



## Programme des journées

| Vendredi 8.10.2021   |  | Samedi 9.10.2021   |  |
|----------------------|--|--------------------|--|
| 08.15 - 08.45        | Accueil et bienvenue                       | <b>Conférences</b> |  |
| 08.45 - 09.45        | "La fatigue, une maladie ?"                | 08.30 - 09.30      | "Quand la fatigue s'installe dans la relation" |
| 09.45 - 10.45        | "Les fatigues chroniques et inexplicables" | 09.30 - 10.30      | "Cancer & fatigue : une approche intégrative"  |
| 10.45 - 11.15        | Pause                                      | 10.30 - 11.00      | Pause  |
| 11.15 - 12.15        | "Causes endocrinologiques de la fatigue"   | 11.00 - 12.00      | "La fatigue chez les adolescents"              |
| <b>Repas de midi</b> |  |                    |  |
| 14.00 - 14.45        | Atelier 1                                  | 13.30 - 14.15      | Atelier 1                                      |
| 15.00 - 15.45        | Atelier 2                                  | 14.30 - 15.15      | Atelier 2                                      |
| 15.45 - 16.15        | Pause                                      | 15.15 - 15.45      | Pause  |
| 16.15 - 17.00        | Atelier 3                                  | 15.45 - 16.30      | Atelier 3                                      |

### 3 ateliers à choix chaque après-midi

**Lieu** Auditorio Yersin (conférences) et diverses salles de séminaire (ateliers), CHUV, Lausanne

**Prix** Membres ASPI 420.-  
Non-membres 500.-

### Repas

Non compris

Les collations sont offertes, les repas de midi seront organisés au CHUV en fonction des prescriptions sanitaires du moment. Les participants inscrits recevront toutes les informations nécessaires.

### Inscriptions

En ligne sur le site [internet de l'ASPI](http://internet.de/laspi)

Le choix des ateliers se fait directement sur le site, au moment de l'inscription.

### Pour toute information

Secrétariat ASPI  
**079/559 89 85**

du lundi au vendredi de 9.00 à 12.00, fermé le jeudi  
[formation@aspi-svfp.ch](mailto:formation@aspi-svfp.ch)

## La fatigue, dans toute sa complexité

### Symposium

Vendredi 8 et samedi 9 octobre 2021  
CHUV, Lausanne

### Conférences

#### Vendredi matin

"La fatigue : une maladie"

**Dr François Héritier**, médecin de famille, enseignant au Département de Médecine de Famille, Unisanté, Lausanne

"Les fatigues chroniques et inexplicables"

**Dre Ariane Gonthier**, spécialiste FMH en médecine interne générale, médecine psychosomatique et hypnose médicale, Lausanne

"Causes endocrinologiques de la fatigue"

**Dr Karim Gariani**, chef de clinique, Privat-Docent, Unité d'endocrinologie et diabétologie, HUG, Genève

#### Samedi matin

"Quand la fatigue s'installe dans la relation"

**Dr Grégory Yersin**, médecin spécialiste FMH en psychiatrie-psychothérapie, Epalinges

"Cancer & fatigue : une approche intégrative"

**Dre Gisèle Montavon**, médecin assistante au Centre de médecine intégrative et complémentaire, cheffe de clinique adjointe en oncologie médicale, CHUV, Lausanne

"Que se cache-t-il derrière l'adolescent.e fatigué.e ?"

**Dre Anne-Emmanuelle Ambresin**, médecin cheffe de la Division interdisciplinaire de santé des adolescents, CHUV, Lausanne

## Ateliers

### Vendredi après-midi

#### "Se créer grâce à l'autohypnose un modulateur d'énergie interne"

Notre énergie a tendance à s'épuiser face aux demandes grandissantes de la vie quotidienne et la fatigue s'installe progressivement. Un atelier où expérimenter deux techniques brèves d'autohypnose pour vous mettre dans un état d'énergie idéal à tout instant : l'une pour transformer la fatigue et régénérer son énergie, l'autre pour se mettre dans un état optimal pour une nuit réparatrice.

Deux techniques rapides et facile à réaliser que vous pourrez proposer à vos patients au cours d'une simple conversation.

**Intervenante** *Virginie Leuenberger, physiothérapeute HES, maître praticienne en hypnose ericksonnienne, Lausanne*

#### "Pacing et reconditionnement physique progressif lors de fatigue chronique : quel dosage ?"

Les participants pourront acquérir les principes du pacing et du reconditionnement progressif dans le cas de syndrome de fatigue chronique et de COVID long. L'accent sera mis sur l'individualisation de la prise en charge et sur l'importance du dosage de l'activité physique.

Sur la base d'exemples concrets, les critères et les modalités de progression seront discutés afin de proposer un programme de réadaptation sans danger pour les patients.

**Intervenant** *Guillaume Christe, physiothérapeute, MSc, PhD, maître d'Enseignement HES, Lausanne*

#### "Mauvaise nuit et fatigue au réveil ! Bien commencer sa journée grâce au Do in (automassage du corps)"

Lors de cet atelier, vous découvrirez des outils pour se masser le corps, le détendre, le stimuler, des étirements et des sons pour activer les méridiens.

