

les **JADES**

Journées d'Ateliers
Dynamiques et d'Echange**S**

3 JUILLET 2019

Réservées aux professionnels en santé

**Conférences et ateliers
dédiés à la prévention en santé
pour développer son bien-être et son énergie**



De 9h30 à 16h

À l'Hôpital d'Instruction des Armées Begin
69, Avenue de Paris
94160 Saint-Mandé

MAGAZINE

les JADES

Journées d'Ateliers
Dynamiques et d'EchangeS

CONTEXTE

La santé des soignants et la prévention sont des priorités de la Stratégie Nationale de Santé 2017-2022. Selon notre dernière étude*, notamment :

- près d'1/4 des soignants présentent, chaque jour, des troubles du sommeil
- plus d'1/3 des professionnels en santé ne prennent pas de repas assis
- seulement 2/3 des professionnels en santé ont une activité sportive

*Sondage « Carnet de santé » de la Mutuelle Nationale des Hospitaliers, réalisé par Odoxa en collaboration avec l'université de Bourgogne-Franche-Comté et l'association SPS // Décembre 2018 sur plus de 6000 professionnels en santé.



OBJECTIFS

- Déclencher **une véritable prise de conscience** en aidant les professionnels en santé à adopter des comportements vertueux de prévention de leur santé
- Proposer des **solutions concrètes de prévention** au travers d'ateliers et d'échanges.

HOPITAL D'INSTRUCTION DES ARMÉES BEGIN

69, avenue de Paris – 94160 Saint-Mandé



Venez développer votre bien-être et votre énergie en participant à des conférences et ateliers sur :

- L'auto-défense
- L'alimentation et le sommeil
- La méditation et l'autohypnose
- Le coaching et management
- L'improvisation théâtrale : Savoir lui dire
- L'addiction

En partenariat avec



Animation de la journée : **Catherine Cornibert**
Docteur en pharmacie, présidente de ACS, dirige les actions et la communication de SPS

9H30 Accueil des participants

9H50 Introduction

Karine Lacour-Candiard – Directrice du programme Région Solidaire, Conseil Régional d'Île-de-France

10H00 Plénière

QUELLES ACTIONS DE PRÉVENTION ET INITIATIVES POUR GARDER LES PROFESSIONNELS EN SANTÉ EN BONNE SANTÉ ? PRÉSENTATION DES JADES ET DES ATELIERS.

Catherine Cornibert – Docteur en pharmacie, présidente de ACS, dirige les actions et la communication de SPS

10H30 Pause

10H45 Ateliers

ALIMENTATION SANTÉ : COMMENT RÉCONCILIER LES OBJECTIFS SANTÉ, LE PLAISIR ET LA VIE SOCIALE ?

Jacques Boislève – Docteur en pharmacie, consultant-formateur en psychologie et santé intégratives

MÉDITATIONS

Catherine Clerget Guiol – Médecin exerçant en hypnose médicale, formée à la méditation de pleine conscience et aux méditations énergétiques, sophrologue, praticien PNL, expert pour la gestion du stress et la prévention du burn out

LE SOMMEIL : BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

Sylvie Royant-Parola – Psychiatre et spécialiste des troubles du sommeil, consultante à la clinique du Château de Garches et présidente du Réseau Morphée

VOUS TRAVAILLEZ DE NUIT ? QUELS EFFETS ? QUELLE PRÉVENTION ?

Marie-Anne Gautier – Médecin du travail, expert d'assistance INRS

Laurence Weibel – Chronobiologiste, experte d'assistance INRS

12H00

Ateliers

ALIMENTATION INTUITIVE

Vincent Attalin – Médecin nutritionniste, médecin du sommeil, co-fondateur du carnet de suivi Avitam, praticien hospitalier CHU Montpellier et laboratoire du Sommeil Clinique Beausoleil

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

Edith Perreaut Pierre – Médecin du sport

PRÉVENTION DU BURN OUT PAR LE COACHING : CAS CONCRETS ET MÉTHODE (BEHAVE COMPASS)

Michèle Idiart – Experte en coaching de cadres dirigeants, fondatrice de Trajectoire RH

SAVOIR LUI DIRE : L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Emilie Soulez – Formatrice & coach en communication, auteure et metteuse en scène, fondatrice et gérante de Savoir lui dire

13H00

Déjeuner

14H15

Ateliers

ET L'ALCOOL, SI ON EN PARLAIT ?

