



INTERVENTIONS EN MILIEU HOSPITALIER

Trois conférences, une même conviction

La santé mentale, ça s'apprend. Et ça se transmet.

LES TROIS CONFÉRENCES

CONFÉRENCE 1

Équipes soignantes

Prendre soin de ceux qui prennent soin

Prévention de l'épuisement professionnel

Cette conférence donne aux soignants des repères concrets pour traverser la charge émotionnelle inhérente à leur métier — sans s'y perdre.

- La charge émotionnelle du soin : mécanismes et signaux précoces
- Empathie fonctionnelle vs fusion émotionnelle
- Outils de régulation rapide adaptés au contexte hospitalier
- Poser des limites internes sans se désengager

CONFÉRENCE 2

Familles de patients

Comprendre la souffrance d'un proche

Accompagner sans se noyer, orienter sans se substituer

Cette conférence donne aux familles un vocabulaire et des repères pour mieux comprendre ce que vit leur proche — et comment l'accompagner sans s'épuiser.

- Ce qu'est vraiment la souffrance psychique — loin des clichés
- Ce qui aide, ce qui aggrave dans la posture d'accompagnant
- Reconnaître les signaux qui nécessitent une aide professionnelle
- Prendre soin de soi pour rester disponible à l'autre

CONFÉRENCE 3

Grand public

Déstigmatiser la santé mentale

Comprendre, agir, se libérer des tabous

Cette conférence offre un espace de parole et de transmission : comprendre ce qu'est vraiment la santé mentale, déconstruire les idées reçues, repartir avec des outils concrets.

- Santé mentale : définition réelle, loin des clichés
- Les mécanismes de la stigmatisation et leur coût sur le recours aux soins
- Reconnaître les signaux d'alerte chez soi et chez l'autre
- Les ressources intérieures que chacun peut cultiver dès aujourd'hui

MODALITÉS

DURÉE	PUBLIC	FORMAT	ACCÈS
1h30 + échanges	Soignants, familles ou grand public — séparé	Conférence interactive orientée outils concrets	Gratuit pour le public, financé par l'établissement



PROGRAMME DÉTAILLÉ — SOIGNANTS

La conférence soignants se déroule en trois temps, conçus pour alterner apports théoriques accessibles, mise en perspective personnelle et ancrage pratique.

PARTIE 1 — 30 MIN Comprendre : ce qui se passe vraiment

- La charge émotionnelle du soin : contagion émotionnelle et fatigue compassionnelle
- Pourquoi les soignants sont particulièrement exposés : le paradoxe du don et de l'usure
- Les signaux précoces d'épuisement que l'on normalise à tort

PARTIE 2 — 35 MIN Reconnaître : identifier ses propres schémas

- La différence entre empathie fonctionnelle et fusion émotionnelle
- Les stratégies d'adaptation inconscientes : sur-contrôle, détachement, hyperactivité
- Comment la charge non traitée se transforme en cynisme ou effondrement

PARTIE 3 — 25 MIN Agir : des outils concrets, applicables dès le lendemain

- Techniques de régulation émotionnelle rapide adaptées au contexte hospitalier
- Créer une hygiène mentale quotidienne sans ajouter de charge
- Poser des limites internes : la frontière entre engagement et sacrifice

TEMPS D'ÉCHANGE — 20 MIN

Questions libres, retours d'expérience, partage entre pairs. Ce temps est souvent celui où se dit l'essentiel.

BÉNÉFICES POUR VOTRE ÉTABLISSEMENT

◆ Réduction de l'absentéisme

Agir en amont de l'épuisement, avant que la charge ne devienne un arrêt de travail.

◆ Qualité de soin renforcée

Un soignant outillé est plus disponible, plus présent, moins exposé au désengagement.

◆ Familles mieux accompagnées

Des proches informés coopèrent mieux avec les équipes et reconnaissent plus tôt les rechutes.

◆ Image institutionnelle

Un établissement ouvert, humain, ancré dans les réalités de son territoire et de ses patients.

L'INTERVENANTE

Laurence Roumilhac — Fondatrice de L'Éducation Personnelle. Thérapeute, coach neuro-A et éducatrice en santé mentale avec 10 ans d'expérience. Elle intervient en milieu hospitalier, scolaire et en entreprise avec une conviction constante : rendre la santé mentale accessible et concrète. *Transformer sa vie, ça s'apprend.*

Tarif public (CHU, EPSM) : à partir de 750 € HT. Tarif privé : à partir de 1 200 € HT. Conférences grand public gratuites — financées par l'établissement. Prise en charge OPCO possible. Facture acquittée fournie.