

Note d'information des parcours d'éducation préventive

HolicareTM

I. Prérequis et accès	2
A) être un bénéficiaire de Holicare	2
B) avoir créé son compte et complété son Holitest	3
II. Objectifs	3
III. Méthodes mobilisée, Modalités et Format	4
A) Méthode mobilisée	4
B) Modalités et Eléments des parcours d'éducation préventive	4
C) Format	5
IV. Equipe pédagogique	6
Dr. Clément Duret	6
Laurence Bourgeois	7
Dr. Christophe Cutarella	7
Léna Lounis	8
Pauline Marengo	9
Régis Louis	9
Blandine Poillot	9
Maud Rimaz	10
Ornella Botteghi	10
Pauline BARDIN-POUCHIN	10
Stéphanie Nann et Lucia Romo	10
V. Modalités d'évaluation	11
VI. Durée et délais d'accès	11
A) Durée	11
B) Délais d'accès	12
VII. Tarifs	13
VIII. Contacts	14
IX. Questionnaires de satisfaction	15
X. Accessibilité aux personnes handicapées	15

I. Prérequis et accès

A) être un bénéficiaire de Holicare

Holicare a conçu et développé des parcours d'éducation préventive en collaboration avec des professionnels experts dans chaque thématique abordée. Les parcours d'éducation préventive Holicare s'inscrivent dans une offre commerciale globale de la détection, la prévention à la prise en charge de l'épuisement professionnel. Toutes les offres commerciales d'Holicare intègrent les parcours d'éducation préventive. Ces formations sont donc accessibles à tous les **bénéficiaires de Holicare**.

Les bénéficiaires de Holicare sont définis comme tous les membres (salariés, agents, bénéficiaires d'un contrat mutuelle/assurance) d'une organisation (mutuelle, entreprise, association, organisation publique ou privée) cliente de Holicare. Une organisation est considérée comme cliente de Holicare dès lors qu'une relation contractuelle existe entre Holicare et l'organisation, en lien direct ou indirect, pour le déploiement d'une offre commerciale Holicare et que celle-ci se concrétise par la création d'un compte client dédié à l'organisation.

B) avoir créé son compte et complété son Holitest

Pour accéder aux parcours d'éducation préventive, le bénéficiaire doit dans un premier temps **créer un compte sur la plateforme digitale Holicare** (. Il convient ensuite de **remplir un Holitest** (questionnaire d'auto-évaluation de la santé mentale), une fois finalisé, le bénéficiaire a immédiatement accès à ses résultats et à l'intégralité de la plateforme Holicare. Les parcours d'éducation préventive se retrouvent dans la section "**Mon programme**" de la plateforme utilisateur à l'adresse suivante : <https://app.holicare.com/profile/program>

Ainsi, les seuls prérequis pour suivre les parcours d'éducation préventive Holicare sont uniquement de faire partie des effectifs ou des bénéficiaires d'une organisation cliente de Holicare, d'être mesure de créer son compte et compléter son Holitest.

II. Objectifs

Les parcours d'éducation préventive ont été développés par Holicare dans le but de proposer une formation aux principaux troubles psychologiques qui affectent la santé mentale des individus en situation professionnelle. Cette initiative s'inscrit dans une démarche d'éducation thérapeutique.

L'objectif est donc de mettre à disposition des bénéficiaires de Holicare une plateforme de formation sur 13 thématiques intervenant dans la santé mentale au travail, répartis en deux grandes catégories :

6 modules dédiés à la santé mentale, structurés en 4 étapes :

1. Identifier la problématique.
2. Acquérir des outils de gestion pour renforcer la résilience.
3. Appliquer ces outils au quotidien.
4. Synthétiser les apprentissages.

7 modules consacrés à l'hygiène de vie, organisés en 2 étapes :

- 1) Une première vidéo pour comprendre le sujet.
- 2) Une seconde avec des conseils et des outils pratiques.

Ces objectifs sont évalués en fin de parcours.

Avec la plateforme de formation qui vise les objectifs précités, Holicare poursuit également des objectifs plus larges auxquels les parcours d'éducation préventive participent :

- Permettre aux bénéficiaires de Holicare de conserver ou retrouver un équilibre psychique.
- Bâtir une meilleure résilience aux troubles psychologiques, à l'échelle individuelle (bénéficiaire) mais aussi collective (organisation) voire sociétale.
- Développer des connaissances pour préserver l'équilibre mental dans la vie quotidienne et prévenir les situations difficiles.

