

Samedi 2 & Dimanche 3 décembre 2017  
de 9h00 à 18h30

## COLLOQUE **A.P.R.E.S** LES RESSORTS DE LA SANTE GLOBALE

CONFERENCES

TABLES-RONDES

DOCUMENTATION

L'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S) a pour ambition d'apporter une vision plus écologique et équilibrée du développement humain et de favoriser l'accès à la santé globale pour tous.

En prolongement des rencontres de décembre 2016 : « Comment prendre en mains son bien-être et sa santé ? » et de juillet 2017 : « Les voies de la connaissance et de la réalisation de soi », l'A.P.R.E.S vous propose d'aller plus loin, avec des panels d'experts, sur deux voies complémentaires :

**Samedi 2 décembre** : « Stress, anxiété et burn-out : comprendre, traiter, prévenir »

**Dimanche 3 décembre** : Le sport comme facteur d'équilibre, « Sport performance et sport santé »

*L'équilibre de vie est fragile et dynamique. Comment éviter et prévenir les pièges du stress, de l'anxiété, du burn-out et cultiver un bon capital santé avec des pratiques sportives équilibrées, qu'elles soient orientées performance ou santé ?*

*Venez partager et débattre avec des experts complémentaires et nourrir vos réflexions et vos choix.*

**Ce colloque s'adresse au grand public et à tous les acteurs de la santé, du sport, des ressources humaines, de l'éducation et de l'accompagnement.**



**Un colloque organisé par :**  
L'ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA  
RESPIROLOGIE ET L'EDUCATION A LA SANTE  
Association Loi 1901 N° W923005638  
Face 50 quai Alphonse Le Gallo  
92100 Boulogne-Billancourt  
Tél : 0687065472 - 0146044301

### **TARIFS PAR JOURNEE :**

Normal : 80€ - Adhérent & Etudiant : 50€

### **INFORMATIONS & INSCRIPTIONS :**

[WWW.RESPIROLOGIE-FRANCE.COM](http://WWW.RESPIROLOGIE-FRANCE.COM)

# « STRESS, ANXIÉTÉ ET BURN-OUT : COMPRENDRE, TRAITER, PRÉVENIR »

## SAMEDI 2 DÉCEMBRE

Le stress fait partie de la vie... Mais l'anxiété latente et le stress chronique - résultant des pressions et des injonctions internes et externes, de la tyrannie de l'exigence et de la culpabilité - conduisent inévitablement à des multiples pathologies pouvant amener jusqu'à l'épuisement personnel et professionnel. L'objectif de cette journée est de vous aider à identifier et comprendre les mécanismes en jeu, savoir quand et comment agir pour briser le cercle vicieux et construire une dynamique durable d'équilibre de vie et de santé globale.

**08h45 - 09h15 : Accueil**

**09h15 - 09h30 : Introduction « Le stress et le burn-out nouveaux maux du siècle » :** Agnès Stacke-Overli, Consultante, Coach, Formatrice, Vice-Présidente de l'A.P.R.E.S

1<sup>ère</sup> partie : **IDENTIFIER ET COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS, DE L'ANXIÉTÉ ET DU BURN-OUT** (du point de vue médico-psychologique)

**09h30 - 10h30 :** Table-ronde : « Les mécanismes individuels et collectifs du stress, de l'anxiété et du burn-out » avec **Anne-Marie Moretti**, Psychologue du travail, Intervenante en Prévention des Risques Professionnels - **Catherine Frade**, Psychologue, Psychopathologue du travail - **Edouard Stacke**, Consultant-coach international, ancien professionnel de la santé, Président de l'A.P.R.E.S - Témoignage **Anne Lebelt**, Coach professionnel

**10h30-11h00 : PAUSE**

**11h00 - 12h00 :** Table-ronde : « Détecter les signaux d'alerte et anticiper les risques » (Dimension analyse collective et circonstances environnementales et contextes – méthodes de prédiction) avec **Anne-Marie Moretti**, Psychologue du travail, Intervenante en Prévention des Risques Professionnels - **Catherine Frade**, Psychologue, Psychopathologue du travail - **Agnès Stacke-Overli**, Consultante, Coach, Formatrice

