

les **JADES**

Journées d'Ateliers
Dynamiques et d'EchangeS

15 MAI 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 17h30
À l'Institut Rafaël
3, boulevard Bineau
92300 Levallois-Perret

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.

INSTITUT RAFAËL
3, boulevard Bineau – 92300 Levallois-Perret



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

- L'activité physique/sportive et la self défense (Krav Maga)
- L'alimentation et le sommeil
- La méditation en pleine conscience (Mindfulness) et autohypnose
- Le coaching et management
- Savoir lui dire : improvisation théâtrale
- Arthérapie

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

Cédric Arcos – Directeur général adjoint du Conseil Régional d'Île-de-France
Alain Tolédano – Cancérologue, président de l'Institut Rafaël
Eric Henry – Médecin généraliste, président de SPS

10H15 Plénière

MIEUX PRÉVENIR, EN AGISSANT SUR LES CAUSES RACINES DU MAL-ÊTRE AU TRAVAIL DES PROFESSIONNELS EN SANTÉ

Florence Bénichoux – Médecin préventeur et entrepreneure, directrice générale de Better Human Cie, spécialiste de la santé et qualité de vie au travail

10H45 PRÉSENTATION DES ATELIERS

Intervenants des ateliers – Présentation en 1 minute (objectif, contenu, bénéfice)

11H00 Pause

11H30 Ateliers

CHOISIR ET ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

Vincent Berger – Ancien champion du monde de voile, président fondateur de monbilansportsanté.fr

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

SAVOIR LUI DIRE : L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

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

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

12H30

Ateliers

ALIMENTATION INTUITIVE

Antoine Avignon – Professeur de nutrition, médecin spécialiste en endocrinologie, diabétologie, et maladies métaboliques au CHU de Montpellier, directeur Chaire e-santé, Fondation Université à Montpellier

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

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

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

ARTHÉRAPIE AVEC LA MÉDIATION ÉCRITURE

Caroline Mayeur – Psychologue arthérapeute

13H45

Déjeuner

15H00

Ateliers

LE SOMMEIL : BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

Violaine Londe – Psychologue clinicienne, coordinatrice du Réseau Morphée, prise en charge TCC de l'insomnie

MIEUX MANAGER POUR MIEUX SOIGNER (MANAGEMENT PARTICIPATIF)

Aude Le Divenah – Médecin clinicien, praticien hospitalier en santé publique et médecine sociale, membre de l'AFSOS et de la SFAP

MINDFULNESS, MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

Brigitte Gamby-Cerf – Psychologue clinicienne (Université de Paris-Nanterre), créatrice de l'association Etre et Accueillir

16H00

Pause

16H30

LES ACTIVITÉS DE L'ASSOCIATION SPS

- La plateforme nationale d'écoute 0805 23 23 36
- Le réseau national du risque psychosocial en IDF et région
- Les formations et JADES
- Les enquêtes et études

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

17H30

Conclusion & Fin

CHOISIR ET ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

INTERVENANT

Vincent Berger

- Champion du Monde de Voile 92.
- Champion d'Europe 87 et 92.
- JO Barcelone 92.
- Président fondateur de Monbilansportsanté.fr.

Mail : vb@monbilansportsante.fr

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation des enjeux de l'activité physique pour votre santé.
- Découverte de l'application Monbilansportsanté et de ses fonctionnalités.

OBJECTIFS

Prendre conscience des paramètres physiques qui sécurisent et consolident les bienfaits d'une activité physique régulière et adaptée à nos besoins.

Comprendre le rôle des différents intervenants susceptibles de vous accompagner dans sa mise en œuvre.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Permettre aux plus sédentaires d'inscrire l'activité physique dans leur mode de vie.
- Prévenir les plus sportifs contre les risques des pratiques inadaptées et sur-évaluées.
- Trouver une activité physique régulière pour nos aînés et nos enfants.

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.

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.

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

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.

OBJECTIFS

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

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.

ALIMENTATION INTUITIVE

INTERVENANT

Antoine Avignon

- Professeur de nutrition.
- Chef de Pôle EMMBRUN (Equipe Nutrition – Diabète) au CHU Montpellier.
- Directeur Chaire e-santé, Fondation Université Montpellier.
- Président Conseil Scientifique Aviitam.
- Coordonateur Centre Spécialisé Obésité Occitanie Est.

Mail : antoine.avignon@aviitam.com

CONTENU DE L'ATELIER

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

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.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Gérer son alimentation de façon autonome.

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 Médicercle et de différents organismes.

Mail : cclergetgiol@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.

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

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 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.

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.

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.

ARTHÉRAPIE

AVEC LA MÉDIATION ÉCRITURE

INTERVENANTE

Caroline Mayeur

- Psychologue clinicienne et art-thérapeute - Titulaire d'un DESS en psychologie clinique et du DU en art-thérapie.
- Spécialisée dans la prise en charge de la souffrance au travail et du stress post-traumatique - Pratique institutionnelle et en libéral.
- Formatrice en art-thérapie pour le Centre d'Etude de l'Expression de l'hôpital Sainte-Anne.

