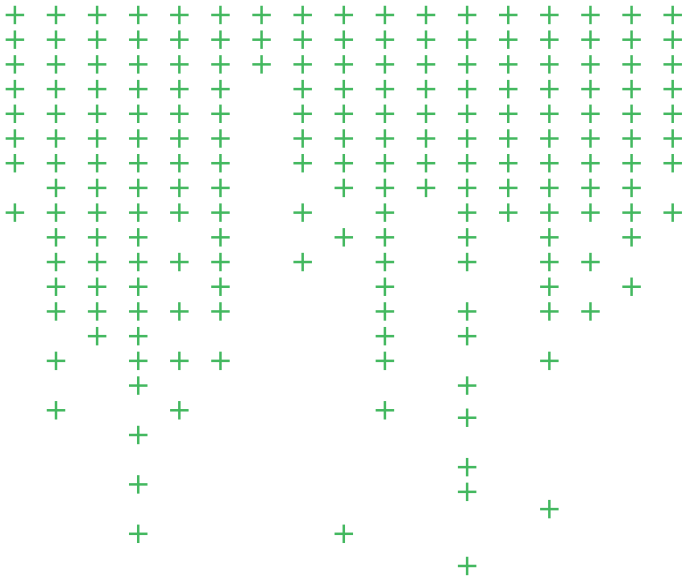


# **PENSER LA PRÉVENTION** **AGIR POUR LA SANTÉ**

BIEN VIEILLIR  
SANTÉ ET TRAVAIL  
ÉDUCATION ET PROMOTION DE LA SANTÉ  
CONSEIL ET ACCOMPAGNEMENT



+



Institut de Recherche  
en Prévention Santé

+

+ + + + + + + + + + + + + + +

**L'INSTITUT DE RECHERCHE  
ET PRÉVENTION SANTÉ...**

**...UNE CONCEPTION INNOVANTE  
DE LA PRÉVENTION**



**La santé est un bien à préserver.**

C'est pourquoi nous nous attachons à identifier les facteurs de risque, à évaluer leur retentissement sur la santé afin de mettre en place des solutions concrètes, adaptées, individuelles et collectives.

Nous conjugons une approche individuelle et une approche collective pour une plus grande efficacité des actions de prévention proposées .

**Une ambition : passer de la prévention de la pathologie à la promotion de la santé...**

Les programmes que nous élaborons permettent à chaque participant de réfléchir de façon constructive à son propre comportement vis-à-vis de sa santé pour devenir acteur de sa bonne santé.

**...grâce à un réseau national d'experts.**

Issus du secteur médical et social, nos experts interviennent avec une rigueur méthodologique, pédagogique et scientifique et dans le respect de l'éthique et de la confidentialité. Ils mettent en commun leurs expériences au service de l'amélioration de la santé par la prévention des risques.

**L'exigence en matière d'expertise,  
de pédagogie, de méthodologie  
et de contenu au service**



## SOMMAIRE

### BIEN VIEILLIR

- Réussir sa retraite
- Bilan de santé
- La maladie d'Alzheimer

+ + + + + + + + + + + +

### SANTÉ ET TRAVAIL

#### 1. COMMUNICATION

- Écoute, conduite et techniques d'entretien
- Violence et travail
- Violence en milieu professionnel : faire face à l'agressivité et aux violences
- Violence en milieu professionnel : place et rôle du personnel d'encadrement
- Comment soutenir le retour au travail
- Harcèlement moral au travail
- Concilier une fonction hiérarchique et une relation aidante

#### 2. STRESS

- Stress et travail (conférence)
- Stress et travail (séminaire)
- Stress en situation professionnelle

#### 3. ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT

- Changement et travail
- Accompagnement au changement

#### 4. ALCOOL et TRAVAIL

- Alcool et travail (conférence)
- Alcool et travail (formation)

+ + + + + + + + + + + +

### ÉDUCATION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

- Le cancer du sein
- Mieux comprendre l'impact du sommeil
- Comprendre l'adolescence
- Le cannabis et l'adolescent
- Le tabac
- Apprendre le plaisir de manger de tout
- Prévenir la 1ère cigarette
- Les risques d'accidents de la vie courante

+ + + + + + + + + + + +

### CONSEIL ET ACCOMPAGNEMENT



## BIEN VIEILLIR

### AGIR SUR LES FACTEURS DE VIEILLISSEMENT

Nous proposons aux plus de 55 ans des actions de prévention pour préserver leur santé et leur autonomie.

