



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Manche

DOSSIER PRESSE

DE LA CAMPAGNE #POSE TA BLOUSE

Un appel à une attention à **SOI**

#POSETABLOUSE 

ET TOI, SI TU OSAIS ?

« S'intéresser à la santé des soignants peut paraître un peu tabou, étonnant puisque par définition, les soignants sont censés être en bonne santé et ne pas avoir de fragilités. Ils sont même plutôt considérés comme des personnes hors du commun, invulnérables, un peu à l'image des « **super-héros** » Pr Eric GALAM.

Professeur des Universités au sein du département de Médecine Générale de l'Université Paris Diderot depuis 2016, médecin généraliste. Il est membre de l'Observatoire National pour la QVT des professionnels de santé depuis 2001, et chargé de Mission au Conseil National de l'Ordre des Médecins (CNOM) depuis 2019. Il est l'auteur de nombreux articles en France et à l'international, et a dirigé de nombreuses thèses. Il est aussi directeur d'enseignement du DIU Soigner les Soignants.

POURTANT, SAVEZ-VOUS QUE ... ?



Près de **la moitié** des professionnels de santé ne sauraient pas à qui s'adresser s'ils se trouvaient en situation de souffrance psychologique ?

Etude SPS (octobre 2016) sur les attentes des professionnels de santé en cas de souffrance psychologique.



En France, **¾ des médecins** n'ont pas de médecin traitant personnel. Ils privilégient l'autodiagnostic et l'automédication ou recherchent un conseil rapide auprès d'un confrère.

Selon un sondage réalisé par l'Ifop pour la Mutuelle du Médecin, en septembre 2019 auprès de 300 médecins libéraux généralistes et spécialistes.



Près de **50%** des professionnels de santé estiment être ou avoir été concernés par le burn out ou un fort risque de burn out ?

Enquête "souffrances des professionnels de santé" menée en novembre 2015 par Stethos International.

Parallèlement, plusieurs enquêtes soulignent l'intégration très tôt chez les étudiants en santé de ce **syndrome du "super héros"** avec, en lien, une difficulté à se reconnaître en position de souffrance, une difficulté à demander de l'aide, voire des stratégies d'adaptation dysfonctionnelles (alcool, drogues, médicaments, du fait de l'auto-prescription...), parfois la rupture des parcours, ou des abandons post-études.

Ce sont ces données, leurs propres perceptions et l'échange avec des experts qui ont orienté les travaux de **8 étudiantes** des filières infirmière, médecine, masseurs kinésithérapie et pharmacie vers une campagne de sensibilisation des étudiants futurs professionnels de santé au risque d'épuisement.

LE PROJET

Depuis **5 ans**, la CPAM de la Manche accueille des étudiants en **service sanitaire et santé**. Divisés par groupes mixant les profils pour favoriser la pluridisciplinarité, ils sont amenés à réfléchir et travailler sur des thématiques de santé publique spécifiques. Pour ce projet, **deux groupes** ont eu pour sujet " la santé des professionnels de santé" :

Anaïs (étudiante infirmière à l'IFSI de Saint-Lô), Léa (étudiante masseur-kinésithérapeute à l'IFMK d'Alençon), Elizabeth (étudiante en pharmacie) et Manon (étudiante en médecine) Adélaïde et Eulalie (étudiantes à l'IFSI), Julie (étudiante en Pharmacie) et Romane (étudiante à l'IFMK).

Accompagnées par les équipes de la CPAM à partir de méthodologies de projets innovantes et avec l'appui d'experts du sujet, elles ont conçu une campagne de sensibilisation et une exposition. L'ensemble est mis à disposition des écoles, et site universitaire couvrant l'ensemble des filières sanitaires pour support d'actions ciblées.

LES PARTENAIRES

L'URML Normandie, la Fédération des URPS et **l'Association MOTS** ont intégré le comité de pilotage du projet en mars 2021, avec pour objectif un déploiement de l'action en région.

