



25 ans

Visitez notre site : www.ifaplus.fr

21-22-23 Mars 2019

Jeudi, Vendredi, Samedi à Paris

Santé et Wellbeing

- **Des conférences et des ateliers innovants, actuels, hardis !**
- **Des intervenants experts**
- **Des soirées festives joyeuses et gourmandes**

Tout public / Déductibles Professions Libérales

Sommaire

Programme complet : www.ifaplus.fr

Jeudi 21 Mars 2019

P3 **La douceur envers soi ou l'Auto-bienveillance**

Dr Christine Mirabel-Sarron

P4 **L'Hypno-nutrition**

Dr Martine Kohane

P4 **Réconcilions-nous avec nos émotions**

Anne-Françoise Chaperon

P5 **Psycho-nutrition**

Céline Utjesenovic

Assemblée Générale de la SPOM

P5 **Soirée festive avec Fonzie Kohane et son plateau d'humoristes**
« Diner des copains » / Spectacle

Vendredi 22 Mars 2019

P6 **Sommeil et Mémoire-Apprenons-nous en dormant ?**

Sylvain Dagneaux

P7 **De quoi parle notre Bouche**

Dr Marie-Claire Hugly

P7 **Le Baiser, du physique au spirituel**

Pr Thierry Troussier

Samedi 23 Mars 2019

P8 **Jeux de Clowns - Impro Théâtre**

Drs Odile et JMichel Biaud

Apprendre la créativité, la concentration, la confiance en soi

P9 **La mindfulness aujourd'hui, Pour qui ? Pourquoi ?**

Dr Loretta Sala

P9 **Soirée de clôture gourmande et musicale**
Dîner Musical « Chez Françoise » (Restaurant Assemblée Nationale)

Jeudi 21 Mars 2019

8h30 **Accueil – Café**

9h00 **Ouverture du Congrès par le Bureau de la SPOM**

Pdt Fondateur : Dr Marie-Claire HUGLY - **Vice-Pdt** : Dr Christine MIRABEL-SARRON
Trésorier : Pascal JORET - **Co-directeur de l'Institut d'Enseignement** : Dr Martine KOHANE
Responsables de Commissions : Dr Nathalie ATTALI, Dr Catherine MOUMIN-GERMAIN
Pour les Assitantes Dentaires : Corinne SENECHAL

9h15-10h15

L'Auto-bienveillance

« **La douceur envers soi** » **Dr Christine Mirabel-Sarron***

Dans cette société compétitive où nous vivons, nous sommes tout le temps en train de nous évaluer. Si nous ne ressemblons pas à ce que nous voudrions ressembler, si l'autre ne nous renvoie pas l'image attendue valorisée, cela nous fragilise, nous rend plus à risque au stress, à la tristesse, à la colère, de nous juger, et de juger les autres.

Quelles alternatives à nos exigences, à nos comparaisons incessantes pour aller vers le bien-être?

Nous sommes notre meilleur ami ne l'oublions pas !

Que faisons-nous quand l'un de nos amis est en difficulté ? Nous l'écoutons, l'accueillons le réconfortons, l'encourageons, etc....

*Développons envers-nous-même ces mêmes qualités ; traitons-nous avec douceur, gentillesse et bienveillance. **Comment ? Avec cinq règles simples.***

** **Dr Christine Mirabel-Sarron** : Psychiatre, docteur en psychologie clinique et pathologique, Praticien hospitalier au CHS Saint-Anne de Paris
Chargée d'enseignement dans de nombreuses universités francophones
Auteur de nombreux ouvrages et articles scientifiques
, d'une cinquantaine de chapitres de livres et de plus de cent articles scientifiques.*

10h15-10h45 **Pause gourmande**

Jeudi 21 Mars 2019

10h45-11h30

L'Hypno-nutrition

« Quand les choix de l'hygiène de vie préviennent
les maladies de notre siècle »

Dr Martine Kohane *

- *Nutrition hypo-toxique, anti-inflammatoire & anti-addiction*
- *Gestion du stress et du comportement alimentaire avec l'hypnose*
- *Nutrithérapie des carences en micro nutriments*

*** Dr Martine Kohane** : Chirurgien Dentiste
DU Therapies Comportementales et Cognitives (Paris V)
Hypnonutritionniste – Aide au Sevrage tabagique

11h30-12h30

Réconcilions-nous avec nos émotions

Anne-Françoise Chaperon *

Il ne nous est pas agréable de ressentir des émotions négatives, c'est pour cela que consciemment ou non, nous essayons souvent de les repousser, ou de faire en sorte de ne pas les ressentir.

C'est ainsi que l'être humain développe naturellement de nombreuses stratégies d'évitement émotionnel.