En menant ces actions, nous avons démontré que l'on peut réduire les menaces que le processus du vieillissement fait peser sur la santé.





« MIEUX VIEILLIR »

**Objectifs :**

- Mise en place de mesures préventives simples nécessaires au bon vieillissement



**Programme :**

- **Faire le point sur l'état de santé du participant :** évolution sur le plan médical et psychologique
- **Connaître** les points forts et les points faibles de sa santé (bilan médical, physique et psychologique)
- **Conseils** pour améliorer le quotidien et réussir son vieillissement
- **Proposer des mesures correctrices**

**+ Animation :**

+ Par un médecin spécialisé en gériatrie

**+ Méthodes pédagogiques :**

- Exposés théoriques
- Partage d'expériences
- Exercices
- Mises en situation
- Supports de stage



**+ Profil des participants :**

+ Retraités ou futurs retraités de 60 à 75 ans et leur conjoint /concubin



**+ Lieux**

- Paris : Hôpital Sainte-Périne
- Saint-Nazaire : Hôpital de Saint-Nazaire
- Bordeaux : Hôpital Saint-André
- Saint-Etienne : Hôpital de la charité



**+ Durée :**

+ Entretien d'environ 2h



**+ Suggestions :**

**Avant cette session :**

- Séminaire « Réussir sa retraite »





## AGIR SUR LES RIIQUES LIÉS AU TRAVAIL

Les performances d'une entreprises sont fortement liées à la santé des individus qui la composent. Il s'agit de réduire les risques professionnels, préserver la santé physique et psychologique des personnes pour favoriser leur bien-être et leurs performances au travail.

Nous proposons aux entreprises un dispositif préventif complet et innovant à travers des conférences, des séminaires et des formations pour les aider à mieux appréhender ces problématiques.



















## STRESS ET TRAVAIL

# IDENTIFIER SES RÉACTIONS DE STRESS ET APPRENDRE À LES ADAPTER EN SITUATION PROFESSIONNELLE

### CONFERENCE STRESS ET TRAVAIL

#### Objectifs :

- Proposer une description du stress ainsi qu'une définition du travail en précisant leurs intrications dans une perspective psychodynamique
- Comprendre les relations de causalité entre travail et stress afin d'envisager des modalités de prévention



#### Programme :

- **Description du Stress** : réaction de stress adaptée, réaction de stress dépassée, état de stress chronique, symptomatologie associée à ces différentes réactions et à cet état
- **Stress et appareil psychique** : description de l'appareil psychique, impact du stress sur l'appareil psychique
- **Stress et Travail** : définition du travail (approche psychodynamique du travail), liens entre stress et travail (causes et conséquences)
- **Prévention du Stress** : perspectives individuelles comportementales et subjectives (de la gestion du stress à l'accompagnement psychologique); perspectives collectives (organisation du travail, règles de métier, reconnaissance du travail)



#### Animation :

Par des psychologues cliniciens possédant une large expérience en entreprises privées et publiques

#### Méthodes pédagogiques :

- Exposés théoriques
- Partage d'expériences
- Illustrations cliniques
- Mises en situation
- Supports écrits

### ATELIERS GESTION DU STRESS

#### Objectifs :

- Proposer des ateliers relatifs aux différentes dimensions concernées par le stress (corporelle, comportementale, cognitive, psychologique)
- Atténuer les symptômes liés au stress et améliorer son efficacité en situation de stress



#### Programme :

- **Dimension corporelle** : la relaxation, définition et initiation aux techniques de base
- **Dimension comportementale** : l'affirmation de soi, la mise en place d'objectifs, définition et exercices
- **Dimension cognitive** : les schémas de pensée, définition, initiation au repérage et au questionnement des schémas de pensée, ouverture à une meilleure connaissance de soi
- **Dimension psychologique** : l'approche globale de la personnalité, définition et modalités d'appréhension