III. Méthodes mobilisée, Modalités et Format

A) Méthode mobilisée

Pour atteindre les objectifs précités, Holicare base son approche sur une méthode d'éducation thérapeutique du patient ou de psychoéducation.

Selon l'OMS, l'éducation thérapeutique du patient vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique.

Bien que les troubles étudiés dans nos parcours d'éducation préventive ne soient pas nécessairement des maladies chroniques pour tous nos bénéficiaires, il est évident que ces derniers correspondent à des situations vécues régulièrement par les individus en situation professionnelle. Il est donc important de sensibiliser sur les risques, former à identifier le trouble et promouvoir les capacités à y faire face.

B) Modalités et Eléments des parcours d'éducation préventive

Holicare a développé 13 modules d'éducation préventive décomposés comme suit:

6 modules ciblent une thématique majeure des troubles psychologiques affectant la santé mentale des individus en situation professionnelle :

- Le stress
- L'anxiété
- L'épuisement personnel
- L'épuisement professionnel
- L'épuisement relationnel
- La dépression

7 modules ciblent des thématiques majeurs liés à l'hygiène de vie:

- Le tabac
- L'alcool
- Les Troubles musculo-squelettiques (TMS)
- La nutrition
- L'activité physique

- Le sommeil
- Les Aidants

Dans les parcours d'éducation préventive Holicare, vous retrouvez 3 types de contenus :

Vidéos d'éducation thérapeutique: Ces vidéos constituent le contenu pédagogique des parcours d'éducation préventive, elles durent environ 5 minutes chacune et permettent de comprendre le trouble psychique étudié dans le module. Il faut donc compter 20 minutes pour suivre un parcours et 120 minutes pour suivre tous les parcours. La plateforme enregistre votre avancée dans les vidéos, ainsi vous pouvez séquencer votre apprentissage.

Questionnaires intermédiaires : Ces questionnaires sont des auto-évaluations facultatives qui permettent d'apprécier sa compréhension de la vidéo associée. Ces questionnaires sont proposés avec les vidéos n°1, n°2 et n°3 de chaque module. Ces questionnaires facultatifs comportent 5 questions et se complète en moins de 2 minutes.

Questionnaire final d'évaluation des connaissances : Le questionnaire d'évaluation intervient à l'issue de la dernière vidéo d'un module. Il s'agit d'une évaluation des connaissances et des compétences développées au cours de la formation au trouble psychique étudié, en cas de succès vous recevez une certification Holicare. Cette évaluation est composée de 10 questions à choix multiples dont les éléments de réponses se trouvent dans les différentes vidéos du module. Pour réussir le questionnaire d'évaluation vous devez obtenir une note supérieure ou égale à 8/10, soit 80% de bonnes réponses.

Le contenu des formations proposées par Holicare a été développé en collaboration avec des professionnels experts dans chaque thématique abordée. Ces experts sont à l'origine des contenus des parcours d'éducation préventive, à la fois des vidéos, des questionnaires intermédiaires et des questionnaires d'évaluation.

Taux de réussite moyen des questionnaires final d'évaluation :

- L'anxiété : 73%
- Le stress : 64%
- L'épuisement personnel : 81%
- L'épuisement professionnel : 77%
- L'épuisement relationnel : 77%
- La dépression : 81%

C) Format

Pour améliorer l'aspect pédagogique, l'accessibilité et la compréhension du contenu, Holicare a harmonisé le format des modules de formation et mis en scène les vidéos d'éducation thérapeutique en faisant appel à des acteurs professionnels. Tous les modules sont construits selon le même format, quatre vidéos de 5 minutes chacune pour un total de 20 minutes par module. Des quiz intermédiaires vous sont proposés à l'issue des trois premières vidéos et un questionnaire d'évaluation pour accéder à la certification est disponible après la dernière vidéo.

Ainsi, le déroulé d'un parcours d'éducation préventive est le même pour toutes les thématiques liées à la santé mentale :

- Vidéo n°1 : Identifier le trouble
- Questionnaire intermédiaire sur l'identification
- Vidéo n°2 : Outils de gestion du trouble
- Questionnaire intermédiaire sur les outils de gestion
- Vidéo n°3 : Travaux pratiques sur les outils de gestion
- Questionnaire intermédiaire sur la mise en pratique
- Vidéo n°4 : Synthèse
- Questionnaire d'évaluation du module
- Certification

Pour les thématiques liées à l'hygiène de vie: Tous les modules sont construits selon le même format, deux vidéos de 5 minutes chacune pour un total de 10 minutes par module. Un questionnaire d'évaluation est proposé en fin de programme pour valider les acquis et accéder à la certification.