Mail : carolinemayeur@hotmail.fr

CONTENU DE L'ATELIER

Ces ateliers d'écriture proposent un espace d'expériences dans lequel les participants s'expriment par « le détour créatif du jeu ». En petit groupe, une consigne est donnée suivie d'un temps d'écriture, seul ou à plusieurs. Chacun est alors invité à lire son texte avant de conclure par un échange avec le groupe. La consigne d'écriture peut être formelle, faire appel à d'autres supports plastiques et artistiques.

OBJECTIFS

- Permettre un espace d'expression par l'intermédiaire d'une pratique créative dans un cadre bienveillant et sans exigence de performance.
- Découvrir une nouvelle façon d'aborder l'écriture.
- Vous inviter à « faire ensemble » en s'amusant.
- Faciliter l'échange en utilisant la médiation artistique comme support de communication.

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,
- de ses capacités d'adaptation et ses ressources créatives face aux contraintes et imprévus,
- d'une autre façon d'être en lien avec les autres,
- de la dynamique de groupe créée par la mise en commun des potentiels de chacun.

LE SOMMEIL : BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

INTERVENANTE

Violaine Londe

- Psychologue clinicienne.
- Psychologue coordinatrice du Réseau Morphée.
- Prise en charge TCC de l'insomnie.

Mail : violaine.londe@gmail.com

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.

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.

MIEUX MANAGER POUR MIEUX SOIGNER (MANAGEMENT PARTICIPATIF)

INTERVENANTE

Aude Le Divenah

- Médecin clinicien, praticien hospitalier en santé publique et médecine sociale.
- Membre de l'AFSOS et de la SFAP.
- Ancien chef de projet à la DHOS au ministère de la santé et responsable du développement des soins palliatifs et de la démarche palliative en établissement de santé et à domicile.

Mail : aude.ledivenah@orange.fr

OBJECTIFS

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

BÉNÉFICES ATTENDUS

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

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.

MINDFULNESS

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.

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

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.

RETOUR SUR LES JADES DU
13 MARS 2019



Eric Henry



Catherine Cornibert



Vincent Berger



Vincent Attalin

Atelier
Alimentation
intuitive



Atelier
Prévenir et agir sur la vulnérabilité
grâce à la self défense : Le KRÄV MAGA

Michaël Obadia, Antoine Le Touzé et Vincent Max



Violaine Londe

Atelier
Le sommeil, baromètre et
régulateur de l'humeur



Edith Perreault-Pierre

Atelier
Être et rester au top



Évelyne Veschambre

Atelier
Mieux manager pour mieux soigner



Florence Bénichoux



Michèle Idiart

Atelier
Prévention du burn out
par le coaching
(Behave Compass)



Brigitte Gamby-Cerf

Atelier
Mindfulness : méditation en pleine conscience



Émilie Soulez

Atelier
Savoir lui dire : l'improvisation théâtrale

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

- 12 juin
- 3 juillet
- 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

L'Institut Rafaël : un projet innovant d'intérêt général

L'Institut Rafaël-Maison de l'Après Cancer est un espace où cohabitent des acteurs de soins médicaux et paramédicaux, pour créer des programmes de réhabilitation personnalisés pendant et après les traitements.

Pour passer d'une médecine centrée sur la maladie à une prise en charge du patient dans sa globalité et de son projet de vie, l'Institut Rafaël se positionne comme un projet d'intérêt général, au plus proche des besoins de chacun.

L'accessibilité géographique et financière à toutes les disciplines, de par la gratuité des soins, s'accompagnera d'une dimension de recherche et d'évaluation, ainsi que d'un pôle de formation des formateurs.

La dynamisation de nouvelles filières professionnelles, l'exercice en équipe pluri-professionnelle, le développement de la santé numérique, et le passage d'une médecine prescriptive à une médecine intégrative, font de l'Institut Rafaël un projet transversal innovant.

Les préoccupations de retour à l'emploi, la structuration de la santé émotionnelle, la prise en charge des aidants, la création de parcours d'accompagnement innovant intégrant le corps – la nutrition – le bien-être, font de ce projet pilote un lieu d'expérimentation à grande échelle d'une autre manière d'envisager la santé et de considérer l'Autre...

L'Institut Rafaël se positionne en subsidiarité des dispositifs sanitaires existants, a créé des liens avec des hôpitaux et des institutions de recherche, ainsi que des partenariats éco-responsables avec des grandes entreprises souhaitant promouvoir ces valeurs communes.



Docteur Alain Toledano

Cancérologue Radiothérapeute
Président de l'Institut Rafaël
Président du conseil médical de l'Institut d'Oncologie des Hauts-de-Seine
Directeur médical de l'Institut de Radiochirurgie de Paris-Centre Hartmann

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 PROFESSIONNELLE EN SANTÉ

Je me sens épuisée
J'ai trop de travail
Je me sens harcelée
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



OU
J'APPELLE LA
PLATEFORME
SPS

0 805 23 23 36

Service & appel
gratuits

24h/24 et 7j/7