#### Participants :

Tout public



#### Durée :

1 journée  
Conférence : 2 h30  
Ateliers : 3h



#### Suggestions :

- Pour aller plus loin,**
- Formation « Stress en situation professionnelle »





## CHANGEMENT ET TRAVAIL

### Objectifs :

- Identifier et comprendre l'impact des situations de changement sur les salariés et les groupes professionnels
- Préciser les modalités collectives et individuelles d'accompagnement du changement



### Programme :

- **Le changement** : exemples de situation de changement, vécu et conséquences
- **Le changement et le psychisme** : description de l'appareil psychique, impact sur l'appareil psychique
- **Le travail** : approche psychodynamique
- **L'accompagnement du changement** (principes de communication, valorisation du passé, définition de projets de vie, approches personnelles)

### + Animation :

+ Par des psychologues cliniciens possédant une large expérience en entreprises privées et publiques

### + Méthodes pédagogiques :

- + • Exposé théorique
- + • Illustrations cliniques
- + • Supports écrits

### + Participants :

+ Tout public

### + Durée :

+ 2h30

### + Suggestions :

- + **Pour aller plus loin,**
- + • Séminaire « Stress et Travail »
  - + • Formation « Stress en situation professionnelle »
  - + • Formation « Accompagnement au changement, place et rôle des encadrants en situation de changement professionnel »







## PLACE ET RÔLE DE L'ENTOURAGE PROFESSIONNEL

### Objectifs :

- Acquérir des connaissances et des compétences en matière d'accompagnement de salariés souffrant de maladies addictives



### Programme :

- **Appréhender les aspects psychologiques** de la personnalité en l'associant à une approche psychodynamique du travail
- **Présenter les textes de loi** concernant la consommation d'alcool dans le milieu professionnel
- **Aborder les phénomènes d'alcoolisation** et préciser leurs incidences, dans le milieu professionnel, sur les plans individuel et collectif
- **Définir les écueils relationnels de l'entourage professionnel** face au malade alcoolique : « du malade du boire au malade du voir boire »
- **Préciser le rôle de l'entourage professionnel** : comment éviter la co-dépendance
- **Définir la place et le rôle de l'encadrement**
- **Mettre en place un dispositif d'accompagnement** du malade alcoolique
- **Mener un entretien spécifique** : comment allier une fonction hiérarchique et une relation d'aide
- **Assurer le maintien** et, le cas échéant, le retour au travail
- **Délimiter le champ de responsabilité de l'encadrement**, préciser les partenariats possibles au sein de l'entreprise et apprendre à utiliser les relais institutionnels
- **Identifier ses ressources et limites** en situation d'entretien en vue d'améliorer ses compétences



### Animation :

Par des psychologues cliniciens possédant une large expérience en entreprises privées et publiques

#### Méthodes pédagogiques :

- Discussion, débats
- Etude de situations vécues par les stagiaires
- Jeux de rôle
- Apports théoriques et techniques
- Supports de stage

### Participants :

Personnel d'encadrement, par groupe de 10



### Durée :

3 jours : 2 + 1



### Suggestions :

#### Avant cette formation,

- Conférence « Alcool et Travail »
- Formation « Ecoute, conduite et techniques d'entretien »



## **ÉDUCATION ET PROMOTION DE LA SANTÉ**

### **AGIR POUR FAIRE ÉVOLUER LES COMPORTEMENTS**

Afin de sensibiliser le grand public à des problématiques importantes, nous organisons des événements pour la promotion de la santé.