Depuis 2017, **l'URML Normandie** mène des actions pour prévenir l'épuisement professionnel des médecins libéraux en offrant un accompagnement via **l'Association MOTS** et en organisant des sessions de sensibilisation « Séminair'action » sur les facteurs de risque. Une campagne de communication, « Médecins, vous n'êtes pas invincibles », a également été lancée. **La Fédération Normande des URPS**, intégrant la santé des soignants dans son plan d'actions, a mis en place des campagnes de communication et des « cafés des soignants » dans les territoires.



DÉPLOIEMENT DE LA CAMPAGNE

Un appel à une attention à **SOI**



PETITE HISTOIRE DE MARINIÈRE... Avant de devenir un intemporel de la mode, la marinière était avant tout un uniforme militaire. Plusieurs théories existent quant au choix de ce motif. Il s'agirait d'un ornement permettant aux marins de se repérer sur le bateau ou s'ils passent par-dessus bord (veille, protection, sécurité). La coupe de ce vêtement n'est pas non plus due au hasard. L'absence de coutures garantit la liberté de mouvement des marins lors des manœuvres sur les bateaux. La marinière ne dispose pas non plus de boutons, ce qui évite de s'empêtrer dans les cordages (prévention).

<https://lesavaistu.fr/pourquoi-les-marins-portent-ils-des-marinieres/> En rouge et blanc, un beau totem pour (r)appel à une attention à soi, à ses équilibres !

Le symbole tout trouvé pour un rappel à une attention à soi, ses besoins, ses équilibres. Un totem dont il s'agit de : « **Cultiver les rayures** », « **Entretenir les couleurs** », « **Retrouver les lignes** ».

LES ACTIONS MISES EN PLACE :



- **Une exposition temporaire** à parcourir en autonomie dans les lieux de formation (écoles des filières santé, université).

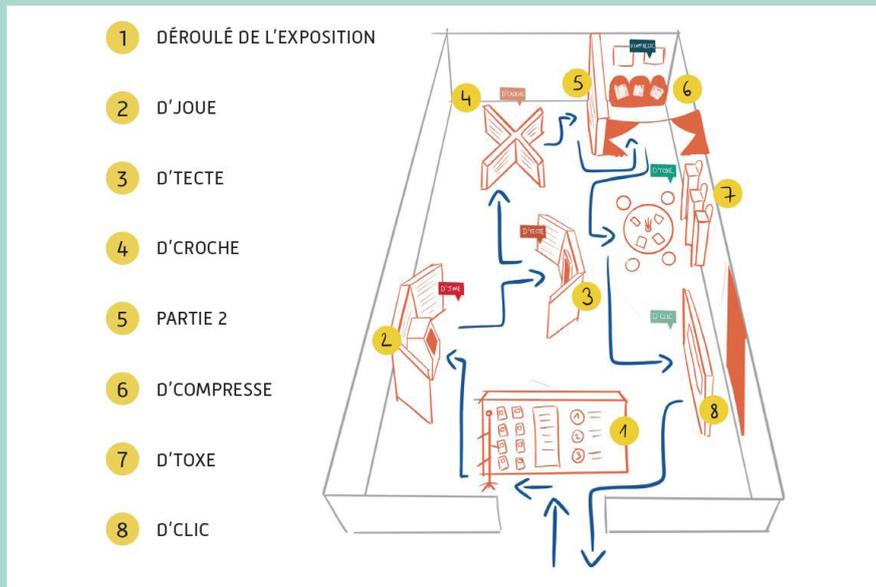


- Des animations et **temps forts** organisés autour de l'exposition pour :
 - **favoriser le repérage** et la rencontre d'équipes et professionnels locaux ressources en cas de questionnements, fragilités, souffrance.
 - **s'initier à des activités**, faire l'expérience de pratiques autour de la forme, du bien-être mobilisables dans le quotidien.



