



SURFE



STAGE DE PRÉVENTION DU BURN-OUT
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ



FONDS
DE
DOTATION
VILLA M

VILLA M
LE CŒUR
DU BIEN-ÊTRE

3 JOURS POUR PRÉVENIR LE BURN OUT ET SE FORMER

Le constat est alarmant. La souffrance des soignants ne cesse de progresser. Une proportion significative de professionnels de santé ressent de la fatigue (64%) et du stress (27% avec un niveau de stress élevé). Plus alarmant encore, plus de la moitié (55%) ont vécu des épisodes d'épuisement professionnel, un signe inquiétant de l'impact prolongé de leurs conditions de travail. Parallèlement, les comportements à risque ne sont pas rares : environ la moitié des professionnels de santé (49%)* consomment régulièrement de l'alcool, et 17% sont fumeurs, des taux qui soulignent les stratégies d'adaptation sous pression dans un milieu hautement exigeant.

98% DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ ESTIMENT QUE LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL A AUGMENTÉ AU COURS DES DEUX DERNIÈRES ANNÉES.**

bien-être, des entretiens psychologiques..., il constitue pour tous les soignants une réponse complète aux difficultés qu'ils peuvent rencontrer.

Face à des conditions de travail difficiles et une tension touchant toutes les catégories de profession et de personnel, les soignants en souffrance hésitent pourtant, la plupart du temps, à demander de l'aide alors qu'une large majorité d'entre eux (77,9 %**) ont déjà été diagnostiqués en burn-out.

Le Programme SURFE propose un protocole de prévention et de récupération du burn-out dédié aux soignants, duplicable partout en France à la demande des établissements de santé. Il s'inspire des sas de fin de mission mis en place depuis 2009 au profit des militaires de retour d'opérations extérieures. Comme pour eux, il répond à un besoin de récupération physique et mentale identifié chez chaque participant.

FAVORISER L'ÉPANOUISSEMENT DES SOIGNANTS

La santé des soignants est un enjeu de santé publique majeur. Leur bien-être et leur épanouissement quotidien sont primordiaux pour la qualité des soins qu'ils délivrent à leurs patients et à l'ensemble de la population. L'initiative du Programme SURFE s'inscrit dans une approche préventive. Son dispositif holistique multi-activités a été mis en place par un collègue d'experts spécialement mobilisés pour répondre à la problématique de la prévention du burn-out des professionnels de santé. Associant des séances d'optimisation du potentiel, de méditation, d'activité physique, de

UN ACRONYME PORTEUR DE SENS

SURFE est un Stage Universel de Récupération et de Formation permettant d'Eclairer chaque participant sur les principales caractéristiques de l'épuisement professionnel sur le plan sémiologique, évolutif et pronostic ainsi que sur la mise en application de mesures de prévention adaptées. Il capitalise sur la pratique et l'expérimentation.

* Rapport sur la santé des professionnels de santé (octobre 2023).

**Enquête du collectif Santé en danger menée en 2022 auprès de 2 582 professionnels de santé.



NOTRE APPROCHE

3 JOURS POUR SE FAIRE DU BIEN, PENSER À SOI ET GAGNER EN SÉRÉNITÉ

Le programme SURFE développe une approche centrée sur l'individu et son bien-être. Il offre à ses bénéficiaires une occasion unique de lâcher prise et de prendre un recul nécessaire, propice au retour à soi, avant le retour chez soi et la réintégration d'un contexte professionnel exigeant. Il permet aux soignants d'obtenir dans un lieu adapté à la déconnexion, les informations et solutions utiles pour mettre des mots derrière leurs éventuelles souffrances.



Les 5 objectifs du programme :

1

Le **REPOS INDIVIDUEL**, le bien-être, la qualité de vie au travail

2

La préparation et l'**AIDE À LA GESTION DES SITUATIONS COMPLEXES** (professionnelles ou autres)

3

La **PRÉVENTION DU STRESS ET DE SES CONSÉQUENCES** (syndrome d'épuisement professionnel, stress post traumatique, troubles du sommeil...)