Stéphanie Boichot Geiger – Addictologue, praticien hospitalier au Centre hospitalier des Quatre Villes, Sèvres

AUTOHYPNOSE

Catherine Clerget Guiol – Médecin exerçant en hypnose médicale, formée à la méditation de pleine conscience et aux méditations énergétiques, sophrologue, praticien PNL, expert pour la gestion du stress et la prévention du burn out

PRÉVENIR ET AGIR SUR LA VULNÉRABILITÉ GRÂCE À L'AUTO DÉFENSE

Michaël Obadia, Antoine Le Touzé et Vincent Max – Formateurs Krav Maga (self-défense)

MIEUX MANAGER POUR MIEUX SOIGNER (MANAGEMENT PARTICIPATIF)

Catherine Sinclair – Médecin chef de service de l'USP de l'hôpital Forcilles Fondation Cognacq-Jay

15H15

Pause

15H45

Échanges et conclusion

ALIMENTATION SANTÉ : COMMENT RÉCONCILIER LES OBJECTIFS SANTÉ, LE PLAISIR ET LA VIE SOCIALE ?

INTERVENANT

Jacques Boislève

- Docteur en Pharmacie.
- DES biologie Médicale.
- DU alimentation-santé et micronutrition.
- Consultant-Formateur en psychologie et santé intégratives.

Mail : jbb@sante-vivante.fr Site : www.sante-vivante.fr

CONTENU DE L'ATELIER

- **Présentation** : la place de l'alimentation dans la santé globale.
- **Échange interactif** : identifier et synthétiser les facteurs alimentaires favorables ou non à la santé.
- **Présentation** : comment concilier santé, plaisir et vie sociale en alimentation.
- **Échange interactif 2** : constater les difficultés à mettre en œuvre un changement et trouver des solutions pour les dépasser.
- **Établir** un programme de changement.

OBJECTIFS

Situer l'alimentation parmi les facteurs de santé globale.

- Connaître les paramètres nutritionnels favorables ou défavorables à la santé.
- Apprendre à concilier santé, plaisir et vie sociale.
- Identifier les mécanismes de résistance au changement.
- Établir un plan réaliste de changement vers une alimentation plus favorable à la santé.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Identifier et mettre en œuvre des évolutions alimentaires favorisant une santé durable.

MÉDITATIONS

INTERVENANTE

Catherine Clerget Guiol

- Médecin exerçant depuis 20 ans en cabinet libéral uniquement les médecines complémentaires.
- Hypnose médicale (Afhyp). Formée à la méditation de pleine conscience et aux méditations énergétiques. Sophrologue. Praticien PNL. Expert pour la gestion du stress et la prévention du burn out dans le cadre du DPC ainsi qu'auprès de Médicircle et de différents organismes.

Mail : cclergetguiol@gmail.com

CONTENU DE L'ATELIER

- Les 3 minutes d'espace de respiration. Accepter ce qui est. Méditation de la montagne. Méditation du nuage.
- Prise de conscience du corps : immobile puis en mouvements (avec la marche et le gi-gong des 5 éléments).

OBJECTIFS

Expérimenter des exercices courts et simples afin que vous puissiez les utiliser quotidiennement selon vos besoins.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Méditation de pleine conscience : acquérir plus de détachement face aux pensées négatives, développer une meilleure présence à vous-même et faire plus souvent une seule chose à la fois...
- Méditations énergétiques : issues du TAO et de la médecine tibétaine, elles vous aident à améliorer votre énergie vitale et leurs effets bénéfiques durent bien longtemps après une séance.

LE SOMMEIL : BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

INTERVENANTE

Sylvie Royant-Parola

- Psychiatre et spécialiste des troubles du sommeil.
- Consultante à la Clinique du Château de Garches.
- Présidente du Réseau Morphée.

Mail : dr.royant-parola@reseau-morphee.fr

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.

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 ?

BÉNÉFICES ATTENDUS

Prévention de la fragilisation du sommeil.

VOUS TRAVAILLEZ DE NUIT ? QUELS EFFETS ? QUELLE PRÉVENTION ?

INTERVENANTE

Marie-Anne Gautier

- Médecin du travail, expert d'assistance INRS.
- Mail : marie-anne.gautier@inrs.fr

Laurence Weibel

- Chronobiologiste, expert d'assistance INRS.
- Mail : laurence.weibel@carsat-am.fr

CONTENU DE L'ATELIER

- Brève présentation théorique.
- Quizz interactif.