- **Un bloc-notes**, mis à disposition des étudiants, qui reprend les messages principaux de la campagne et, pour agir, oriente par QR codes vers des ressources dédiées à la prévention, le repérage, le soutien ou l'accompagnement du mal-être.

L'EXPOSITION



PARTIE 1

Composée de 3 "îlots", cette première partie commence par une introduction du sujet avec un message et les visages des 8 étudiantes ayant élaboré cette exposition.

D'JOUÉ : LE SYNDROME DU SUPER HÉROS ET LE RISQUE D'ÉPUISEMENT

Après avoir posé leur blouse, les visiteurs sont invités à se questionner sur leur stress, leur syndrome du super héros. Pour déjouer les menaces qui pèsent sur leur santé mentale, le jeu du labyrinthe leur est proposé afin de les écarter de ces risques.



D'TECTE : LES SIGNES QUI PEUVENT ALERTER

C'est le moment de l'auto diagnostic sur les signes d'un risque d'épuisement, pour cela les visiteurs sont invités à évaluer leur moral ou émotions du moment, grâce à différentes jauges qu'ils pourront remplir.

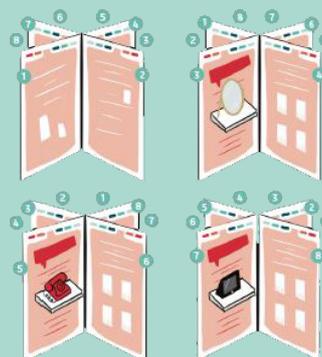
Un outil d'auto-test est disponible par le biais d'un QR code.



D'CROCHE : PARLES-EN A TON ENTOURAGE

Dans cette section, les visiteurs prennent connaissance des différents interlocuteurs à leur écoute : association, numéro vert, etc.

Un objectif : ne pas rester seul, en souffrance, sans mots.



PARTIE 2

Composée de 3 "ilots", cette seconde partie reprend des messages de prévention.

Ici, on nous raconte l'histoire de la marinière, cette partie de l'exposition nous invite à enfiler la marinière par un jeu de miroir.



#POSETABLOUSE
ET TOI, SI TU OSAIS ?

habitudes, stress et soucis simplifiés, choisis à cultiver pour préserver ses équilibres / sa marinière

- Retrouver ses signes
- Cultiver ses valeurs
- Entretien ses couleurs

Mode d'emploi

4 COMPRESSE : Pour le visage, appliquez la compresse sur le visage et retirez-la après 15 minutes.

5 PONDÉ : Pour le visage, appliquez la poudre sur le visage et retirez-la après 15 minutes.

6 POUCE : Pour le visage, appliquez la poudre sur le visage et retirez-la après 15 minutes.

PETITE HISTOIRE DE MARINIÈRE...
Avant de devenir un intemporel de la mode, la marinière était avant tout un uniforme militaire. Plusieurs théories existent quant au choix de ce motif. Il s'agit d'un ornement appartenant aux marins et qui rappelle sur le bateau ces drapeaux par-dessus bord (vitalité, protection, sécurité). La coupe de ce vêtement n'est pas non plus due au hasard. L'absence de boutons garantit la liberté de mouvement des marins lors des manœuvres sur les bateaux. La marinière ne dispose pas non plus de boutons, ce qui évite de l'empêcher d'être confortablement portée (prévention).

Avant de devenir un intemporel de la mode, la marinière était avant tout un uniforme militaire. Plusieurs théories existent quant au choix de ce motif. Il s'agit d'un ornement appartenant aux marins et qui rappelle sur le bateau ces drapeaux par-dessus bord (vitalité, protection, sécurité). La coupe de ce vêtement n'est pas non plus due au hasard. L'absence de boutons garantit la liberté de mouvement des marins lors des manœuvres sur les bateaux. La marinière ne dispose pas non plus de boutons, ce qui évite de l'empêcher d'être confortablement portée (prévention).