4

Le renforcement de la **RECONNAISSANCE PROFESSIONNELLE** et de la **COHÉSION ENTRE SOIGNANTS**

5

L'**OUTILLAGE** et la **PRÉPARATION DANS LA DURÉE** des professionnels de santé à détecter et faire face à un syndrome d'épuisement professionnel (pour eux-mêmes et pour leurs collègues)

Recourant à des techniques scientifiquement éprouvées et assimilables, le programme SURFE intègre des phases de préparation, d'appropriation, de debriefing et de suivi permettant aux bénéficiaires d'exploiter les informations et techniques qui leur auront été délivrées pendant leur stage.

DES LIEUX D'APAISEMENT POUR SORTIR DE SON CONTEXTE ET ROMPRE L'ISOLEMENT

Le déroulement du programme dans des établissements de bien-être permet de créer les conditions nécessaires au dépaysement et à une rupture complète avec son environnement. Le choix des structures d'accueil du programme répond, dans ce cadre, à des critères rigoureux. Le lieu, son atmosphère et la bienveillance de ses équipes sont en soi les premiers outils de prévention mis à disposition des participants. Destinations apaisantes et agréables, ces structures offrent la possibilité d'être en symbiose avec la nature et s'ouvrir idéalement sur de grands espaces, en bord de mer ou à la montagne.

FAIRE DES RENCONTRES, ÉCHANGER ET SE RECENTRER

Les sessions du Programme SURFE accueillent un public maximum de 30 bénéficiaires. Ce nombre limité permet à la fois de favoriser les échanges entre les participants pendant la durée du stage et de conserver une approche individualisée. Répartis lors des séquences d'ateliers thématiques en groupes de 6 à 8 personnes, les bénéficiaires du programme disposent du temps indispensable pour se recentrer sur eux-mêmes et se réconcilier avec leurs propres besoins.



NOTRE PROGRAMME

3 JOURS D'APPORTS, D'APPROPRIATION ET DE RETOUR À SOI



J-1 Arrivée des participants la veille (dîner compris dans le programme).

J1

APPORTS DIDACTIQUES ET BILANS INDIVIDUALISÉS

09H-10H

Accueil et présentation des contenus, des animateurs et des participants

10H-10H30

Pause et inscription aux activités

10H30-12H30

Serious game
« Détecte-moi si tu peux » animé par un psychologue
Temps choisi : entretien individuel, inventaire de personnalité et auto-évaluations individuelles Process Com, méditation collective, repos, massage ou activité sportive ou de loisir.

12H30-14H

Déjeuner

14H-18H

Atelier : TOP 1
Conférence : Optimiser sa communication et dépasser les conflits.
Temps choisi : entretien individuel, inventaire de personnalité et auto-évaluations individuelles Process Com, méditation collective, repos, massage ou activité sportive ou de loisir.

J2

EXPLOITATION DES ATTENTES ET DÉTENTE

09H-12H

Atelier : TOP 2
Temps choisi : entretien individuel, inventaire de personnalité et auto-évaluations individuelles Process Com, méditation collective, repos, massage ou activité sportive ou de loisir.

12H30-14H

Déjeuner

14H-18H

Atelier : TOP 2
Conférence : Bénéfices de l'activité physique et des interventions non médicamenteuses.
Temps choisi : entretien individuel, inventaire de personnalité et auto-évaluations individuelles Process Com, méditation collective, repos, massage ou activité sportive ou de loisir.

SOIRÉE

Activité de cohésion au sein de l'établissement.

J3

RETOUR À SOI ET ASSIMILATION-APPROPRIATION DES TECHNIQUES

09H-11H

Atelier : TOP 3
Temps choisi : entretien individuel, inventaire de personnalité et auto-évaluations individuelles Process Com, méditation collective, repos, massage ou activité sportive ou de loisir.

