



Prendre soin de soi pour mieux soigner

Atelier-Séminaire de 16 heures

*"Un professionnel de santé ne peut être crédible
et inspirer un patient à prendre soin de lui
s'il en est incapable pour lui-même. »*

Sophie Monneret

Coach de vie, médecin Fondatrice de Feel SO'light



www.feel-so-light.com



contact@feel-so-light.com
0690862577

1 - Pourquoi cet atelier-séminaire « Prendre soin de soi pour mieux soigner » ? Et qui suis-je ?

Nous sommes dans une période délicates où très régulièrement nous entendons nos collègues "craqués" en basculant dans le burn-out.

D'après de nombreuses études, plus de 50 % des professionnels de santé seraient touchés par l'épuisement et gardent le silence.

Incroyable !! Un professionnel sur 2 !

Etant médecin pendant plus de 20 ans, j'ai trouvé des ressources grâce au Développement Personnel.

Ce qui m'a été transmis m'a libérée ! J'ai pris conscience qu'au final, ce qui nous fait le plus souffrir ne sont pas les évènements en soi mais la façon dont on va les penser donc ré-agir. Je suis tellement reconnaissante que je me suis engagée à transmettre à mon tour pour aider notamment les professionnels de santé à vivre plus légers et épanouis pour enfin aider pleinement leurs patients à prendre soin d'eux.

La qualité du système de santé passe aussi par la capacité de chaque professionnel de santé à prendre soin de lui.

*« Un professionnel de santé ne peut être crédible
et inspirer un patient à prendre soin de lui
s'il en est incapable pour lui-même. »*

Nous sommes dans un système de santé qui aurait tendance à devenir absurde et qui rend malade.

Nous avons chacun une compétence de guérison qui dépend de nos pensées, de notre alimentation, de notre environnement, de notre capacité à se mettre en mouvement.

Redevenir responsable de sa santé en prenant conscience de ses compétences de guérison est pour moi un axe essentiel à ré-intégrer dans notre système de santé pour inverser cette escalade de maladies inflammatoires, dégénératives, cancéreuses, dépressives auxquelles nous assistons depuis quelques décennies.

Pour moi, l'épuisement des professionnels de santé est lié aussi à un éloignement des principes fondamentaux de santé.

*« Méfie-toi des pensées négatives car elles s'attaquent au corps et à l'esprit. Elles sont les premiers symptômes du mal.
Guéris ton esprit si tu veux guérir ton corps. »*

Dugpa Rimpoché

Je suis dans une démarche de Prévention qui a toujours été un axe prioritaire tout au long de ma carrière hospitalière.

www.feel-so-light.com



contact@feel-so-light.com
0690862577

« Si quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander

s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie.

Alors seulement il est possible de l'éliminer. »

Hippocrate

Mon parcours

- **Coach de vie** depuis 2015, certifiée Excellence Coaching Academy par Max Piccinini, n°1 des coachs de Réussite francophones, auteurs best-sellers et expert en Stratégies de Réussite
 - o **Coaching de vie en individuel**
 - o **Coaching de groupe en ateliers**
- **Fondatrice de Feel SO'light** en 2015
- **Créatrice de Evolution Minceur** en 2017, premier programme en ligne combinant développement personnel et nutrition
- En cours de création, 2 nouveaux programmes en ligne : **Mieux Grandir Ensemble** et **Soigner sans se nier**
- **Conférencière** en présentiel et en ligne
- **Animatrice d'ateliers divers** en Guadeloupe, en Martinique, en Guyane et en France métropolitaine (gestion des émotions, la puissance du Pardon, Mieux Grandir Ensemble, Estime de soi ...)



- **Pédiatre** pendant plus de 20 ans en milieu hospitalier dont 15 ans au CHU de Pointe-à-Pitre (10 ans en réanimation néonatale et presque 10 ans au CAMSP du CHU de PAP dont 8 ans médecin référent de cette structure).



2 - A qui s'adresse cet atelier-séminaire

Ce séminaire s'adresse à tout professionnel de santé en lien avec des patients et :

- qui se sent STRESSE par son quotidien de SOIGNANT même si c'est dur de l'admettre

www.feel-so-light.com



contact@feel-so-light.com
0690862577

- qui est EPUISE par la demande des patients qui lui semble incessante
- qui supporte difficilement les patients voire ne les supporte plus du tout
- qui se sent pris au PIEGE par tout un système de santé
- qui se sent abandonné à son triste sort
- qui finit par MANGER N'IMPORTE COMMENT car pas le temps ...
- qui a même peut-être PRIS DU POIDS en lien avec tout ce stress ou qui est « tombé » malade récemment
- qui réalise qu'il met SA SANTE en DANGER et qui est conscient que cela ne peut plus durer
- qui n'a plus le temps de rien ou surtout plus l'envie de rien ce qui a des conséquences néfastes sur ces compétences professionnelles voire sur sa vie personnelle
- qui se sent de moins en moins efficace en tant que soignant
- qui est déçu de son quotidien professionnel

3 – Nombre de participants

Le nombre de participants est de 10 personnes maximum pour permettre un accompagnement le plus personnalisé possible avec un temps suffisant d'échanges et d'écoute pour chacun.