Quel est l'effet de ces stratégies sur notre bien-être ? Cela nous permet-t-il de vivre en harmonie avec nous-mêmes ?

Nous développerons quelques pistes de réflexion sur ce sujet qui nous concerne tous !

*** Anne-Françoise Chaperon** : Psychologue et consultante en entreprise
Auteur de "100 réponses sur le stress", Ed. Tournon, et "L'affirmation de soi par le jeu de rôle", Ed. Dunod. et de "Harcèlement au Travail . les Clés pour comprendre et se défendre" Ed O. Jacob

12h30 -14h00 Déjeuner libre - Adresses sur demande

Jeudi 21 Mars 2019

14h00-17h30

Psycho-nutrition

« Bien manger avec émotions et pour le plaisir »

Céline Utjésenovic *

- *La cacophonie alimentaire*
- *J'ai faim ?*
- *L'impulsivité alimentaire*
- *Les envies de manger émotionnelles*
- *Apprendre à manger en pleine conscience*
- *Bien manger ça veut dire quoi au juste ?*
- *Révision de quelques idées reçues*

* **Céline Utjésenovic** : Diététicienne-Nutritionniste-Comportementaliste
Exercice libéral et hospitalier - Praticienne du GROS (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids). Formée à l'ETP. Spécialisée dans la prise en charge du surpoids/obésité, du diabète, en pédiatrie et dans la nutrition du sportif.

19h00-20h00

Assemblée Générale de la SPOM

Ouvert aux membres de la SPOM et à tous ses amis.

Au même endroit que la Soirée Festive

20h00

« Diner des copains » / Spectacle
Fonzie Kohane et son plateau d'humoristes

Sur inscription – Paris intra muros , lieu à préciser

Vendredi 22 Mars 2019

08h30 Accueil Café

09h00-12h30

Sommeil et Mémoire

« Apprenons-nous en dormant ?
Apprendre c'est mémoriser. »

*Sylvain Dagneaux **

La mémoire permet d'enregistrer des informations.

C'est une fonction indispensable à la vie tout comme le sommeil qui permet de récupérer de la fatigue accumulée la veille.

Pour enregistrer ces informations avons-nous besoin de bien dormir ?

Est-ce qu'un mauvais sommeil affecte notre capacité d'apprentissage ?

Quelles sont donc les liens entre sommeil et mémoire ?

** Sylvain Dagneaux : Psychologue - Docteur en psychologie- Passionné par le rythme veille-sommeil, en a fait son sujet d'étude et est aujourd'hui un expert dans ce domaine spécialisé dans la prise en charge de l'insomnie et des troubles du sommeil. Enseignant DU TCC de l'Université de Lille. Auteur de "Prendre en charge l'insomnie par les TCC" chez Dunod.*

12h30-14h00

Déjeuner libre

Adresses sur demande

Vendredi 22 Mars 2019

14h00-17h30

La bouche Le baiser

« De quoi parle notre Bouche : de vie, de mort, d'Eros ? »

Dr Marie-Claire Hugly *

En nous confiant sa bouche notre patient nous confie sa « Vie »

Le baiser : du physique au spirituel

« Le baiser : évaluation du bien être du couple »

Pr Thierry Troussier *

Le Baiser : Que représente-t-il ? Est-il un rite de passage ? Est-ce un préalable incontournable à l'acte sexuel ? Est-il encore l'emblème de l'érotisme...

Le monde change, le baiser change-t-il aussi ?

Le Professeur Thierry Troussier abordera la place du baiser dans le concept de bien être en santé sexuelle. Dans le cadre de la fonction érotique, il déclinera les symboliques des baisers. Un débat s'engagera sur la place du baiser dans le couple du XXIème siècle.

*** Pr Thierry Troussier : Médecin de santé publique et Sexologue**

Médecin Inspecteur Général de Santé Publique

Responsable du Pôle Santé sexuelle, sexologie et Droits humains Universitaire Paris Diderot

Titulaire de la Chaire UNESCO Santé sexuelle & Droits humains

*** Dr Marie-Claire Hugly : Chirurgien-Dentiste et Psychologue-comportementaliste**

Membre de l'Académie Nationale de Chirurgie Dentaire- Chargée d'Enseignement à Paris VII

Président-Fondateur de la SPOM. Auteur de nombreux articles et collaborations à des éditions dont "Le burn-out n'est pas une fatalité", "Le manuel de Thérapie Comportementale et Cognitive" ed.