## L'ADOLESCENCE : UN TEMPS DE PASSAGE

### Objectifs :

- Comprendre les enjeux de l'adolescence
- Analyser les conflits parents-adolescent
- Définir le normal et le pathologique chez l'adolescent

+ + + + + + + + + + + +

### Programme :

#### • Le développement physique et les évolutions psychologiques durant l'adolescence :

#### • Transformations et remises en question entraînées par les changements à la puberté :

- la notion de différence sexuelle
- l'approche de la sexualité
- les réminiscences du complexe d'Oedipe
- la question de l'autonomie
- l'importance de l'appartenance à un groupe

#### • Les parents face à l'adolescent :

- L'éducation et les différentes façons dont les parents se positionnent face à leurs enfants en pleine évolution

#### • Le normal et le pathologique chez l'adolescent :

- la question de l'expérimentation : quand le discours parental ne suffit plus
- l'adolescent et les limites : autorité et notion de transgression
- les consommations de drogues et leurs contextes : cannabis, alcool, rave party...
- l'adolescence et la maladie mentale : peut-on devenir fou à l'adolescence ?

### + Animation :

- + Par un psychologue clinicien psychothérapeute
- + ayant une large expérience de prise en charge
- + d'enfants, d'adolescents et d'animation de
- + médiation familiale

### + Méthodes pédagogiques :

- + • Partage d'expériences / échanges avec les participants
- + • Exposé théorique
- + • Présentation de situations
- + > Remise de documents récapitulatifs

+ + + + + + + + + + + +

### + Participants :

- + Tout public
- + + + + + + + + + + + +

### + Durée :

- + ½ journée
- + + + + + + + + + + + +

### + Suggestions :

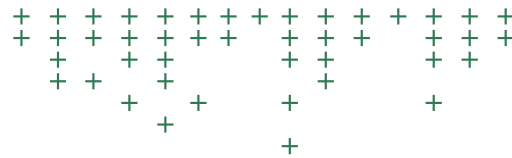
#### + Module d'approfondissement :

- + • Conférence « Le cannabis et l'adolescent »
- + +





## LE TABAC



### 1. ACTIONS DE SENSIBILISATION

Intervention d'un tabacologue sur site

*(différentes possibilités de planification en matinée, en après-midi ou en « coupure déjeuner »)*

#### 1.1 SENSIBILISATION

Journée d'information par un tabacologue pour les fumeurs et non-fumeurs.

Documentation sur le tabac, le tabagisme, les bienfaits de l'arrêt du tabac, etc. Les salariés de votre entreprise peuvent mesurer à cette occasion leur taux de monoxyde de carbone (CO) expiré et comprendre son impact sur leur organisme.

*(durée : 2h30 à 3h00)*

#### 1.2 MINI-ENTRETIENS PERSONNALISÉS

##### > ORIENTATION

Entretien confidentiel d'environ quinze minutes avec un tabacologue qui propose un certain nombre de tests (dépendance, humeur, motivation à l'arrêt).

Ces différents tests permettent de les conseiller sur les modalités d'arrêt les mieux adaptées.

*(durée : 2h30 à 3h00)*

#### 1.3 CONFÉRENCE-DÉBAT

Animées par des tabacologues.

Sujets abordés : généralités sur le tabagisme, bienfaits de l'arrêt, modalités de sevrage, tabagisme passif, réglementation en vigueur, etc.

*(durée : 2h00)*

### + 2. ENTREPRISE SANS TABAC

+ Ce programme s'adresse aux entreprises qui souhaitent s'investir plus avant pour aider le personnel fumeur motivé ou motiver le personnel hésitant, dubitatif voire réfractaire à l'arrêt.

#### + 2.1 REUNION D'INFORMATION

+ Par groupe de 10 à 15 fumeurs maximum, présentation des mécanismes de la dépendance tabagique et réponses aux questions du personnel.

+ *(durée : 3h00 environ)*

#### + 2.2 SUIVI INDIVIDUEL

+ Pour apprendre à ne plus fumer (10 personnes au maximum).

+ Prise en charge des fumeurs avec 6 entretiens individuels de 45 , puis 30 minutes, sur 4 mois (J+7, J+14, J+28, M+1, M+2, M+3).

+ Protocole de 3 entretiens pour les fumeurs peu dépendants. À l'issue du protocole, bilan (anonyme) des résultats du sevrage dans l'entreprise.





