

- [LYME](#)
- [CONSEILS AUX VOYAGEURS](#)
- [TELEMEDECINE](#)

Une mutuelle propose des cours de self-défense aux médecins

Amandine Le Blanc | 20.10.2018



Romain Lienhardt

Depuis un an, Ampli mutuelle a décidé de développer une action de mécénat autour de la lutte contre le burn-out et la dépression des professionnels de santé. Pour cela, elle a par exemple noué un partenariat avec l'[association SPS](#) qui vient en aide aux professionnels en souffrance à travers notamment sa plateforme nationale d'écoute téléphonique. Elle s'est aussi associée à l'association HDC ([hors de conflit](#)) qui propose des formations au Krav Maga pour les professionnels de santé. Cette méthode d'autodéfense inventée dans les années 40 est utilisée par l'armée israélienne. « Beaucoup de personnes du milieu médical nous ont interpellés, des urgentistes, des ambulanciers, mais aussi des généralistes », explique Michaël Obadia un des fondateurs et formateurs de HDC. « Malheureusement, nous avons de plus en plus de demandes car il y a de plus en plus d'insécurité pour les professionnels de santé », ajoute Antoine Le Touzé, également enseignant d'HDC.

Gérer l'agressivité des patients

« Nous adaptons nos techniques aux personnes que nous avons en face de nous, pour leur transmettre des clés de défense », explique-t-il. Pour les généralistes, les formateurs travaillent notamment sur la façon de s'extraire d'une agression, d'une saisie mais aussi comment gérer une agression verbale. « Nous leur expliquons en premier lieu comment tenir à distance une personne agressive, énervée. Comment désamorcer certaines situations par la discussion d'abord, souligne Antoine Le Touzé. Dans un deuxième temps, en cas d'agression physique, on leur donne aussi un panel de gestes techniques pour pouvoir se défendre », ajoute-t-il. L'idée pour le professionnel de santé est de pouvoir apporter une réponse proportionnelle à la violence de l'agresseur.

Bon pour le moral

Outil pour lutter contre l'insécurité des professionnels de santé, l'initiation au Krav Maga peut aussi être bénéfique pour le moral des médecins. « Toute activité physique est bonne pour le mental, et la self-défense encore plus car cela joue sur l'assurance, la confiance en soi, estime Michaël Obadia. Cela impacte leur qualité de vie. »

Source : Legeneraliste.fr

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies pour vous proposer des services ou des offres adaptés à vos centres d'intérêts | [Poursuivre](#) - [En savoir plus](#)

- Masquer