11H-12H

Conférence de clôture : échanges et évaluation du stage

12H30-14H

Déjeuner

14H-16H30

Activités en équipes
incentive avec participation des animateurs et intervenants

16H30

Fin du stage et retour chez soi

Programme type adaptable en fonction des sessions.

DES STAGES DE PRÉVENTION ET DE RÉCUPÉRATION DU BURN-OUT DUPLICABLES PARTOUT EN FRANCE

“Vous ne pouvez pas arrêter les vagues mais vous pouvez apprendre à surfer.”



NOS ATELIERS

3 JOURS POUR APPRENDRE ET AGIR

S'appuyant sur une approche holistique, le programme SURFE s'articule autour d'ateliers complémentaires aux contenus éprouvés. Il propose sur 3 jours un programme parfaitement équilibré de découvertes, de formations pédagogiques, d'apprentissages techniques, de temps d'échanges et de ressourcements propres à lutter contre le burn-out et favoriser le bien-être de chacun. Il mêle activités planifiées, activités à la carte proposées au choix des bénéficiaires et temps libre.



SÉANCES DE TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

Sessions de récupération (psycho-cognitive et physiologique) et de régénération du potentiel, associant plusieurs techniques : l'imagerie mentale, le dialogue interne, la respiration et la relaxation. Cette méthode pragmatique créée par le Dr Edith Perreaut-Pierre est utilisée depuis 30 ans au sein des armées françaises. Elle permet aux professionnels de santé de se former à des techniques de gestion de la fatigue opérationnelle, utilisables partout et à tout moment.

INTERVENANTE :

DR EDITH PERREAUT-PIERRE,

créatrice des Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP®), a été directrice des recherches médico-psychologiques au commandement des écoles de l'armée de l'air. Elle intervient depuis plus de 30 ans en milieu professionnel et dispense des formations individuelles ou collective sur les problématiques de gestion du stress, de prévention de la fatigue et de motivation.



DÉCOUVERTE DU PROCESS COM

Le Process Com est un outil de découverte et de compréhension de sa propre personnalité et de celle des autres. C'est un outil de choix pour décoder les interactions humaines. Il permet d'identifier ses propres préférences pour gérer son stress et prendre soin de soi, de reconnaître les comportements, d'adapter son style de communication à son environnement et de créer des conditions d'interactions positives dans sa vie professionnelle ou personnelle.

INTERVENANTE :

MAUD NIVET,

formatrice en santé relationnelle et communication, est infirmière depuis 15ans. Elle a exercé dans différents domaines, les urgences/SAMU, la formation en gestes de premiers secours et la direction d'une crèche dans le secteur de la Petite Enfance.



MASSAGES ASSIS INDIVIDUELS

Le massage sur chaise ergonomique soulage les tensions et évacue les blocages corporels. Il favorise une détente immédiate, permet d'atténuer son stress et ses émotions négatives, de gagner en sérénité et en énergie. Les massages sont réalisés par AlterMassage, société qui conçoit et exécute des prestations de prévention santé et bien-être au travail. Elle s'appuie sur 8 praticiens déficients visuels et un réseau de 30 prestataires praticiens bien-être dans toute la France.



MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Face au burn out, la méditation permet de s'accorder du temps pour s'arrêter, pour laisser de côté toute l'agitation de notre vie, tous nos soucis, pour prendre soin de la personne la plus importante : soi. Qu'elles soient de pleine conscience, bouddhiste, MBSR, MBCT, MT... toutes les techniques de méditation aident à être plus conscient à nous même, aux autres, au monde, à activer notre « parasymphatique » et débrancher le « sympathique ».

INTERVENANTE :

DR EMMANUELLE LE LAY,

médecin de santé publique, a exploré la méditation après un burn-out. Titulaire d'un DU « Médecine, Méditation et Neurosciences », elle est également instructrice MBSR, pleine conscience et méditation.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET INTERVENTIONS NON-MÉDICAMENTEUSES

Interventions reposant sur des séances d'activité physique personnalisées et adaptées dans la prise en charge thérapeutique du burn-out. Encadrée par un éducateur APA, le contenu des séances s'appuie sur des entretiens individualisés permettant d'évaluer au préalable la condition physique et la motivation des participants. Pendant les 3 jours du programme, une conférence d'1 heure sur les « bénéfices de l'activité physique et des INM (interventions non-médicamenteuses) » sera également organisé.