OBJECTIFS

- Connaître le fonctionnement de l'homme rythmique.
- Comprendre les dysfonctionnements liés au travail posté/de nuit
- Connaître les effets sur la santé du travail de nuit.
- Quelle prévention primaire, secondaire et tertiaire ?

BÉNÉFICES ATTENDUS

Connaître les bases des moyens de prévention à mettre en œuvre pour minimiser les impacts du travail de nuit.

ALIMENTATION INTUITIVE

INTERVENANT

Vincent Attalin

- Médecin Nutritionniste, Médecin du sommeil, co-fondateur du carnet de suivi Aviitam.
- Praticien Hospitalier CHU Montpellier et laboratoire du Sommeil Clinique Beausoleil.

Mail : vincent.attalin@aviitam.com

OBJECTIFS

Apprendre à se connaître. Connaître ses propres sensations alimentaires. Repérer les dysfonctionnements de son corps vis à vis de l'alimentation. Savoir évaluer une alimentation émotionnelle, restrictive, etc. Des outils pratiques : le semainier alimentaire et les auto-questionnaires.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Espace de respiration, pleine conscience.
- Retour d'expériences.
- Autonomisation.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Gérer son alimentation de façon autonome.

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 ou 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.

PRÉVENTION DU BURN OUT PAR LE COACHING MÉTHODE BEHAVECOMPASS

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

CONTENU DE L'ATELIER

- L'atelier vous offre les bases de la connaissance de soi avec une méthode simple et opérationnelle.
- La méthode BeHaveCompass qui permet de mieux vous connaître en situation confortable et d'identifier vos dysfonctionnements sous stress négatif.
- Mieux connaître ses interlocuteurs afin de gagner en impact et en influence dans un lien constructif.

OBJECTIFS

- Mieux se connaître, gagner en conscience de ses attitudes, comportements et croyances.
- Poser des mots sur des maux.
- Mettre en place un dialogue constructif avec soi-même.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Comprendre ce qui provoque la perte de lien avec soi pour mieux gérer les situations.
- Connaître ses fragilités permet de les gérer en posant des limites.
- Gagner en assertivité pour oser prendre sa place dans le respect de soi et de l'autre.
- Identifier ses peurs pour en diminuer l'impact
- Comprendre l'enfermement dans ses croyances négatives.
- Développer la capacité de recul sur les situations pour les relativiser.

SAVOIR LUI DIRE : L'IMPRO THÉÂTRALE POUR CULTIVER ÉCOUTE ET ACCEPTATION DANS LA COMMUNICATION

INTERVENANTE

Emilie Soulez

- Formatrice & coach en communication, auteure et metteuse en scène.
- Fondatrice et gérante de Savoir lui dire.
- Experte des relations interpersonnelles et de la relation soignant-patient.
- Certifiée coach et praticienne Golden.
- Formation : études de médecine et master en communication.

Mail : emilie@editorial.fr Site : www.savoirluidire.fr

CONTENU DE L'ATELIER

- Réapprendre à écouter, de façon multisensorielle. S'intéresser à l'autre.
- Trouver la bonne posture, le ton, le style, en fonction de l'interlocuteur.
- Accepter les objections, les angoisses, vivre l'instant présent.
- Plutôt que de convaincre à tout prix, apprendre à co-construire, avancer à deux.

OBJECTIFS

Découvrir au travers de jeux et scènes d'impro, quelques règles essentielles pour cultiver une communication authentique et respectueuse.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Acquérir de nouveaux réflexes pour améliorer sa communication et ses relations interpersonnelles, dans un souci d'harmonie au sein des équipes.

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

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 ?

OBJECTIFS

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

BÉNÉFICES ATTENDUS

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

AUTOHYPNOSE

INTERVENANTE

Catherine Clerget Guiol

- Médecin exerçant depuis 20 ans en cabinet libéral uniquement les médecines complémentaires.
- Hypnose médicale (Afhyp). Formée à la méditation de pleine conscience et aux méditations énergétiques. Sophrologue. Praticien PNL. Expert pour la gestion du stress et la prévention du burn out dans le cadre du DPC ainsi qu'auprès de Médicercle et de différents organismes.