Nous aborderons plus spécifiquement les mauvaises nuits dues à des symptômes de ménopause, excès de chaleur, digestion difficile, etc.

**Intervenante** *Sandra Jaques, thérapeute de shiatsu depuis 2001, Neuchâtel*

#### "De la fatigue de compensation à l'énergie de récupération"

Nous allons considérer la fatigue liée aux phénomènes de compensation, en cas de douleur ou/et de faiblesse d'une zone du corps, phénomènes que nous rencontrons surtout dans les pathologies chroniques ou à la suite d'un accident.

Par des exercices pratiques, nous allons expérimenter le fait de sentir, d'amener de l'attention à ce qui est là, afin de récupérer l'énergie investie dans la compensation, ainsi que l'énergie bloquée dans la zone.s du corps concernée.s

**Intervenante** *Patricia Oguey, physiothérapeute, thérapeute psychocorporelle, Fribourg*

#### "Qi Gong : se ressourcer et restaurer son énergie"

Gymnastique énergétique chinoise, de santé et de longévité, le Qi Gong fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. Une pratique millénaire qui se fonde sur trois principes : le contrôle du mouvement, naturel, lent et détendu, le contrôle de la respiration, lente et synchronisée avec le geste, le contrôle de la pensée, qui dirige le Qi, l'énergie, à l'intérieur du corps.

Les réseaux de circulation du Qi (énergie) dans le corps sont les mêmes qu'en acupuncture

**Intervenant** *Denis Maillard, ostéopathe et physiothérapeute, chargé de cours HESAV, professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Européen de Qi Gong (IEQG), Lausanne*

## Ateliers

### Samedi après-midi

#### "Le soin de soi au profit du soin de l'autre", Réflexion à partir de l'ACP (approche centrée sur la personne selon C.Rogers)

C.Rogers, humaniste du 20ème siècle, a passé sa vie à développer et à affiner l'approche centrée sur la personne, pour les psychologues et toutes personnes se trouvant en situation de relation d'aide, dans le but de prendre soin de l'autre avec respect et bienveillance.

Chaque professionnel peut rencontrer des difficultés mettant à mal son accompagnement ou son soutien.

Cet atelier vise à la compréhension de sa congruence personnelle, sa compréhension empathique et sa considération positive manifestée, à partir de sa propre expérience. Cette nouvelle posture peut faciliter chez le client un processus où il pourra devenir acteur de son rétablissement, en comprenant ses difficultés et ses propres ressources

**Intervenante** *Evelyne Panchaud, praticienne et formatrice diplômée en relation d'aide ACP (selon C.Rogers), Bussy Fr.*

#### "Fatigue et motivation - Quelques pistes pour ajuster une intervention au contexte"

Ajuster les interventions motivationnelles au stade du changement et aux possibilités des patients souffrant de maladies chroniques est un défi, qu'aborde cet atelier.

**Dr Juan Lopez, psychiatre-psychothérapeute, spécialisé dans les addictions, encadrant un programme résidentiel accueillant des personnes souffrant de diagnostics psychiatriques multiples, particulièrement difficiles à engager dans le changement ; formateur en entretien motivationnel, Lausanne**

#### "Fatigue, et si l'alimentation en était la cause ?"

Les nombreux régimes en vogue, l'intérêt pour une alimentation plus saine et plus écologique, comment s'y retrouver avec toutes les informations qui circulent.

L'objectif de cet atelier est de connaître la base d'une alimentation équilibrée, mais surtout d'identifier les possibles "erreurs" nutritionnelles ayant comme conséquences des carences entraînant une fatigue sur le moyen ou le long terme.

**Intervenante** *Cécile Helbling, BSc (HES Genève), diététicienne ASDD, Lausanne*

#### "Le shiatsu comme soutien lors de période d'extrême fatigue : automassage, respiration, points d'acupression, méridiens"

Un atelier pour découvrir comment le shiatsu peut soutenir les personnes qui souffrent d'extrême fatigue, en particulier celles qui se remettent d'un cancer du côlon.

Je vous transmettrai des outils pour leur redonner de l'énergie : massage des méridiens et des organes, points d'acupuncture que nous pratiquerons sur nous-même, techniques de respiration.

**Intervenante** *Sandra Jaques, thérapeute de shiatsu depuis 2001, Neuchâtel*

#### "Et si on dansait ?"

L'idée est de laisser notre corps accueillir la musicalité, s'exprimer et bouger comme il le sent là et maintenant. Le mouvement est libre, sans chorégraphie, sans performance.

Ce moment de danse nous offre la possibilité d'une déconnection de la réalité (de la maladie), de se connecter à son corps, de s'éveiller au plaisir de se mobiliser (ou pas ...)

**Intervenante** *Nuala De Myttenaere, physiothérapeute, sophrologue, thérapeute en hypnose ericksonnienne, art-thérapeute, Yverdon-les-Bains*