



les  
**JADÈS**  
Journées d'Ateliers  
et D'ÉchangeS

Conférences et ateliers  
dédiés à la prévention en santé  
pour développer ses ressources et ses besoins psychocorporels





**48%\***

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

## 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.



## NOS ACTIONS



- **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.**



les  
**JADÈS**  
Journées d'Ateliers  
et D'EchangeS

EN PARTENARIAT AVEC

 **île de France**

**ars**  
● Agence Régionale de Santé  
Île-de-France

# ORGANISATION

## 1 JOURNÉE ENTIÈRE AVEC 1 DÉJEUNER BUFFET ET 2 PAUSES

- 1 plénière
- 1 atelier au choix parmi 4 thématiques
- 1 atelier au choix parmi 4 thématiques
- 1 atelier au choix parmi 4 thématiques
- 1 conclusion activités de SPS

→ pour chaque participant, choix de 3 ateliers dans la journée

# PROGRAMME

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, bénéfique)

## 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

Violaïne 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

## 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

# PRESENTATION DES 12 ATELIERS

- 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



## ATELIERS

### 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](mailto: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](mailto: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](mailto:emilie@editorial.fr) Site : [www.savoirluidire.fr](http://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](mailto: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.

## ATELIERS

# 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 Avitam.
- Coordonateur Centre Spécialisé Obésité Occitanie Est.

Mail : [antoine.avignon@avitam.com](mailto:antoine.avignon@avitam.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 Médecircle et de différents organismes.

Mail : [cclergetguiol@gmail.com](mailto: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.

# 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>er</sup> darga (8 années de pratique).

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

- 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 : [carolinemateur@hotmail.fr](mailto:carolinemateur@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.

## ATELIERS

### 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](mailto: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 ?

#### 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.

### 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](mailto:aude.ledivenah@orange.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.

## 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 SFFA 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)

#### 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.

## LE JADE

- **Le Jade est la pierre la plus vénérée de Chine qui amène le bonheur et le calme, la longévité, la durée et la sagesse.**
- **Pour les chinois, il symbolise 5 vertus : la bonté, le sens de la justice, l'intelligence, le courage et la pureté.**
- **En lithothérapie sur le plan émotionnel & mental, le jade est un symbole de sérénité au milieu des tempêtes.**
- **C'est une pierre bonne pour la méditation, la paix, harmonie et bonheur intérieur**



SOINS AUX PROFESSIONNELS EN SANTÉ

[www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr)

 [www.facebook.com/assoSPS/](https://www.facebook.com/assoSPS/)

 @AssoSPS