INTERVENANTS :

ALEXANDRE LEON,

spécialiste en activité physique adaptée, est titulaire d'un master APA (Ingénierie & Ergonomie des APS). Il accompagne depuis plusieurs années des personnes souffrant de maladies chroniques pour améliorer leur capital santé.

JULIEN MRASILEVICI,

enseignant APA, pratique la voile et accompagne des patients en soin de suite, réadaptation et addictologie.



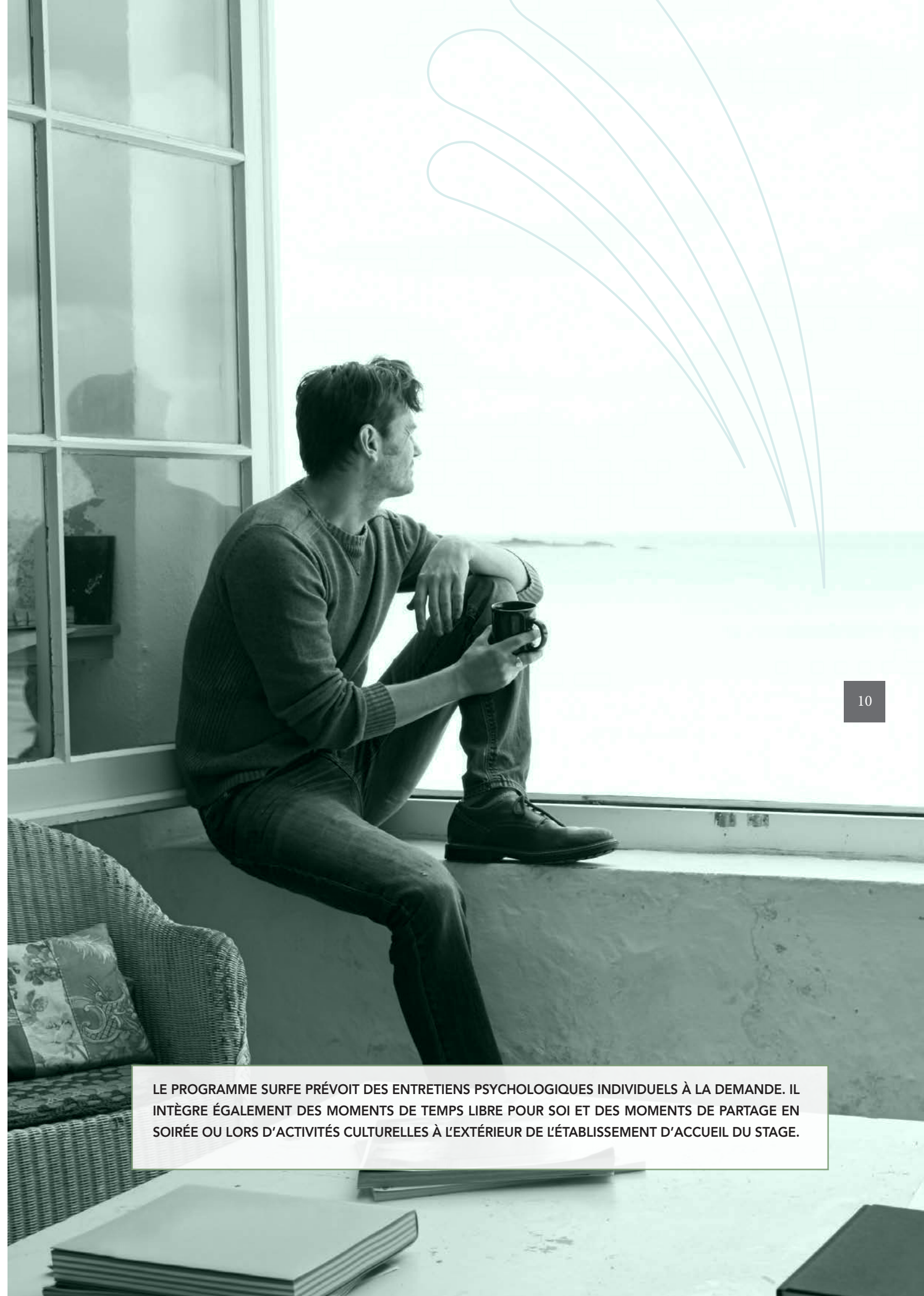
ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS À LA DEMANDE

