



ASSURÉMENT HUMAIN

Communiqué de presse
7 octobre 2020

GMF, en partenariat avec le CHU de Montpellier, propose à ses sociétaires hospitaliers une méthode de gestion du stress simple et efficace

Plus que jamais mobilisée auprès de ceux qui sont en première ligne dans la lutte contre la Covid-19, GMF, premier assureur des agents du service public, met à la disposition de ses sociétaires, agents hospitaliers, un e-learning de gestion du stress basé sur la méthode de régulation émotionnelle TIPI.

«Tipi»

Développée par Luc Nicon, la méthode TIPI permet de se libérer de ses peurs et de ses émotions indésirables. Il s'agit, au moment où l'émotion se présente, de prendre en compte les sensations physiques qui l'accompagnent. La méthode consiste à observer ses sensations et les laisser évoluer, se transformer, jusqu'à l'apaisement.

Durant cette période complexe, chacun réagit différemment avec un niveau de stress et de sensations physiques associées qui lui sont propres. Les personnels hospitaliers sont particulièrement exposés et confrontés chaque jour à des risques psychosociaux accrus et variés (stress, épuisement professionnel, peur de contaminer un patient...). C'est pourquoi GMF a souhaité renforcer son soutien et son accompagnement auprès de cette cible.

GMF a développé une solution rapide en prenant en compte les contraintes de temps rencontrées par les personnels hospitaliers.

Aussi, l'apprentissage de cette méthode se fait rapidement pour un usage aussi fréquent que nécessaire et dont chaque session dure moins de 30 secondes.

Une étude est menée par le Centre Hospitalier Universitaire de Montpellier afin d'évaluer l'efficacité du module d'e-learning sur la réduction du niveau de stress. En fonction des résultats, ce module réservé aux sociétaires GMF issus de la fonction publique hospitalière, pourra ensuite être étendu à l'ensemble des sociétaires.

Patrick FAVENNEC, initiateur de ce projet chez Covéa, indique : *quelques centaines de salariés ont été formés à la méthode de régulation émotionnelle TIPI et plus de la moitié d'entre eux l'ont utilisée avec succès plusieurs fois, et 95% la recommandent à leurs collègues.*

Quand Géraldine, infirmière, entre dans la chambre de Mme Durand, qui lui fait penser à sa grand-mère, elle a peur de la contaminer : son cœur s'accélère, sa respiration est plus difficile, elle sent une boule au ventre. Elle ne supportait plus ces sensations physiques tellement désagréables et a décidé d'utiliser la méthode TIPI. Désormais, juste avant de rentrer dans la chambre, elle ferme les yeux et laisse évoluer ses sensations jusqu'à ce qu'elles s'apaisent d'elles-mêmes : depuis elle n'a plus aucune sensation désagréable quand elle voit Mme Durand.

À propos de GMF

Marque du Groupe Covéa, GMF est le premier assureur des agents du service public avec 3,6 millions de sociétaires et clients. GMF répond à leurs besoins concrets de protection, dans leur vie privée et professionnelle, par des solutions en assurances de biens et de personnes.www.gmf.fr

<https://www.gmf.fr/espace-presse>

À propos de Tipi

L'association Tipi, créée en 2003, a pour but le développement, la promotion et la diffusion de la régulation émotionnelle Tipi dans le monde à travers de nombreuses actions bénévoles et la formation de professionnels de la santé.

www.tipi.org

Contact presse
presse@covea.fr