Mail : cclergetguiol@gmail.com

CONTENU DE L'ATELIER

- Mises rapides en autohypnose.
- Le signe signal.
- L'ancrage du souffle.
- Contraction-détente.
- Le lieu sécurisé.
- Le sommet de la montagne.
- Mudra des 2 mains.
- Coué.
- Méditation Paix.

OBJECTIFS

Expérimenter des exercices courts et simples afin que vous puissiez les utiliser quotidiennement selon vos besoins.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Meilleure gestion de votre stress, de vos capacités de concentration et de mémorisation, accès privilégié à plus de vos ressources, faire des repos « flash » si besoin, vous préparer pour un meilleur sommeil, nouveaux ancrages positifs.

PRÉVENIR ET AGIR SUR LA VULNÉRABILITÉ GRÂCE À L'AUTO DÉFENSE

INTERVENANTS

Michaël Obadia

- 5^e darga de Krav Maga (25 années de pratique).

Antoine Le Touzé

- 2^e darga de Krav Maga (10 années de pratique).

Vincent Max

- 1^{re} darga (8 années de pratique).

Mail : hdc@horsdeconflit.fr

CONTENU DE L'ATELIER

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

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

OBJECTIFS

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

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.

MIEUX MANAGER POUR MIEUX SOIGNER (MANAGEMENT PARTICIPATIF)

INTERVENANTE

Catherine Sinclair

- Médecin chef de service de l'USP de l'hôpital Forcilles Fondation Cognacq-Jay.
- Membre de l'AFSOS et de la SFAP.

Mail : csinclair@cognacq-jay.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.

RETOUR SUR LES JADES DU
15 MAI 2019



Eric Henry



Pierre Carayon
Alain Tolédano
Catherine Cornibert



Alain Tolédano



Vincent Berger

Atelier
Choisir et adapter
son activité physique



Atelier
Autohypnose

Catherine Clerget Guio



Émilie Soulez

Atelier
Savoir lui dire : l'improvisation théâtrale



Michèle Idiart

Atelier
Prévention du burn out par le coaching



Antoine Avignon

Atelier
Alimentation intuitive



Caroline Mayeur

Atelier
Arthérapie avec
la médiation écrite



Violaine Londe

Atelier
Le sommeil : Baromètre
et régulateur de l'humeur



Aude Le Divenah

Atelier
Mieux manager pour mieux soigner



Florence Bénichoux

Plénière :
Mieux prévenir en agissant sur
les causes racines du mal-être au travail
des professionnels en santé

les JADES

Journées d'Ateliers
Dynamiques et d'EchangeS



Venez participer à des démarches
de prévention réussies pour rester en bonne santé.
Sensibilisez-vous à des pratiques ayant démontré une efficacité.

PROCHAINES JADES À PARIS

- 4 septembre
- 25 septembre
- 9 octobre
- 6 novembre
- 11 décembre

Bientôt des dates disponibles dans d'autres régions de France.

THÈMES DES CONFÉRENCES ET ATELIERS

TECHNIQUES DE GESTION POUR PRÉVENIR LE STRESS

- Mindfulness (Méditation en Pleine Conscience)
- Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)
- Thermalisme
- Autres approches psycho-corporelles