- Vidéo n°1 : Identifier, comprendre le trouble
- Vidéo n°2 : Outils de gestion du trouble
- Questionnaire d'évaluation du module
- Certification

IV. Equipe pédagogique

L'équipe pédagogique Holicare se compose du directeur médical de Holicare, Dr Clément Duret, et d'experts référents des thématiques étudiées. Ces experts, en collaboration avec le Dr. Clément Duret, sont à l'origine des contenus des parcours d'éducation préventive, à la fois des vidéos, des quiz intermédiaires et des questionnaires d'évaluation. Les contenus sont également validés par le Conseil scientifique Holicare, garant de l'approche scientifique et médicale de Holicare.

Dr. Clément Duret



Rôle : Directeur médical de Holicare

Sensibilisé très tôt pendant son internat aux atteintes de la santé psychique en lien avec le travail, il a consacré sa thèse à l'épuisement professionnel. Parallèlement à son activité chez Holicare, Dr. Clément Duret est chef du service de pathologies professionnelles de Garches APHP, dans lequel il pilote une équipe d'experts autour de la santé psychique au travail. Il développe avec ses équipes de nouveaux protocoles de prise en charge notamment concernant l'épuisement professionnel.

Laurence Bourgeois



Rôle : Expert référent du module "Comprendre le stress"

Professionnelle de la fonction Ressources Humaines, Laurence Bourgeois a eu l'occasion de travailler au cœur des évolutions et des problématiques qui touchent les organisations, et notamment sur des projets liés à l'engagement et au bien-être au travail.

Fondatrice d'Hébélope Conseil, elle est aujourd'hui consultante, coach certifiée et conférencière. Elle intervient beaucoup sur la notion du retour à l'Essentiel, que ce soit dans le milieu personnel ou professionnel. Elle est experte en charge mentale, thème auquel elle a consacré plusieurs ouvrages.

Elle anime des conférences et ateliers en entreprise, sur des thématiques en lien direct avec le bien-être et la performance.

Elle est également l'auteur d'une dizaine d'ouvrages de développement personnel et d'efficacité professionnelle, et notamment « Savoir s'organiser au travail et alléger sa charge mentale pour les Nuls » (Editions First, 2020), « Se libérer de la charge mentale, Une semaine pour guérir du syndrome de Rosita » (Editions Eyrolles, 2018) et « Les gens heureux ont toujours un plan B » (Editions Larousse, 2018).

Dr. Christophe Cutarella



Rôle : Expert référent du module “Comprendre la dépression”

“Avant de soigner un cerveau pathologique, il faut d’abord comprendre comment fonctionne le cerveau normal”, lui a-t-on soufflé un jour. Il a donc entrepris un Master 2 en neurosciences cognitives parallèlement à sa formation d’interne en psychiatrie. Puis, comme la vie d’étudiant hospitalier est ponctuée de découvertes et de réflexions, il a fait le lien entre les pathologies psychiatriques et les consommations de substances.

D’abord le tabac (DIU de Tabacologie et Aide au sevrage en Rhône-Alpes-Auvergne) puis les autres, comprenant vite, que le problème n’est pas le produit mais le comportement qui s’y réfère.

N’étant pas que professionnel de santé, il a aussi vu que les addictions étaient aussi présentes dans son environnement. Dans la musique, aux entraînements de rugby, mais aussi dans le milieu de l’entreprise. Il exerce aussi en tant que formateur auprès de professionnels et dans les entreprises.

Léna Lounis



Rôle : Expert référent du module “Prévenir l’épuisement relationnel”

Psychologue clinicienne et psychothérapeute, Léna Lounis est également doctorante en Psychologie clinique et Psychopathologie à l’Institut Paoli-Calmettes. Léna Lounis a d’abord travaillé dans le secteur de l’addictologie avant de se consacrer aux domaines de la psychiatrie et de la cancérologie. Il y a deux ans, elle a ouvert son cabinet en libéral afin d’étendre encore son expertise en s’intéressant, notamment, au domaine de la souffrance au travail.

Praticienne en hypnose et en EMDR, Léna Lounis s’est spécialisée dans l’accompagnement des personnes souffrant d’état de Stress Post-Traumatique et de

troubles anxio-dépressifs : deux pathologies que l'on retrouve très fréquemment dans le cas de la souffrance au travail.