**12h00 - 12h30 : DEBAT AVEC LE PUBLIC**

**12h30-14h00 : DEJEUNER LIBRE**

2<sup>ème</sup> partie : **QUELS TRAITEMENTS ET QUELLES PRISES EN CHARGE ?**

**14h00 - 14h45 :** « Les rôles de l'entreprise et de la médecine du travail dans le stress et le burn-out » avec **Anne-Marie Moretti**, Psychologue du travail, Intervenante en Prévention des Risques Professionnels - **Agnès Stacke-Overli**, Consultante, Coach, Formatrice

**14h45 - 15h10 :** « Traitements d'urgence » avec **Christine Barois**, Psychiatre

**15h10 - 15h30 :** « Se reconstruire après un burn-out » avec **Dominique Buratti-Verbauwen**, Psychothérapeute - **Catherine Frade**, Psychologue, Psychopathologue du travail

**15h30-16h00 : PAUSE**

3<sup>ème</sup> partie : **PREVENTION SANTE ET EQUILIBRE DE VIE**

**16h00 - 17h30 :** « Prévenir et dépasser l'anxiété », **Christine Barois**, Psychiatre - « Préserver son équilibre », **Edouard Stacke**, Consultant-coach international, ancien professionnel de la santé, Président de l'A.P.R.E.S - « Etre bien au travail et dans sa vie », **Agnès Stacke-Overli**, Consultante, Coach et Formatrice - **Catherine Frade**, Psychologue, Psychopathologue du travail

**17h30 - 18h30 : DEBAT AVEC LE PUBLIC, puis Synthèse et clôture**

# « STRESS, ANXIÉTÉ ET BURN-OUT : COMPRENDRE, TRAITER, PRÉVENIR »

## LES INTERVENANTS

**Dr CHRISTINE BAROIS**, Psychiatre et Psychothérapeute, Instructeur MBCT formée par Christophe André et Zindel Segal de l'Université de Toronto Scarborough. Créatrice du « Bar à méditation » à Paris.

**DOMINIQUE BURATTI-VERBAUWEN**, Psychothérapeute, Infirmière de formation puis cadre de santé dans le secteur hospitalier pendant de nombreuses années. DU de Gériatrie à la Faculté de Médecine de Grenoble.

**CATHERINE FRADE**, Psychologue, Psychopathologue du travail, Coach systémique, Dr en Pharmacie. Elle est également instructeur certifié du Chopra Center en Californie, membre du réseau souffrance et travail, et membre du conseil d'administration de l'association EMDR France. Elle s'est en outre formée à différentes approches européennes, asiatiques et américaines. Elle a fondé et dirige la société STELIAXE depuis 2003 (conseil, formation, accompagnement des personnes et des organisations en Transformation Intégrative).

**ANNE LEBELT**, Fondatrice de Get your B.E.S.T. Bien Être Souffle et Talents, Coach et formatrice. Après plus de 20 ans en entreprise dans des fonctions ressources humaines, ingénierie de formation et santé au travail, elle se consacre maintenant à l'accompagnement individuel et collectif.

**ANNE-MARIE MORETTI**, Consultante, Formatrice et thérapeute, Intervenante en Prévention des Risques Professionnels (IPRP) spécialisée dans l'organisationnel et les risques psychosociaux, Anne-Marie Moretti a un parcours en psychologie du travail. Auteure de « Pour en savoir plus sur le stress ».

**EDOUARD STACKE**, Consultant-coach international, Psychosociologue, Créateur de la méthode de Respirologie Vital'Respir, Auteur de « Les vertus de la respiration » (Guy Trédaniel éditeur) et de « La liberté de s'accomplir (Le Souffle d'Or), Président de l'A.P.R.E.S.

**AGNES STACKE-OVERLI**, Consultante-Associée 100 Ways, Coach et formatrice en entreprise (Responsable programmes santé au travail, QVT, prévention RPS, ressourcement des seniors actifs), Praticienne en Psychosynthèse, Thérapeute psychocorporelle, Co-directrice du Cycle de formation certifiante à la Respirologie Méthode Vital'Respir, Fondatrice de Concentré de Santé, Vice-Présidente de l'A.P.R.E.S.

*Les ouvrages des auteurs présents seront disponibles à la vente dans la salle*

# « SPORT PERFORMANCE, SPORT SANTE »

DIMANCHE 3 DECEMBRE

Le sport séduit, fascine, attire... Sport-spectacle ou pratique assidue ? Cette journée est placée sous le double signe du sport performance et du sport santé. L'expérience du sport intensif apporte la mobilisation de toutes ses ressources et forge la détermination au risque quelquefois de l'accident ou de la démesure. Le sport santé, pratiqué avec mesure et constance, est un atout important d'une bonne vitalité et d'une santé robuste.