4 - Présentation de l'atelier « Prendre soin de soi pour mieux soigner »

« S'arrêter de FAIRE un instant et PENSER le soin que nous délivrons au quotidien afin de ne pas perdre « le sens fondamental de notre mission ».

- Comment peut-on accompagner au mieux un patient lorsque l'on se sent plus mal que lui ?
- Comment écouter un patient lorsque l'on a le sentiment de ne plus être en capacité de s'écouter soi-même ?
- Comment peut-on moins souffrir de la souffrance des patients ?
- Comment développer ses compétences humaines sans avoir peur de se perdre dans la souffrance du patient ?
- Comment rester humainement compétent lorsqu'on a le sentiment de ne plus en avoir le temps ?

« Le changement est douloureux mais rien n'est plus pénible que de rester coincé là où tu ne veux plus être. »

Mandy Hale

Ce que cet atelier apporte :

- Une amélioration de son état émotionnel permettant de mieux accompagner le patient

www.feel-so-light.com



contact@feel-so-light.com
0690862577

- Une meilleure gestion de son stress afin de mieux appréhender la demande du patient
- Un meilleur respect de soi-même afin de mieux respecter le patient
- Une meilleure confiance en soi afin d'être plus efficient dans les soins
- Une meilleure compréhension de soi-même pour plus de bienveillance à l'égard du patient et de ses proches
- Une prise de conscience de ses propres comportements néfastes à sa santé afin de mieux accompagner le patient au changement
- Une attitude plus adaptée face à des situations cliniques complexes voire parfois conflictuelles avec certains patients
- Une attitude plus adaptée en équipe
- Une nouvelle énergie et dynamique pour penser le soin au quotidien

Déroulement de l'atelier :

- transmission de clés en développement de soi pour être en capacité d'améliorer son état émotionnel afin de choisir d'agir de la meilleure façon (et non de ré-agir).
- livret individuel avec toutes une série de questions pour cheminer personnellement au cours de ces 16 heures d'atelier et faciliter le travail d'introspection et de développement de soi

- nombreux temps d'échanges
- temps de coaching au sein du groupe tout au long de l'atelier
- 2 jours 8h-12h et 14h-18h

*Apprendre pour mieux comprendre,
comprendre pour mieux agir.*

Miguel Barthélémy

5 – Suivi atelier

- Il est proposé un suivi avec une **séance skype collective** de 1 heure à 1 mois et à 2 mois pour faire le point sur l'évolution de chacun. Il sera proposé à chacun de faire un retour sur la mise en place des différentes actions personnelles identifiées au cours de l'atelier et sur d'éventuelles difficultés à leur réalisation.
- **Une séance de coaching individuel** par skype ou présentiel de 30 minutes dans les 2 mois qui suit l'atelier
- **Accès à un groupe whatsapp de soutien**

6 - Ce qu'en disent les participants :

"Une rencontre avec soi-même !"

"Le séminaire en petit groupe facilite les échanges. Chaque participant amène son expérience, sa vision qui est reprise,



analysée ou complétée par Sophie qui s'arrête sur chacun, point par point pour nous aider à y voir plus clair."

"Séminaire enrichissant. Temps donné à l'écoute et à la parole, sans jugement. Je me suis retrouvée. Je suis en paix avec moi-même. Je suis reconnaissante envers moi-même pour tout ce que j'ai pu apporter aux patients. Je sais que je vais mieux soigner car je vais arrêter de tout prendre sur moi."

"Ce séminaire m'a permis d'apprendre à mieux soigner dans un système oppressant, de savoir définir au final ce qu'est le rôle de soignant, de mieux accompagner les patients pour qu'ils prennent en charge leur santé."

"Temps de formation bien-être professionnel qui m'a donné de relire mon parcours avec bienveillance et qui m'a permis de vouloir grandir en harmonie dans ma vie professionnelle."

"54 % des médecins sont en burn-out. Alors on fait quoi ? Es-tu satisfait de ton exercice ? Que penses-tu faire pour améliorer cela ? Viens en parler avec nous !"