Pauline Marengo



Rôle : Expert référent du module “Prévenir l’épuisement personnel”

Psychologue diplômée d’un master en psychologie et clinique et psychopathologie.
Formée en Hypnose ericksonienne et en retraitement d’information traumatique.
Formatrice en prévention du risque suicidaire.
Formée à l’animation de groupe de parole thérapeutique

Régis Louis



Rôle : Expert référent du module : “Comprendre l’anxiété” et “Alcool”

Régis Louis a occupé de nombreux postes dans la Police Nationale où il est chargé de la formation d’unités opérationnelles.
Fort de son expérience en situation de haute tension, il s’est spécialisé dans la préparation mentale (DU université de Lille) et l’optimisation du potentiel (TOP) ainsi que dans l’accompagnement de sportifs de haut niveau.
Praticien en approche Neurocognitive, il accompagne des organisations, managers ou dirigeants dans l’optimisation de la performance collective et individuelle.

Blandine Poillot



Rôle: Expert référent du module “Tabac”

Blandine Poillot est infirmière diplômée d'État spécialisée en addictologie et infirmière coordinatrice chez HOLICARE.

Maud Rimaz



Rôle : Expert référent du module “Activité Physique ” et “ Sédentarité et Troubles musculo-squelettiques”

Maud Rimaz est enseignante en activité physique adaptée et santé. Elle exerce à Grenoble, en Isère, et propose des séances en visioconférence un peu partout en France. Spécialisée dans la santé mentale, la santé au travail, le surpoids et l'obésité, ainsi que la grossesse et le post-partum, elle accompagne ses patients dans leur parcours de santé physique et mentale.

Ornella Botteghi



Rôle: Expert référent du module “Aidants”

Ornella Botteghi, psychologue clinicienne, exerce en Corse et accompagne ses patients en psychothérapie, à la fois en présentiel au sein d'un pôle santé en zone rurale. Spécialisée dans la prise en charge du burn-out, un enjeu majeur dans le monde du travail actuel, elle se consacre à sensibiliser à la fois les salariés et les

employeurs aux signes avant-coureurs de l'épuisement professionnel. Plus tôt ces signaux sont repérés, plus rapidement il est possible d'agir pour s'en protéger.

Pauline BARDIN-POUCHIN



Rôle: Expert référent du module "Nutrition"

Pauline BARDIN-POUCHIN est diététicienne-nutritionniste, exerce à Paris, dans les Hauts-de-Seine, et propose également des consultations à distance, un peu partout dans le monde, grâce à la téléconsultation. Spécialisée dans la prise en charge du burn-out, des troubles du comportement alimentaire, de la santé de la femme et de la nutrition sportive, elle accompagne ses patients à chaque étape de leur parcours de santé.

Stéphanie Nann et Lucia Romo

Rôle: Expertes référentes du module "Sommeil"

Stéphanie Nann, Docteure en psychologie sociale et diplômée en psychologie clinique et Lucia Romo Psychologue clinicienne au Service de Pathologies Professionnelles à l'Hôpital Raymond-Poincaré.

V. Modalités d'évaluation

Le questionnaire d'évaluation des connaissances intervient à l'issue de la dernière vidéo d'un module. Il s'agit d'une évaluation des connaissances et des compétences développées au cours de la formation au trouble psychique étudié. En cas de succès vous recevez une **certification Holicare**.

Cette évaluation est composée de 10 questions à choix multiples dont les éléments de réponse se trouvent dans les vidéos de psychoéducation du module. Pour réussir le questionnaire d'évaluation vous devez obtenir une note supérieure ou égale à 8/10, soit 80% de bonnes réponses.

En cas d'échec, votre note sur dix vous est communiquée mais, pour ne pas vous rendre trop simple votre prochaine tentative, vous n'avez pas accès à la correction de votre questionnaire. Vous êtes invité à revoir les vidéos pour approfondir votre compréhension des sujets évalués et ainsi améliorer votre score lors d'une prochaine tentative.

En cas de réussite, votre note sur dix vous est communiquée et vous avez accès à la correction, cela vous permet de prendre en compte la/les erreurs potentielles.

Le nombre de tentatives pour obtenir une certification est libre.

Certification Holicare : la certification Holicare qui vous est fournie lorsque vous validez un module de formation n'est pas considérée comme un diplôme officiel. Celle-ci récompense et matérialise votre bonne compréhension des notions évoquées dans le module de formation et l'atteinte des objectifs. Lorsque vous validez un parcours d'éducation préventive, vous êtes en principe capable d'identifier le trouble psychique étudié, vous connaissez les outils à mettre en place et savez les mettre en pratique. Ces nouvelles connaissances augmentent votre résilience à ce type de troubles et vous font de vous une personne initiée sur le sujet.