MIROIR 60X180CM

STICKER 50X47CM

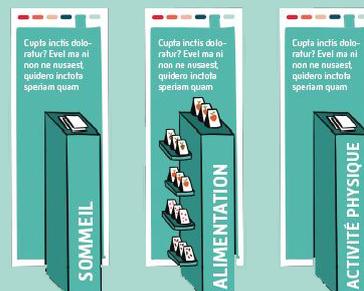
D'COMPRESSE : TRUCS ET ASTUCES SIMPLES POUR DÉSTRESSER

Chiliennes, coussins, coloriage relaxant. Le temps est venu de faire une pause. Divers affiches appellent à la déconnexion ou encore aux micro-pauses.



D'TOXE : ALIMENTATION, SOMMEIL, ACTIVITÉS PHYSIQUES

Ici, plusieurs flyers sont mis à disposition des visiteurs pour donner des conseils et astuces sur les bonnes pratiques à adopter au quotidien sur : le sommeil, l'activité physique et l'alimentation.



D'CLIC : PRENDS LA POSE MARINIÈRE ET NE LA PERDS PAS DE VUE !

Pour clôturer ce parcours, un espace photo est mis à disposition. Une seule obligation : Poser sa blouse !





DISTRIBUTION DES BLOCS-NOTES

Un appel à une attention à **SOI**

Un bloc-notes a été pensé afin de reprendre toutes les étapes de l'exposition, pour que cette action ne reste pas éphémère. Ces blocs-notes seront mis à disposition sur les lieux d'exposition pour les étudiants qui le souhaitent.

Sur des feuilles intercalaires, nous retrouvons les messages importants de la sensibilisation, ainsi que les différents renvois vers les QR code et sites partenaires.



LISTE DES ACTEURS ET SITES RESSOURCES

Association MOTS, une aide confraternelle et un accompagnement ouverts à l'ensemble des soignants - Appeler, échanger, agir & accompagner - Un accompagnement professionnel, global et de long terme du soignant en difficultés.

Santé des Professionnels de Santé « SPS », Site et services - Une aide aux professionnels de la santé en souffrance au travail et aux étudiants des filières santé - Des actions de prévention pour leur mieux-être.

Livret URPS (Union Régionale des Professionnels de Santé) de Bretagne « L'essentiel sur votre assurance prévoyance - Professionnels de santé libéraux, avez-vous pensé à votre protection sociale ? ».

INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) - Stopblues, un site et une application pour prévenir le mal-être : faire le point et trouver de l'aide.

Nightline - Un site et des actions basées sur le principe de soutien par les pairs – La santé mentale je peux en parler #JPP. Pour permettre à chacun.e d'agir.

Assurance Maladie - Dispositif MonParcoursPsy - Accès, sur prescription, à 8 séances par an chez un ou une psychologue remboursées par l'Assurance Maladie et la mutuelle ou complémentaire santé.

SSE (Service de Santé Etudiante) - Suivi des étudiants de l'université sur les plans médical, psychologique et social tout au long de leur cursus universitaire. Il est là pour accueillir, écouter, conseiller et accompagner les étudiants si nécessaire.

Fil Santé Jeune – Un site, chat et numéro vert d'appel pour toute question de santé, sexualité, amour, mal être - Une équipe aux compétences professionnelles complémentaires, habitués à répondre aux questions santé des jeunes.

3114 – le numéro national de prévention du suicide ouvert 24h/24 et 7j/7, gratuitement.

Psychom - Santé Mentale Info - Organisme public d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous. Comprendre – Orienter - Agir.

INVS (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) – Sensibilisation, information sur les troubles du sommeil.

Réseau Morphée - Réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil.

Sports.gouv - Communiqués et dossiers du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques

Manger Bouger – Site du Programme National Nutrition Santé - Recettes, idées d'activités et astuces pour manger mieux et bouger plus petit à petit.

CONTACT

Patricia LOPEZ
Chargée de projet en prévention et santé
Assurance Maladie de la Manche
patricia.lopez@assurance-maladie.fr
02.33.06.55.42