MODE DE VIE ET ALIMENTATION

- Nutrition Santé
- Activité physique, sport-santé
- Sommeil
- Addictions

MANAGEMENT ET COACHING

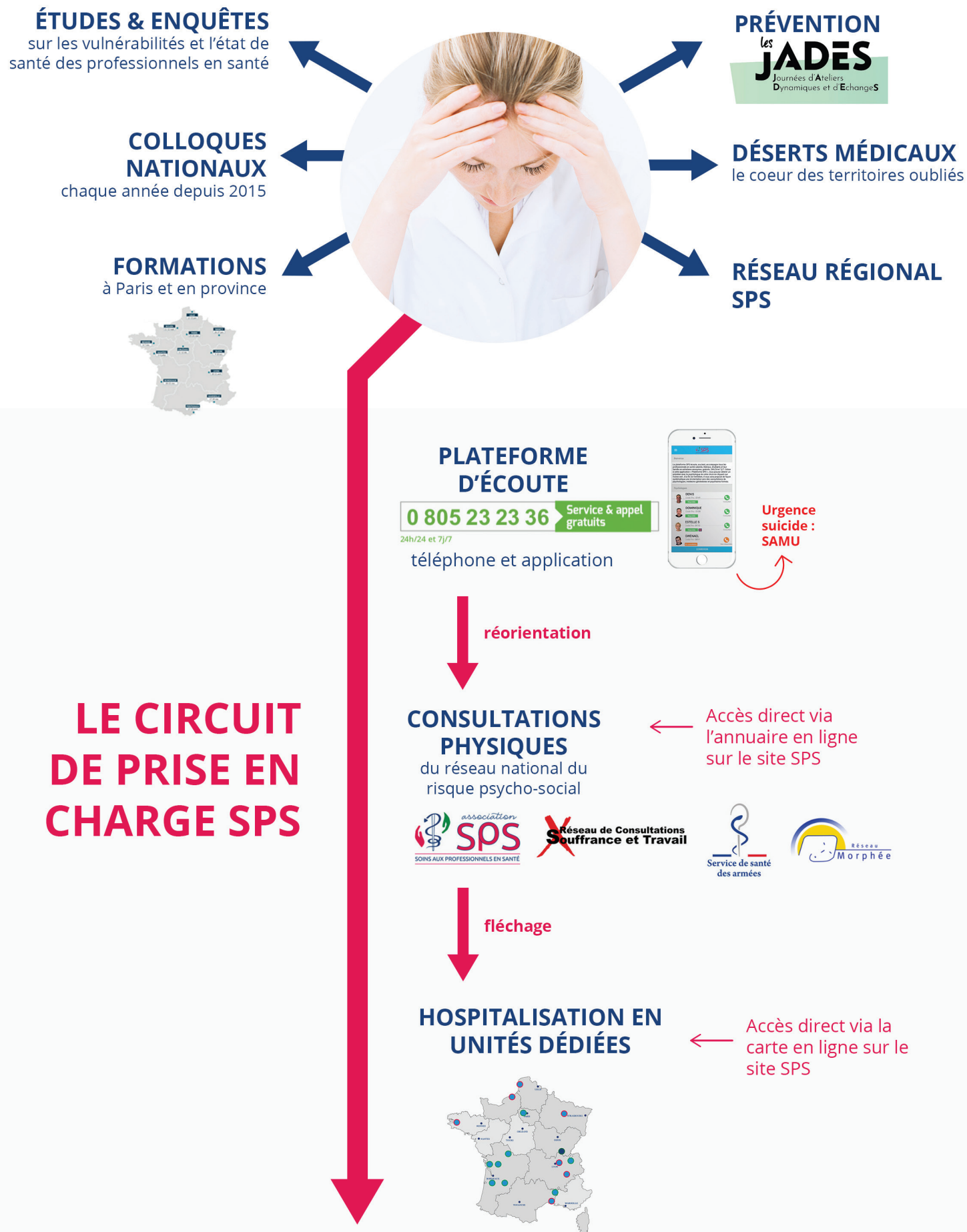
PRÉVOYANCE

LES PARTENAIRES



Entrée gratuite sur inscription sous condition d'adhésion à l'association SPS.

Informations et inscriptions sur www.asso-sps.fr/jades.html



LE CIRCUIT DE PRISE EN CHARGE SPS

La Région Île-de-France, Région Solidaire des professionnels de santé

La Région Solidaire est une politique ambitieuse et transversale menée par la Région Île-de-France et qui vise à lutter contre les fractures sociales afin d'assurer un développement équilibré du territoire. Ainsi, cette stratégie fait de la santé une préoccupation majeure pour l'avenir du territoire francilien.

