

## **Séminaire de gestion du stress et autoprotection** **6-8 septembre 2007 en Valais**

Ce séminaire de gestion du stress et d'autoprotection s'adresse en particulier aux professionnels :

**- psychologues, policiers, sapeurs pompiers, gardes frontières, infirmiers, aumôniers etc.**

amenés à intervenir sur le terrain lors de situations critiques, d'accidents dramatiques ou de catastrophes. Le séminaire se déroulera dans le cadre montagnard du Val d'Hérens en Valais.

En effet, nous savons aujourd'hui, avec le recul de l'expérience, que la confrontation à la douleur et à l'horreur produit un effet certain sur les intervenants. L'impact de ce vécu pénible sur nos réactions et nos relations, son aspect cumulatif sur la durée méritent d'être pris en considération de façon sérieuse et d'être traités sur une base régulière.

Les professionnels de l'urgence sont donc des populations à risque sur le plan de leur santé mentale et physique. Il s'agit ainsi de concevoir une formation à but de prévention des épuisements professionnels par le développement de mesures d'autoprotection et d'exercices de prise de conscience et de gestion du stress.

Dans la tranquillité de la montagne, l'Hôtel de La Sage dressé au milieu du village du même nom et en face des hauts sommets du fond de vallée, sera le lieu d'hébergement et d'action théorique. Evolène sera le décor de l'action pratique de la formation.

Dans cette alternance, Sabrina Alberti vous accompagnera sur le chemin de la concentration, de la respiration et du ressenti entre exercices, écriture, confrontation et action. Avec elle, Michel Berclaz se chargera plus particulièrement du volet théorique. Ensemble, ils assureront un encadrement professionnel et compétent.

### **Objectifs de formation**

Ce séminaire vise à attirer l'attention du professionnel sur ce phénomène du stress, de lui permettre de mieux le comprendre, d'en repérer les effets de façon plus fine et d'être à même d'adapter sa pratique, sa communication et son hygiène aux tensions produites par la particularité du travail dans un tel domaine.

### **Moyens**

Alternance théorie et pratique

Du point de vue théorique, l'approche offerte ici souhaite aborder tant les aspects physiologiques que psychologique des concepts de stress, d'anxiété et de traumatisme. La pratique de ces notions, dont le but est le repérage des effets du stress chez soi et aux moyens d'y faire face, se fera dans des espaces d'écriture individuels et intimes, et à travers des échanges d'expériences dans le groupe.

Dans ce contexte montagnard et en résidentiel deux jours et demi, l'activité physique servant de stresser se déroulera en milieu naturel : la via ferrata « La vire des chamois » d'Evolène (chemin ferré, parcours que l'on escalade à pied dont l'accès est facilité par des échelons fixés à même la roche) ou en milieu protégé (par mauvais temps seulement) : le parcours d'orientation dans l'obscurité. Ces activités, indispensables aux objectifs à atteindre, nécessitent un certain niveau de mobilité et de forme physique, mais aucune préparation particulière.

Ce séminaire ne prétend pas offrir des « trucs » capables de faire disparaître les diverses expressions et symptômes de stress, mais vise à permettre de mieux comprendre le phénomène, d'accélérer la perception des premiers signes chez nous et de permettre une intervention plus rapide, donc éventuellement de mieux pouvoir se protéger.

## Sabrina ALBERTI

Psychologue FSP,  
Physiothérapeute diplômée et formatrice

## Michel BERCLAZ

Psychologue-psychothérapeute FSP,  
formateur et consultant

### MÉTHODE

- apports théoriques, physiologie et psychologie du stress,
- discussions en grand groupe et en sous-groupes,
- écriture dans un journal de bord
- inoculation de stress (si possible et adéquat),
- exercices en petits groupes et feedback en large groupe,
- éveil du corps (Tai chi, Qi Gong, relaxation, méditation...)

### DURÉE

2,5 jours en résidentiel.  
Du jeudi 14h30 au samedi 16h.

### COÛT CHF. 690.-

Comprenant la formation,  
2 nuitées en chambre double  
WC-douche, 2 petits déjeuners,  
1 repas du soir ainsi que le forfait  
pour le matériel.

### Informations pratiques

- Le séminaire a lieu en montagne, dans le Val d'Hérens (Valais). Les activités de terrain se déroulent en plein air. Prévoir des habits chauds, une bonne veste, des chaussures de marche, des pantalons longs et confortables, chapeau et lunettes de soleil.
- Compléter votre équipement pour le travail corporel (éveil du corps) avec des survêtements confortables, chauds, une couverture, une natte de gymnastique au sol, un petit coussin.
- Matériel de base pour la via ferrata : obligatoire : baudrier, longe double via ferrata, casque. Ce matériel est fourni par les organisateurs.
- Chaque participant est responsable de ses assurances (accident, sauvetage, etc.).
- Reste à la charge des participants : 2 repas de midi, 1 repas du soir, les boissons, les déplacements, la différence de prix pour le choix d'une chambre individuelle (2 nuitées).
- Une confirmation écrite avec le détail du lieu de rendez-vous et les informations nécessaires et complémentaires à l'organisation du séminaire sera faite au plus tard 1 semaine avant le début de la formation.
- Pour les questions sur le matériel ou l'équipement, veuillez téléphoner à Sabrina Alberti.



**Délai d'inscription** : 30 juin 2007. L'inscription est validée par le versement de CHF 690.- au plus tard 31 juillet 2007.

**Versement** : Atelier Psychocorporel, Sabrina Alberti, Ruelle du Midi 21, 1950 Sion, CCP 17-607523-3, Mention : SGSA 6-8 sept 2007.

**Important** : L'engagement individuel, si non dénoncé avant le 30 juin 2007, engendre le paiement de la totalité de la formation.

**Pour votre sécurité** : Les responsables se réservent le droit de modifier ou d'annuler le programme selon la météo ou les conditions sur le terrain.

### Vos contacts :

Sabrina Alberti 079 679 99 36  
Michel Berclaz 022 736 41 90

### Sites web :

www.hoteldelasage.com  
www.evolene-region.ch

----- découper ici et envoyer à Atelier Psychocorporel, Sabrina Alberti, Ruelle du Midi 21, 1950 Sion -----

### Bulletin d'inscription : Séminaire de Gestion du stress et autoprotection

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

☎ : \_\_\_\_\_ Em@il : \_\_\_\_\_

Je souhaite une chambre individuelle et payerai un supplément pour les 2 nuitées (de 20.- à 50.- / nuit)

Je souhaite une chambre individuelle WC-douche à l'étage

**NB** : Ceci sera fonction des possibilités de l'hôtel et selon l'ordre d'arrivée des inscriptions

Signature

Par votre signature vous vous engagez au versement de CHF. 690.-

ruelle du Midi, 21  
CH-1950 Sion  
☎ (0)79 679 99 36  
sabrina@psychocorporel.net

rue des Eaux-Vives, 94  
CH-1207 Genève  
☎ (0)22 736 41 90  
m.berclaz@bluewin.ch