## LES KLOPOBEKS !

### Objectifs :

- Informer les enfants et leur famille sur les méfaits de la cigarette sans les ennuyer

+ + + + + + + + + + +

### Programme :

#### Présentation des 9 grands types de méfaits du tabac

- L'industrie du tabac gagne beaucoup d'argent en manipulant les fumeurs.
- La fumée de la cigarette est dangereuse pour le fumeur et son entourage.
- La cigarette donne une mauvaise odeur.
- La cigarette réduit nos capacités physiques.
- La cigarette nous rend moches.
- La cigarette crée une forte dépendance.
- La cigarette contient des centaines de produits toxiques.
- La cigarette provoque des maladies graves.

### + Animation /Méthodes pédagogiques :

- + • Apprentissage par le jeu.
- + • Personnification des méfaits du tabac
- + • Accent mis sur les méfaits esthétiques du tabac auxquels les jeunes sont très sensibles
- + • Ton drôle et ludique adapté aux publics jeunes

+ + + + + + + + + + +

### + Participants :

- + • Les enfants (7-12 ans) et leur famille
- + • KLOPOBEK est aussi très apprécié par les adultes dans les entreprises et les restaurants pour le passage en locaux sans tabac.

+ + + + + + + + + + +

### + Durée :

- + • Entre 5 min et 1 heure selon l'outil utilisé.

+ + + + + + + + + + +

### + Outils disponibles

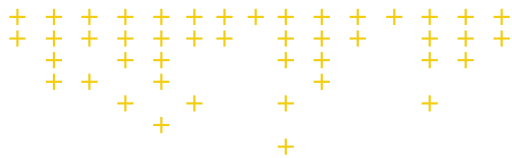
- + • Des animations dans les écoles, les centres de loisirs et de vacances
- + • Des outils personnalisés pour les mutuelles
- + • Des cadeaux dans les salons professionnels et grand public
- + • Une exposition

+  
+  
+





## CONSEIL ET ACCOMPAGNEMENT



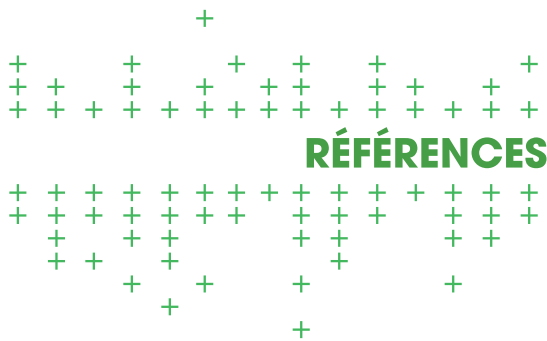
## AGIR POUR MIEUX MAÎTRISER LES ENJEUX

Nous vous aidons à concevoir et organiser vos événements de « Promotion de la Santé »

- Colloques
- Conférences
- Séminaires

Nous vous accompagnons également dans la mise en œuvre de vos politiques de prévention :

- Etat des lieux
- Conception et définition de vos politiques de prévention
- Pilotage et conduite de projet
- Formation à la prévention santé pour les élus
- Evaluation des résultats



### Mutuelles

- Caisses Mutuelles Complémentaires et d'Actions Sociales
- Mutuelle Générale de l'Équipement et des Territoires
- Mutuelle Générale des Préfectures et Administrations Territoriales
- Mutuelle Nationale du Personnel Air France
- Mutuelle Nature et Forêts
- SMAR

...

### Groupements mutualistes

- Humavie
- Union Nationale Alternative Mutualiste

...

### Régimes de sécurité sociale et services publics

- Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières
- Ministère de l'Équipement, de Développement et de l'Aménagement durables
- Brigade des Sapeurs Pompiers de Paris
- Directions Régionales et Départementales de l'Équipement

...

### Entreprises

- Demos
- Mederic

...

Créé par la MGET (Mutuelle Générale de l'Équipement et du Territoire),  
l'Institut de Recherche et Prévention Santé est une association qui mène des actions de  
formation, d'accompagnement et de services dans tous les domaines de la santé.



Institut de Recherche et Prévention Santé  
35 rue Danton - 94274 Le Kremlin Bicêtre Cedex  
Tél : 01 58 46 87 68 – Fax : 01 58 46 88 86  
Courriel : [irps@mget.fr](mailto:irps@mget.fr)  
[www.institut-prevention.com](http://www.institut-prevention.com)