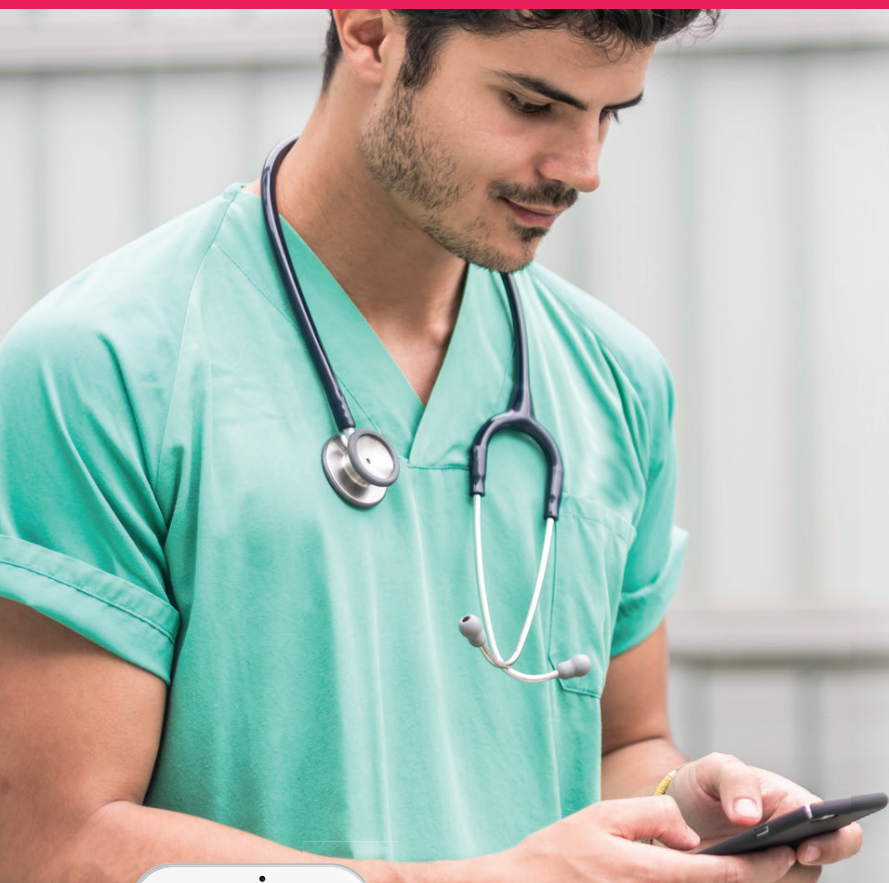
La Région positionne la santé au cœur de l'ensemble de ses politiques régionales: que ce soit le logement, la formation, les transports, l'environnement ou bien encore le soutien à la recherche et à l'innovation. C'est une politique qui doit être menée sur le long terme, mais dont le but est de contribuer le plus rapidement possible à l'amélioration de l'état de santé des Franciliens et des conditions d'exercice des professionnels de santé.

En effet, prendre soin de ceux qui prennent soin des Franciliens est une condition sine qua non pour améliorer le système de santé francilien. La Région s'est ainsi engagée concrètement auprès de ces professionnels de santé. Cet engagement s'est traduit notamment par le soutien à la sécurisation des conditions d'exercice des professionnels de santé et la construction de logements destinés aux infirmiers et aides-soignants. C'est donc dans cette continuité, qu'aujourd'hui, la Région intervient aux côtés de l'association SPS.

Plus qu'un engagement financier, la Région Île-de-France souhaite mobiliser son réseau d'acteurs territoriaux de la santé. Susciter la mise en relation, diffuser l'information et enclencher des dynamiques, c'est là toute l'ambition d'une collectivité telle que la Région.



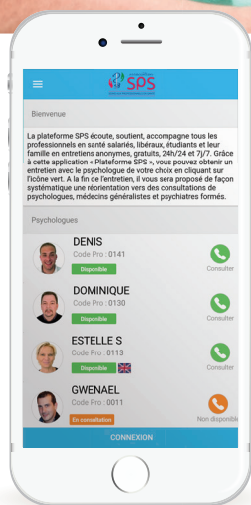
JE SUIS PROFESSIONNEL EN SANTÉ



Je me sens épuisé
J'ai trop de travail
Je me sens harcelé
Je n'en peux plus

J'ai besoin d'aide
J'ai décidé de m'en sortir

JE TÉLÉCHARGE
L'APPLICATION
PLATEFORME SPS
gratuitement
sur mon
smartphone



Et je choisis le psychologue de mon choix
parmi les psychologues disponibles pour m'écouter,
me soutenir, m'orienter et m'accompagner

Entretiens anonymes et gratuits 24h/24 et 7j/7
pour tous les professionnels en santé, salariés, libéraux, étudiants et leur famille

Une initiative de



SOINS AUX PROFESSIONNELS EN SANTÉ

Avec l'appui de



PROS-CONSULTE

Plateforme de psychologues 24h sur 24

OU
J'APPELLE LA
PLATEFORME
SPS

0 805 23 23 36

Service & appel
gratuits

24h/24 et 7j/7