En revanche, cette formation ne fait pas de vous un expert, un médecin ou même une référence sur le sujet étudié. Vous n'êtes en mesure ni de vous soigner par vos propres moyens, ni de prendre en charge un tiers, ni même de formuler un diagnostic. Si vous identifiez des signaux faibles chez vous ou chez un tiers, veuillez vous rapprocher de quelqu'un de compétent (médecine de ville, médecin du travail, psychologue...).

VI. Durée et délais d'accès

A) Durée

Comme évoqué précédemment, un parcours d'éducation préventive Holicare lié à la santé mentale est composé d'environ 20 minutes de vidéos d'éducation thérapeutique, de questionnaires intermédiaires et d'un questionnaire d'évaluation des connaissances. Au total, nous estimons que le suivi d'un parcours d'éducation préventive dure environ 40 minutes. Six modules de formation sont à votre disposition pour un total de 240 minutes soit 4 heures de formation.

Les 7 modules relatifs à l'hygiène de vie sont composés d'environ 10 minutes de vidéos d'éducation thérapeutique et d'un questionnaire d'évaluation des connaissances. Au total, nous estimons que le suivi d'un parcours d'éducation préventive "hygiène de vie" dure environ 10 minutes. Sept modules de formation sont à votre disposition pour un total de 70 minutes soit 1 heure et dix minutes de formation.

B) Délais d'accès

Votre accès à la plateforme de formation est illimité sur la durée du contrat entre Holicare et votre organisation. Pour vous renseigner sur la durée contrat, nous vous invitons à vous rapprocher de votre direction/département ressources humaines.

VII. Tarifs

L'offre de formation Holicare est gratuite pour tous les bénéficiaires de Holicare tel que défini dans la section *Prérequis* de cette note d'information, car celle-ci est financée par votre organisation ou votre mutuelle.

VIII. Contacts

Pour toutes questions relatives à l'offre de formation Holicare (problème technique, d'accès, de compréhension...), veuillez nous contacter sur la boîte contact@holicare.com.

Nous vous apporterons une réponse dans les plus bref délais.

IX. Questionnaires de satisfaction

Dans un objectif d'amélioration continue de notre service, nous récoltons votre avis et vos remarques à travers des questionnaires de satisfaction qui vous sont proposés (sur la plateforme et par e-mail) dès lors que vous avez complété un module de formation. Nous renouvelerons cette enquête de satisfaction 3 mois plus tard.

En tant que financeur, nous vous communiquerons un questionnaire de satisfaction spécifique de façon annuelle.

Toutefois, si vous éprouvez des difficultés pour accéder au questionnaire, voici les liens vers les questionnaires de satisfaction.

Lien questionnaire de satisfaction bénéficiaire :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdthoAlZVKoznQ3LdjF_7UFV2izA7azOZfKDqXpx-w994nJgw/viewform?usp=sf_link

Lien questionnaire de satisfaction financeur :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSedVOnFgkKIMns29M5T4R0-QO70Gy0gjTKCbBYa-1zz4eqjCg/viewform?usp=sf_link

Lien questionnaire de satisfaction mutuelle :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSepIX7o1ysxrF6Q3dnOGonk1yirxmwilbnwcXNw_cfjiCnCFQ/viewform?usp=sf_link

Enfin, l'adresse mail contact@holicare.com est également à votre disposition pour nous faire remonter vos remarques.

X. Accessibilité aux personnes handicapées

Les parcours d'éducation préventive Holicare sont des modules de formation en ligne, 100% digital, sous la forme de vidéos et de quiz. L'aspect digital de la formation vous permet d'y accéder depuis le lieu de votre choix, sous réserve de disposer d'une connexion internet. Ainsi, aucun déplacement n'est nécessaire pour suivre nos formations.

Parallèlement, pour rendre nos formations plus inclusives et aussi plus pédagogiques, toutes nos vidéos sont sous-titrées. Les sous-titres sont directement implémentés dans la vidéo, vous n'avez donc aucune option à activer pour en bénéficier.

Toutefois, si vous souffrez d'un handicap qui rendrait l'accès à nos formations impossible, nous vous invitons à nous contacter par mail à l'adresse contact@holicare.fr pour nous en faire part. Un tiers peut également nous contacter en votre nom.

Nous vous apporterons une réponse rapidement pour mettre en place une solution ou vous orienter vers des interlocuteurs capables de vous apporter une aide.

De plus, votre situation sera prise en compte dans la perspective d'amélioration continue de notre service et de meilleure inclusion des handicaps.