



Édito : S'adapter à la diversité des besoins

L'IRPS est aujourd'hui un acteur clé en prévention dans le domaine de la santé au travail et d'éducation et promotion de la santé. Des entreprises publiques et privées, des collectivités, des mutuelles dont MGEN et des organisations mutualistes et sociales font appel à ses experts afin d'organiser formations, conférences, accompagnements, dans les domaines les plus variés. Qualité de Vie au Travail, stress, addictions, nutrition, sommeil, passage à la retraite, aide aux aidants, conduite et santé, éducation bienveillante, le catalogue de l'IRPS s'étoffe pour répondre à la diversité des situations et à l'émergence de nouveaux besoins, que ce soit au travail ou dans la vie quotidienne.

Outre leur capacité à appréhender la diversité des besoins et à s'adapter à toutes les demandes des commanditaires, les experts de l'IRPS sont appréciés pour leur pédagogie. On ne vient pas à une conférence de l'IRPS pour s'ennuyer ou culpabiliser. L'humour est souvent un ingrédient de ces conférences.

La qualité et l'efficacité des interventions de l'IRPS, ce sont finalement les "clients" qui en parlent le mieux, comme ici, dans le témoignage de la MFP, avec laquelle s'est noué depuis plusieurs années un partenariat très actif.



Actualité de l'IRPS

Parmi les interventions de l'IRPS au premier trimestre 2018, quelques actions marquantes dans les différents champs d'expertise de l'Institut :

- 11 janvier : Stage « Préparation à la retraite », à la DIR Ouest, à Rennes (35), par Philippe Leroux. Depuis 2014, la DREAL Bretagne commande chaque année à l'IRPS un stage préparation à la retraite pour les agents de la DDTM 35, de la DIR Ouest ou de la DREAL Bretagne.
- 18 janvier : Conférence « Harcèlement et travail », au ministère de la Transition écologique et solidaire (MTES), à La Défense (92), par Florence Hutin Van Thuy, psychologue clinicienne
- 20 mars : Conférence « Apprendre à gérer son sommeil » pour le CCAS* de Garges-les-Gonesse (95) et 27 mars, atelier sur le même thème, animés par Jean-Denis Fauxpoint, psychologue clinicien
- 20 mars : Stand « Bien-être et relaxation », pour la direction des services départementaux de l'Éducation nationale (DSDEN), animé par Martine Ejarque, dans le cadre d'une journée de prévention organisée par la section locale MGEN de Guéret (23)
- 12 avril : Stand de l'IRPS et la Fondation de la Route, en partenariat avec MGEN, au salon Coventis, à Montpellier. Un rendez-vous incontournable des entreprises engagées dans la RSE et dans l'Économie Sociale et Solidaire. L'occasion pour l'IRPS de mettre en avant toute la palette de ses actions au service des entreprises de l'ESS.

* Centre Communal d'Action Sociale



Comprendre : Du bonheur au programme de l'IRPS

En nous invitant à développer des comportements adéquats pour affronter les épreuves de la vie, la psychologie positive convie chacun à (re) trouver, pour sa santé, le chemin du bonheur. Rencontre avec Martine Ejarque, qui nous montre la voie.

Si la joie de vivre est un facteur reconnu qui contribue à défendre le système immunitaire, cela ne va pas toujours de soi. Il faut une vraie discipline de vie et des efforts pour contrebalancer le négatif, voire relativiser la portée de certains événements.

« La psychologie positive ne nie pas les problèmes, mais elle indique un chemin pour les affronter, souligne Martine Ejarque, psychologue social et du travail, intervenant en prévention des risques professionnels, pour l'IRPS. La question n'est plus alors de savoir ce qui m'arrive, mais comment je vais y répondre. Autrement dit, comment trouver des ressources en soi pour surmonter les obstacles, c'est-à-dire comment développer des pensées intentionnelles et des émotions positives ? ».

