ci puissent bénéficier d'une prise en charge optimale et adaptée. Échanges libres sur la problématique des addictions : qui est touché ? Que faire ? Comment aborder le sujet ? Pourquoi aider ? Que conseiller ?

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Meilleure connaissance du sujet qui permettra une aide concrète face à un professionnel en détresse.

# LE SOMMEIL, BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

---

## INTERVENANTE

### Sylvie Royant-Parola

- Psychiatre.
- Fondatrice du Réseau Morphée.
- Enseignante et animatrice de formation.
- Derniers ouvrages : Prise en Charge de l'Insomnie – Elsevier Masson ;  
Quoi de neuf dans le sommeil – Quae éditeur.

Mail : [dr.royant-parola@reseau-morphee.fr](mailto:dr.royant-parola@reseau-morphee.fr)

## OBJECTIFS

- Connaître le sommeil normal.
- Repérer les dysfonctionnements de l'organisation du sommeil.
- Savoir évaluer les rythmes du sommeil. Un outil pratique : l'agenda du sommeil.
- Savoir identifier les signaux d'alerte pour intervenir avant qu'il ne soit trop tard.
- Quels conseils pour améliorer le sommeil ?

## CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Illustration par 2 cas cliniques.
- Les bases de l'évaluation :  
le questionnaire de sommeil  
et l'agenda du sommeil.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Prévention de la fragilisation  
du sommeil.