Dunod

Samedi 23 Mars 2019

08h30 Accueil Café

09h00-12h30

Jeux de Clowns - Impro Théâtre
« Apprendre la créativité, la concentration »
« la confiance en soi »
Drs Odile et JMichel Biaud *

Pas besoin de toujours tout réussir, Pas besoin de tout savoir, Pas besoin de tout contrôler, Lâchez la pression, il n'y a rien à réussir, Riez de vos imperfections, Retrouvez le plaisir d'essayer, La curiosité, La découverte, La rencontre.

A travers des jeux et des impros théâtrales, expérimenter l'inconfort de l'inconnu, puis la magie d'en jouer, et ainsi de se rassurer, de prendre conscience de ses ressources et de ses capacités à rebondir.

Un chemin vers la confiance. Se faire confiance, Avoir confiance

Présence, écoute, créativité et bienveillance seront nos guides pour cette aventure, avec deux invités d'importance : le plaisir et la joie !

***.Dr Odile Biaud :** Pharmacien titulaire, maître de stage. Art-thérapeute formée à l'accompagnement en art transformationnel au MAT (Le Mouvement des Art-Thérapeutes), formée au travail du clown à la SFTG (Société de Formation Thérapeutique du Généraliste)

***.Dr Jean-Michel Biaud :** Spécialiste en Médecine Générale – Maître de stage universitaire. Soignant au sein de TABA'GIR (Tabacologie)
Président et acteur de la compagnie de théâtre LE PAVE DANS LA MARE
Formé au travail du clown pour l'amélioration de la relation « Médecin – Patient » au sein de la SFTG (Société de Formation Thérapeutique du Généraliste) et d'ATHEM

12h30-14h00 Déjeuner libre Adresses sur demande

Samedi 23 Mars 2019

14h00-17h30

La mindfulness aujourd'hui

« Pour qui ? Pourquoi ? »

Dr Loretta Sala *

On assiste aujourd'hui et depuis un certain nombre d'années à une prolifération d'articles dans les Médias et la presse scientifique, à l'organisation d'évènements et des conférences autour de la mindfulness qui est désormais entrée largement dans les différents secteurs de la Société.

L'objectif central des programmes basés sur la mindfulness est d'aider les personnes à transformer leur relation aux pensées, aux émotions et aux sensations physiques.

Les deux principaux protocoles, MBSR et MBCT seront abordés ainsi que des expériences et pratiques

** **Loretta Sala** : Psychologue-thérapeute au GHU Paris Psychiatrie & Neurosciences- Docteur en psychologie clinique et pathologique- Chargée de cours aux Universités Paris V et Paris X Instructeur MBSR et instructeur/formateur MBCT.*

Membre actif de l'AFTCC et membre du CA de l'ADM.

20h00

Soirée de clôture gourmande et musicale

Dîner Musical « Chez Françoise »

Aérogare des Invalides (Restaurant de Assemblée Nationale)

Nous serons en Amitié

Sur inscription

Visitez notre site : www.ifaplus.fr

Bulletin inscriptions et participation aux frais 25 ans de la SPOM

à renvoyer à : IFA Plus – SPOM

Les Petites Vignes – 11 rte de Villeneuve – 89320 - Vaumort

Contact : marieclaire@hugly.fr Tel/sms : 06 61 26 46 66

Conférences et Ateliers - Participation aux frais :

Tarif / 1 jour (pauses comprises, déjeuner libre)

Non membres : 200€

Membres SPOM : 180€

Tarif / 3 jours (pauses comprises, déjeuners libres)

Non membres : 540€

Membres SPOM : 510€

Inscriptions :

- **Jeudi 21 mars 2019** (Paris Stade de France) **Jour1**
- **Vend. 22 mars 2019** (Paris Stade de France) **Jour2**
- **Sam. 23 Mars 2019** (Paris 14^{ème}) **Jour3**
- **Les 3 jours** **Jours 1+2+3**

- **Dîner / Spectacle du jeudi 21 mars : 35€/pers** x ... =
- **Dîner / Musical du samedi 23/03 : 48€/pers** x ... =

NOM :

Prénom :

Profession-Spécialité :

Adresse e-mail :

Adresse postale :

Téléphone :

Mobile :

Membre SPOM []

Ci-joint Chèque de :

à l'ordre de « IFA plus »

Avec l'aide logistique précieuse de notre partenaire Pascal JORET
Cabinet ASSUR PRO CONSEIL www.assurproconseil.com

Les Petites Vignes – 11 route de Villeneuve – 89320 Vaumort - Tél. 06 61 26 46 66
marieclaire@hugly.fr - contact@ifaplus.fr - www.ifaplus.fr

N° de formateur : 26 89 01132 89 - Sarl au capital de 1000 € - RCS SENS 529 617 128 00010 - APE 8559A