**08h45 - 09h15 : Accueil**

**09h15 - 09h30 : Introduction** : Edouard Stacke

1<sup>ère</sup> partie : **SPORT PERFORMANCE**

**09h30 - 10h 00** : « Sport et Performance, quelle politique pour le Haut-Niveau et quelles conditions de succès ? », avec **Olivier Girault**, Journaliste RMC et Champion olympique de Hand-Ball

**10h00 - 10h30** : « Calibrer l'entraînement et le calendrier des compétitions », avec **Cecilia Berder**, Vice-championne du monde de sabre

**10h30 - 11h00** : Table-Ronde : « Préparation mentale des athlètes », avec **Nelly Michelin**, Psychologue et Coach - **Jean-François Rousset**, Préparateur mental et Physique - **Edouard Stacke**, Coach

**11h00-11h20 : PAUSE**

**11h20 - 11h40** : « Carburer, les bienfaits de la micro-nutrition », avec **Jean-François Rousset**, Préparateur mental et Physique

**11h40 - 12h00** : « Aller, sans dommage, au-delà des possibles, l'ultra-trail », par **James Kaler**, Guide de haute montagne, coach et formateur

**12h00 - 12h30** : « La performance durable et responsable » avec **Stéphane Clech**, Coach et Accompagnateur de la Performance Insep, avec la participation du **Dr Veronique Lebar**, médecin du sport et présidente du Comité « Ethique et Sport"

**12h30 - 12h45 : DEBAT AVEC LE PUBLIC**

**12H45-14h15 : DEJEUNER LIBRE**

1<sup>ère</sup> partie : **SPORT SANTE**

**14h15 - 14h45** : « Quelles pratiques sportives pour tous » par **Eric Salanoubat**, DGA Sports et Culture de la Ville de Boulogne-Billancourt

**14h45-15h15** : Table-Ronde : « Ranimer la flamme et remettre en selle », par **Martine Bullier**, Master STAPS et DESS métiers de la forme - **Antoine Lecoq**, Master STAPS, Responsable Cures Marines Trouville - **Claude Lalonnier**, Coach sportif Novotel Thalassa Sea & Spa Oléron

**15h15 - 15h30 : DEBAT AVEC LE PUBLIC**

**15h30-15h50 : PAUSE**

**15h50 - 16h15** : « La santé prédictive et la prévention », avec le **Dr Jean Marsac**, Pneumologue, Président APHYSSIA - **David Kuperminc**, Coach sportif Aphysia - « Sport santé avec Mon Stade », avec **Dr Roland Krzentowski**, Président de Mon Stade, ancien Directeur de la Clinique du sport

**16h15 - 16h45** : « La formation des professionnels du sport-santé », par **Stéphane Clech**, Coach et Accompagnateur de la Performance Insep - **Jean-François Rousset**, Préparateur mental et Physique

**16h45 - 17h15** : Table-Ronde : « Etre bien dans sa peau, quel corps habiter ? » par **Dany Claverie**, Psychothérapeute, Master STAPS - **Edouard Stacke**, Coach et Auteur

**17h15 - 17h45 : DEBAT AVEC LE PUBLIC**

**17h45 - 18h00 : Synthèse et clôture**

# « SPORT PERFORMANCE, SPORT SANTE »

## LES INTERVENANTS

**MARTINE BULLIER**, Coach sportif (Master STAPS, DESS métiers de la forme), Respirologue Vital'Respir.

**STEPHANE CLECH**, Fondateur de Inspiration-Coaching, Coach personnel et professionnel, Formateur, Accompagnateur de la performance Insep, Membre du Comité Ethique et Sport Insep, Respirologue Vital'Respir, Secrétaire Général de l'A.P.R.E.S.

**OLIVIER GIRAULT**, Journaliste RMC, Champion olympique de hand-ball, Executive MBA RSM.

**JAMES KALER**, Coach, guide de haute montagne, préparateur mental et formateur pour la Fédération Française de Ski et Ultra-runner, Respirologue Vital'Respir.

**Dr ROLAND KRZENTOWSKI**, Président de Mon Stade, Médecin du sport, de médecine physique et de réadaptation, Co-fondateur et ancien Directeur de la Clinique du Sport.

