

les  
**JADES**  
Journées d'Ateliers  
Dynamiques et d'EchangeS

**13 MARS 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 Mutualiste MontSouris

42, boulevard Jourdan - 75014 Paris

**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 MUTUALISTE MONTSOURIS

42, boulevard Jourdan – 75014 Paris



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

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

En partenariat avec



## 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

**Karine Lacour-Candiard** – Directrice du programme Région Solidaire, Conseil Régional d’Île-de-France  
**Eric Henry** – Médecin généraliste, président de SPS

### 10H00 Plénière

#### QUELLES ACTIONS DE PRÉVENTION À METTRE EN PLACE POUR LE MIEUX-ÊTRE 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  
**Vincent Berger** – Ancien champion du monde de voile, associé fondateur de monbilansportsanté

#### PRÉSENTATION DES INTERVENANTS DES ATELIERS

### 11H00 Pause

### 11H30 Ateliers

#### ALIMENTATION INTUITIVE

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

#### MINDFULNESS, MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

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

#### 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

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

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

**Edith Perreaut Pierre** – Médecin du sport

#### 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)

#### LE SOMMEIL, BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L’HUMEUR

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

### 13H45

### Déjeuner

### 15H00

### Ateliers

#### MINDFULNESS, MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

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

#### MIEUX MANAGER POUR MIEUX SOIGNER (MANAGEMENT PARTICIPATIF)

**Evelyne Veschambre** – Docteur en pharmacie, formatrice et experte en QVT

#### 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

### 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

## 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](mailto:vincent.attalin@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.

## 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)

## 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.

## 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.

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

## INTERVENANTE

**Emilie Soulez**

- Formatrice & coach en communication, auteure et metteure 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 vaincre à tout prix, apprendre à co-construire, avancer à deux.

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 : [vincent.attalin@aviitam.com](mailto:vincent.attalin@aviitam.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

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.

## OBJECTIFS

Apprendre à prendre soins 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.

## SAVOIR ÊTRE ET RESTER AU TOP

### 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)

### 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.

### OBJECTIFS

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

### BÉNÉFICES ATTENDUS

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

## 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.

### 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.

### 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.

## 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)

### 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.

## MIEUX MANAGER POUR MIEUX SOIGNER

### INTERVENANTE

#### Evelyne Veschambre

- Docteur en pharmacie.
- Hypnothérapeute.
- Formatrice et experte en QVT.

Mail : [eveschambre.ev@gmail.com](mailto:eveschambre.ev@gmail.com)

### 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.

### 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.



**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

- 3 avril
- 15 mai
- 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 (30€/ an)

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

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.



[www.iledefrance.fr/logement-sante-social](http://www.iledefrance.fr/logement-sante-social)

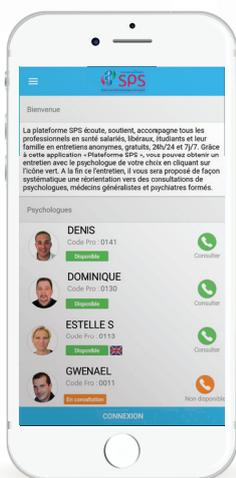
# JE SUIS PROFESSIONNELLE EN SANTÉ

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



Avec l'appui de



OU  
J'APPELLE LA  
PLATEFORME  
SPS

0 805 23 23 36

Service & appel  
gratuits

24h/24 et 7j/7