Martine Ejarque inscrit son travail à la croisée de deux enjeux sociétaux : d'une part, l'allongement de la durée de vie et l'aspiration à bien vieillir. « À défaut d'ajouter des années à la vie, nous pouvons par la prévention ajouter de la vie aux années ». D'autre part, l'impact du stress sur la santé : « Les situations de stress subies affectent la résistance de l'organisme et les capacités de résilience, que ce soit par des facteurs externes (une information nourrie de violence, de conflits, etc. qui en devient anxiogène) ou internes (les épisodes de vie difficile, tant sur le plan personnel que professionnel).

Des ateliers anti burn-out

Les conférences et ateliers IRPS sur le bien-être, répondent aux questionnements que soulèvent ces situations : comment diriger sa vie pour ne pas la subir, se préparer au changement, éviter la souffrance, rester fort face aux tragédies, faire face à l'inconnu, faire valoir ses atouts, rester positifs, confiants, etc.

« Les neurosciences apportent aujourd'hui la preuve que le cerveau joue un rôle d'ordinateur central sur lequel nous pouvons agir si nous prenons soin de nos pensées, de nos sensations, de nos émotions, poursuit Martine Ejarque, et que cela se traduit, au final, par des bénéfices en termes de bien-être physique, psychique et relationnel, mais aussi de confiance en soi et d'optimisme. Dans les ateliers pratiques proposés par l'IRPS, nous ouvrons cette fenêtre

d'intériorité en chacun de nous, par des pratiques de relaxation et de détente : initiation à la méditation occidentale, découverte de la sophrologie et d'autres techniques. Nous invitons les participants à explorer la lenteur, la douceur, le silence intérieur qui permet plus d'ouverture à soi, aux autres, à la vie.

Des ateliers qui proposent d'expérimenter des effets décontractants, réparateurs et qui, pratiqués collectivement, offrent un nouvel espace de partage entre collègues.

« Ces pauses aménagées durant le travail sont unanimement appréciées. Elles constituent des instants de recharge d'énergie dans un quotidien agité. C'est de l'anti burn-out ! On se remet ensuite au travail avec une qualité de présence et d'attention régénérées. » Et Martine Ejarque d'insister : « Être bien n'est pas une démarche égoïste, mais participe au contraire à une écologie citoyenne. Si je vais bien, cela ne peut qu'être bon pour mon environnement. » Mais être heureux, parfois cela doit s'apprendre.



Témoignage : un partenariat gagnant avec MFP

Depuis 3 ans, la MFP (Mutualité Fonction publique) a engagé un partenariat avec l'IRPS, pour mettre en place un certain nombre d'actions à l'intention des retraités. Précisions.

En 2013, la MFP, qui regroupe 21 mutuelles, dont MGEN, a signé un accord avec la Cnav* pour permettre aux retraités de la Fonction publique de bénéficier des actions de prévention mises en place au niveau de l'inter-régime, auxquelles les agents de l'État n'étaient pas conviés.

« Expérimenté sur quatre régions, cet accord favorise la participation des retraités fonctionnaires à ces actions et élargit ainsi le catalogue des actions proposées par l'inter-régime, » se réjouit Christel Armand, chargée de mission référente action sociale à la MFP. Mais à qui faire appel pour de telles actions ? « J'avais eu l'occasion d'assister à une conférence de l'IRPS sur la nutrition, que j'avais beaucoup appréciée. Rolande Pomi, de MGEN, a permis une rencontre entre la MFP et l'IRPS, qui a abouti à un accord sur la réalisation d'une douzaine d'actions annuelles (gestion du stress, activité physique, bien vieillir...), dans trois, puis quatre régions. »

Christel Armand est en charge des actions pour les régions Rhône-Alpes et Languedoc-Roussillon. De son côté, Estelle Galvan, responsable du pôle régime obligatoire et action sociale, s'occupe des régions Ile-de-France et Bretagne : « On fait appel à la Fondation de la Route surtout en Ile-de-France où l'on prévoit trois actions cette année. Il y aura aussi deux actions de la Fondation en Languedoc-Roussillon, et quatre actions IRPS en Rhône-Alpes et Languedoc-Roussillon (bien vieillir, sommeil, activité physique et gestion du stress), et peut-être une première en Bretagne. On sollicite nos mutuelles par mailing. Ensuite, chaque mutuelle, à l'instar de la Carsat**, invite ses

adhérents. Très professionnel et réactif, l'IRPS s'adapte à toutes les demandes. »