**CLAUDE LALONNIER**, Coach sportif Novotel Thalassa Ile d'Oléron, Respirologue Vital'Respir.

**ANTOINE LECOQ**, Responsable forme Cures Marines Trouville, Respirologue Vital'Respir.

**Dr JEAN MARSAC**, Pneumologue, Ancien Chef de Service de Pneumologie Hôpital Cochin, Président APHYZIA.

**NELLY MICHELIN**, Fondatrice de Institute of Leaders, Psychologue et Coach.

**DANY PARISI-CLAVERIE**, Psychothérapeute, Formatrice de thérapeutes psychocorporels, Master STAPS, Professeur de yoga.

**JEAN-FRANCOIS ROUSSET**, Préparateur mental et physique, DU de micro-nutrition.

**ERIC SALANOUBAT**, DGA Culture et Sports Ville de Boulogne-Billancourt, ancien Directeur des Sports d'Issy les Moulineaux, Ancien Entraîneur de l'Equipe de France 1B féminine de Volley-Ball.

**EDOUARD STACKE**, Consultant-coach international, Psychosociologue, Créateur de la méthode de Respirologie Vital'Respir, Auteur de « Les vertus de la respiration » (Guy Trédaniel éditeur) et de « La liberté de s'accomplir (Le Souffle d'Or), Président de l'A.P.R.E.S

*Les ouvrages des auteurs présents seront disponibles à la vente dans la salle*

# MODALITES PRATIQUES

**Date et horaires :** Samedi 2 & dimanche 3 décembre 2017 - de 09h00 à 18h30 (Accueil à 08h45)

**Lieu :** Hôtel MERCURE Paris Porte de Saint-Cloud - 37 Place René Clair - 92100 BOULOGNE

**Tarif par journée** (déjeuner non compris) : **Normal :** 80 euros - **Adhérent & étudiant :** 50 euros

**Conditions d'inscription :** Réservation obligatoire avec règlement par chèque ou en ligne (via [www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)). *Le tarif adhérent s'applique aux adhérents à jour de leur cotisation ; possibilité d'adhésion ou de renouvellement d'adhésion pour l'année 2018 pour profiter de ce tarif.*

## L'ASSOCIATION



### LES ACTEURS DE LA SANTÉ GLOBALE

**L'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S), association à but non lucratif, regroupe :**

- Des professionnels et des chercheurs dans les domaines de : la santé, les sciences humaines, l'éducation, le sport, le développement personnel, souhaitant promouvoir l'éducation à la santé
- Des professionnels certifiés à la méthode de Respirologie Vital'Respir
- Des personnes intéressées par l'éducation à la santé et sa diffusion
- Des partenaires et institutions collaborant à cette démarche

**Finalités et vocations de L'A.P.R.E.S :**

- Promouvoir l'éducation à la santé-vitalité-sérénité, incluant l'éducation à la maîtrise de la fonction respiratoire, par toutes actions jugées nécessaires : informations, sensibilisations, rencontres, ateliers et formations grand public et professionnels, recherches, veille scientifique, publications, organisations de séminaires et de colloques, actions auprès des médias, création de bases documentaires et de supports (papier/numérique/ DVD/ films, etc.).

- Fédérer tous les professionnels désireux d'intégrer dans leurs pratiques et leurs enseignements les fondements de la maîtrise de la fonction respiratoire. Elle rassemble un comité d'experts des professions de la santé, de l'éducation, du sport, de la psychologie et du développement personnel.
- Accueillir tous les sympathisants intéressés par la sante-vitalité-sérénité et ses multiples aspects.
- Assurer une veille des pratiques et des recherches dans les domaines de la Respirologie et de l'éducation à la santé.
- Contribuer à coordonner des centres de ressources, des praticiens et des chercheurs, pour enrichir l'état des connaissances.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

*A photocopier et à retourner complété, accompagné de votre règlement par chèque bancaire à :*

**A.P.R.E.S - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt**

Nom..... Prénom.....

Profession..... Société.....

Adresse.....

E-mail..... Tél. : .....

- Je m'inscris à la journée du 2 décembre 2017 au tarif :       Normal (80 €)       Adhérent/Étudiant (50 €)
- Je m'inscris à la journée du 3 décembre 2017 au tarif :       Normal (80 €)       Adhérent/Étudiant (50 €)
- J'adhère à l'association pour l'année 2018 et profite du tarif adhérent pour cette rencontre et celles à venir
- Je joins mes règlements de .....€ à l'ordre de A.P.R.E.S (NB : en cas d'adhésion, faire deux chèques)

*Date et Signature*