L'accès à des entretiens avec un(e) psychologue fait partie de la philosophie du Programme SURFE. Ces entretiens offrent une écoute individualisée des problématiques rencontrées en amont du stage. Leur but est d'orienter le cas échéant vers la prise en charge la plus adaptée à la problématique rencontrée. Ils sont réalisés à la demande des participants.

INTERVENANTE :

JULIETTE LACHENAL,

psychologue clinicienne, est diplômée en psychologie de pratique clinique, formée aux thérapies brèves des adultes ayant subi des maltraitances ou des négligences, au leadership et au management. Elle est fondatrice de PepPsy, solution de prévention au service du bien-être mental des collaborateurs.



LE PROGRAMME SURFE PRÉVOIT DES ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS À LA DEMANDE. IL INTÈGRE ÉGALEMENT DES MOMENTS DE TEMPS LIBRE POUR SOI ET DES MOMENTS DE PARTAGE EN SOIRÉE OU LORS D'ACTIVITÉS CULTURELLES À L'EXTÉRIEUR DE L'ÉTABLISSEMENT D'ACCUEIL DU STAGE.



NOTRE STAGE TEST

3 JOURS SURFE AUX SABLES D'OLONNE



UN PREMIER STAGE SURFE EST ORGANISÉ DU 12 AU 15 NOVEMBRE 2024 AU SEIN DE L'HÔTEL LES JARDINS DE L'ATLANTIQUE DE TALMONT-SAIN-T-HILAIRE. CE STAGE TEST BÉNÉFICIE DU SOUTIEN DE GROUPE PASTEUR MUTUALITÉ.

HÔTEL LES JARDINS DE L'ATLANTIQUE***

À proximité immédiate des Sables d'Olonne, Les Jardins de l'Atlantique surplombe majestueusement l'océan tel un vaisseau amiral. Niché au cœur d'une pinède près des plages de sable fin, l'hôtel et son centre de balnéothérapie intégré offrira aux participants du programme une parenthèse bien-être 100% vendéenne.

UN BOL D'AIR FRAIS FACE À L'OCÉAN ATLANTIQUE

L'hôtel comprend une piscine intérieure couverte et chauffée avec un sauna et un hammam. Ce cadre exceptionnel proche du port de Bourgenay, et des bienfaits de l'océan Atlantique, est idéal pour une remise en forme décomplexée. Véritable bulle de bien-être, cet espace lumineux, situé au cœur de l'hôtel, offre des moments de relaxation inoubliables.

