

Edition spécial lancement – N°1- Février 2012

## Edito



En lançant l'institut Oxyliem, nous avons rapidement souhaité créer une newsletter pour garder un lien avec les personnes que nous formons. Parce qu'il est important de communiquer le plus souvent possible sur les actualités ou sur des sujets de fond, de faire connaître nos valeurs, nos services et nos actions. Dans ce 1er numéro, Dr Emmanuel Gourmet, fondateur de l'institut, donne un éclairage sur Oxyliem, ses origines, ses objectifs, ses forces. Vous pourrez en découvrir d'avantage sur notre site internet. Une des missions de Oxyliem : contribuer à améliorer la santé psychologique de tous de façon durable. Avec de telles ambitions un dossier de fond sur ce thème s'imposait.



## Interview de Dr Emmanuel Gourmet, fondateur de Oxyliem

**Pourquoi avoir fondé Oxyliem ?** Lorsque j'ai débuté ma carrière en médecine générale, je voyais de nombreux patients en souffrance, souvent exposés à un milieu professionnel difficile. Je n'avais pas tous les outils pour les accompagner. J'ai souhaité me former aux thérapies comportementales et cognitives (TCC) et essayer d'entrer en contact avec le monde des entreprises pour comprendre et ainsi mieux soigner. L'idée de l'institut Oxyliem est venu progressivement après plus de 10 ans d'expérience et nombreuses interventions en entreprises.

**Oxyliem, pourquoi ce nom ?** Oxyliem prend sa source dans "Auxilium" du latin : pour accompagner, aider, prendre soin. Mais aussi dans "Oxygène" : pour donner de l'air, de la légèreté. "Liem" reprend la notion de lien : développer la relation à l'autre, à soi-même et à l'environnement. Un nom chargé de sens pour donner un nouveau souffle à la psychologie, aux relations interpersonnelles.

**Que propose votre nouvel institut de formation?** Oxyliem forme les personnes dans leur environnement professionnel, social ou personnel à la psychologie de la relation d'aide. Notre but : contribuer à améliorer la santé mentale des individus de façon durable.

**A qui s'adressent les formations ?** Nos formations sont accessibles à toutes les personnes qui souhaitent développer de nouvelles compétences en psychologie sans aller jusqu'à obtenir un diplôme de psychothérapeute ou de psychologue.

**Quels sont les programmes ?** Nous proposons un parcours en 3 étapes. Après la formation initiale « psychologie de la relation d'aide », les modules 2 permettent d'approfondir les connaissances. La dernière étape de supervision permet de mettre en pratique de façon très opérationnelle les acquis.

**En conclusion, quels sont les points forts de Oxyliem ?** C'est très clairement le suivi des personnes qui viennent se former. Nous mettons tout en œuvre pour accompagner les personnes dans la mise en pratique de la formation, grâce au travail de supervision. Une de nos valeurs fortes : le développement durable des compétences des individus.

“ Développement durable des compétences grâce à la supervision ”



Psychologie de la relation d'aide  
Santé mentale et travail  
Psychologie du changement  
Prévention du burnout    Anxiété  
Prévention du suicide  
Approche comportementale et cognitive  
Bien être et travail  
Psychologie des personnalités difficiles  
Conduite d'entretien



### Dossier : la santé mentale, un enjeu pour le 21ème siècle

Cela n'échappera à personne, la psychologie entre dans de plus en plus de domaines : l'éducation, la parentalité, le couple, la sexualité, la médecine, les catastrophes naturelles, la politique, les accidents, le sport, le management, les négociations, le marketing... Elle n'est plus réservée aux psychiatres et psychologues mais intéresse de plus en plus de monde. Alors, phénomène de mode ou sujet durable et renouvelable ?

Pour répondre à cette question, il semble important de resituer la psychologie dans une dimension de santé globale, et comme un outil indispensable à la prévention. Le moral c'est « une disposition temporaire à affronter les difficultés » (Dictionnaire Le Robert). Les synonymes de moral sont psychisme et mental. Nous constatons dans notre pays que les troubles anxieux, les dépressions et les addictions sont en constante croissance. Est-ce à dire que nous avons moins de disposition à affronter c'est-à-dire moins de ressources ? Ou bien avons-nous plus de difficultés ? Ou bien les deux à la fois. Pour le savoir, nous avons besoin non seulement des psychologues et des médecins, mais également des sociologues, des philosophes, des politiques, des éducateurs, des enseignants, des religieux, des directeurs, des syndicats, des médiateurs... de tous ceux qui chaque jour sont sur le terrain de la vie. Nous n'avons pas fini de répondre à ces questions et peut-être est-ce sans fin. La santé physique a été l'objet de grands progrès au 20ème siècle. Souhaitons le même intérêt pour la santé mentale dans les nombreuses années à venir afin de continuer à découvrir ce domaine fascinant qui n'a pas fini de nous surprendre. Les sciences cognitives y contribuent par la recherche. L'expérience clinique, l'observation, les études des relations interpersonnelles fournissent des pistes innombrables de questionnement et de quelques réponses qui permettent à la psychologie de devenir de plus en plus concrète et utile à l'individu et à la société. La santé mentale sera donc un enjeu du 21ème siècle à condition qu'elle soit considérée comme un facteur indispensable et nécessaire à notre santé globale.

Dr Emmanuel Gourmet – Janvier 2012



### Définitions : santé mentale et psychologie

**La santé mentale** est perçue comme l'« aptitude du psychisme à fonctionner de façon harmonieuse, agréable, efficace et à faire face avec souplesse aux situations difficiles en étant capable de retrouver son équilibre. ». L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé mentale en tant qu' « état de bien être dans lequel l'individu réalise ses propres capacités, peut faire face aux tensions ordinaires de la vie, et est capable de contribuer à sa communauté ».

**Santé mentale et psychologie de la relation d'aide : quel lien ?** Aider une personne en difficulté représente une charge émotionnelle souvent sous-estimée et constitue parfois un risque de fatigue mentale pour l'aidant. En développant des compétences psychologiques, l'aidant peut proposer une aide plus efficace et moins épuisante. La psychologie de la relation d'aide permet d'améliorer la santé mentale de l'aidant et de l'aidé.



### Actualités

**Formation inter entreprise** : initiation à la psychologie de la relation d'aide. Jeudi 31 mai et vendredi 1er juin 2012 à Lyon.

**Conférence** : « Familles : comprendre et accompagner les changements ». Mercredi 4 avril 2012 - 20h30, à Vaugneray (69).

Retrouvez toutes les info, les programmes de formation sur notre site [www.oxyliem.com](http://www.oxyliem.com)