Autre motif de satisfaction, la qualité des intervenants. « Je pense, par exemple, au Dr Bernard Cassou, pour le "bien vieillir" ou à Didier Launay pour l'activité physique, pour ne citer que des collaborations récentes, reprend Christel Armand. Leurs interventions sont très positives et très appréciées des retraités qui passent un bon moment. Et d'ailleurs, on diffuse systématiquement des questionnaires d'évaluation : on a de très bons retours. »

Depuis le début de ce partenariat, plus de 3000 retraités ont participé à ces actions. Un partenariat que promeut la MFP, par exemple en demandant à l'IRPS de l'accompagner dans les forums seniors, afin de bénéficier de leur expertise.

* Cnav : Caisse nationale de l'assurance vieillesse

** Carsat : Caisses d'assurance retraite et de la santé au travail



Agenda :

Quelques actions programmées pour le deuxième trimestre :

Avril

18/4 : Formation "Préparation à la retraite", pour le Centre de Valorisation des Ressources Humaines du MTES à Tours (37)

Mai

3/5 : Conférence "Bien vieillir", pour MFP/Carsat, à Roanne (42)

29/5 : Journée "Conjuguer santé et retraite" et "Passage à la retraite, projet de vie", pour la SRIAS Centre, à Chartres (45)

Juin

6/6 : Conférence "Prendre soin de sa santé", pour MGEN à Moulins (03)

7/6 : Stand IRPS à l'AG de MFP, à Paris

21/6 : Stage "Préparation à la retraite", pour DDTM et DREAL Bretagne, à Rennes (35)

27 et 28/6 : Stand IRPS à l'AG de MGEFI, à Pau



Actualités

Le plan prévention du gouvernement 25 mesures pour sauver 100 000 vies par an

Le gouvernement a lancé, le 26 mars, un grand plan de prévention santé, doté d'un budget de 400 millions d'euros sur 5 ans. Ce plan propose 25 mesures de prévention qui concernent tous les âges de la vie. Objectif : sauver la vie de 100 000 personnes par an grâce à ces outils de prévention.

Parmi ces mesures, on peut noter : pour les femmes, la prise en charge à 100 % du dépistage du cancer du col de l'utérus par l'assurance-maladie ; pour les jeunes le passage de 3 à 11 vaccins obligatoires, la lutte contre l'obésité ou encore la prévention des troubles auditifs. Formation aux gestes de premier secours pour former au moins 80 % de la population, lutte contre le tabagisme avec la prise en charge renforcée des traitements anti-tabac ou encore la généralisation, dès 2019, de la vaccination contre la grippe en pharmacie sont au programme.

Volonté aussi d'augmenter le nombre de lieux de soins adaptés à la prise en charge des personnes handicapées, avec des consultations dédiées. Enfin, concernant le grand âge, un plan de 15M€ annuel est prévu, pour des programmes de prévention en Ehpad, ciblés sur la prévention de la perte d'autonomie. Le gouvernement veut également systématiser, à l'âge du départ en retraite (60-65 ans), un bilan de santé afin de repérer et prévenir les risques de perte d'autonomie.

Enfin, on devrait bientôt voir sur les bouteilles d'alcool (hors vin) un logo « interdit » pour les femmes enceintes. Il est prévu également d'étendre aux cantines, à partir de 2020, le logo à cinq couleurs Nutriscore indiquant la qualité nutritionnelle des aliments.

Retrouvez toutes les informations sur www.institut-prevention.fr

Pour toute demande, adressez-vous à :

Institut de Recherche en Prévention Santé

3 square Max-Hymans 75748 Paris Cedex 15

Tél : 01 40 47 30 38 – 01 40 47 30 39 - Mail : irps@mgen.fr

Twitter : [@_irps_](https://twitter.com/_irps_)