ESPACE DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

Balnéothérapie - Cabines de soins et de massages - Salle de fitness

STAGE SURFE

12 au 15 novembre 2024

aux Sables-d'Olonne

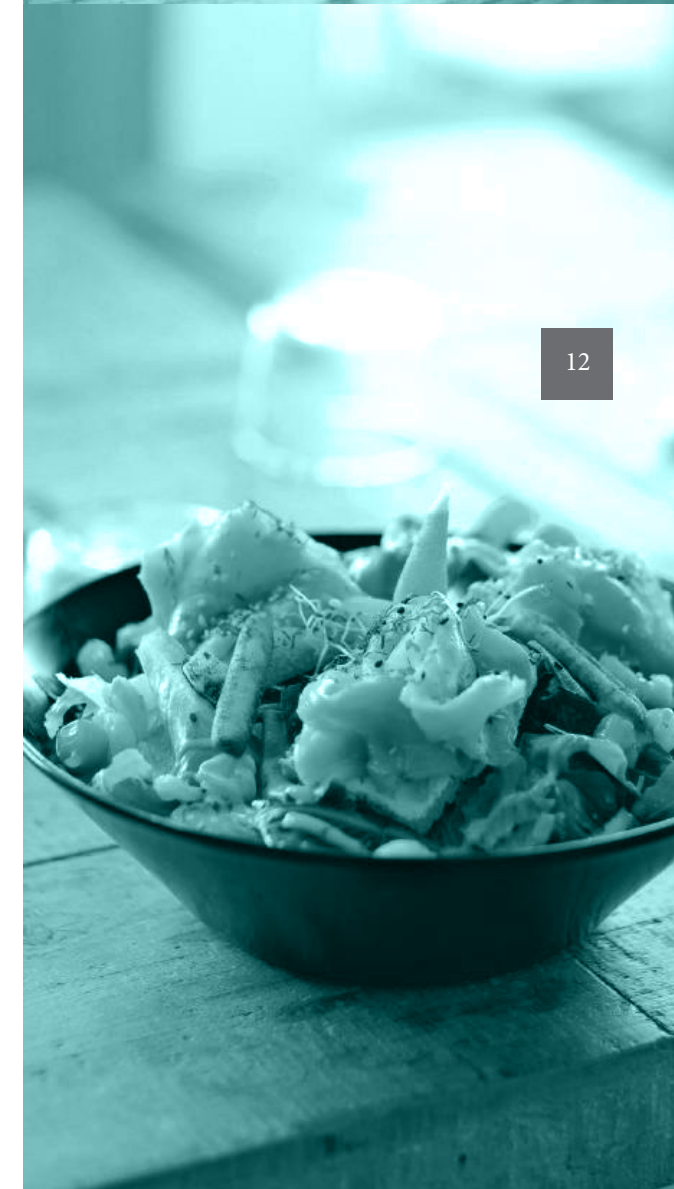
TARIF 1 580 € TTC (HORS HÉBERGEMENT / RESTAURATION COMPRISE)
RÉDUCTION DE 50% POUR LES ADHÉRENTS DE GROUPE PASTEUR MUTUALITÉ*

NOS PARTENAIRES

Ils participent au financement de ce stage expérimental en faveur du bien-être des soignants en tant que mécènes du Fonds de dotation Villa M : Groupe Pasteur Mutualité et ses mutuelles d'actions sociales et de prévention **GPM HOSPITALIERS, GPM MUTUELLE DES MÉDECINS DU CALVADOS, GPM OUEST LOIRE MUTUELLE DU LOIRET, FINISTÈRE, VENDÉE, EURE ET SEINE.**



Avec le soutien



* Prise en charge de 50% du tarif global du stage par AGMF Prévoyance.

Conditions d'éligibilité : avoir un contrat actif d'assurance RCP, de Prévoyance ou de Santé (hors contrats offerts aux étudiants en santé).



LES CONCEPTEURS DU PROGRAMME

Le programme SURFE a été élaboré par un réseau expert de professionnels de santé, pleinement engagés dans la prévention du burn-out chez les soignants.



DR ARNAUD DEPIL-DUVAL
*Praticien hospitalier, urgentiste,
Directeur médical du Digital
Medical Hub, responsable
Innovation SFMU.*



DR EDITH PERREAUT-PIERRE
*Docteur en médecine, médecin du
sport et Créatrice des Techniques
d'Optimisation du Potentiel.*



SYLVAIN SIAD
*Psychologue des armées, initiateur
et superviseur des sas de fin de
mission.*



SEREINE MAUBORGNE
*Infirmière libérale, chargée de
mission APHP, députée de la 4e
circonscription du Var de 2017 à
2022.*



CONTACT

Fabienne Mignot
Tél. 06 62 34 83 93

NOUS ÉCRIRE

surfe@m-soigner.com



FORMULAIRE DE PRISE DE CONTACT