



GUÉRIR EN MER

43° 17' 47" NORD 5° 22' 12" EST

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION



L'ÉQUIPE

2 fondateurs



Marine
CREST-GUILLY
Présidente



Jean-Baptiste
BOURLARD
Trésorier



1 équipe & des dizaines de
bienfaiteurs



L'HISTOIRE

Juin 2019

Création de GEM à Marseille

Octobre 2021

1er événement annuel à Marseille

Mars 2022

Lancement du PARCOURS GEM

Juillet 2022

2^e événement annuel à Marseille

Août 2022

Création de la FAGEM

Septembre 2022

Ouverture de GEM - Les Sables d'Olonne

Avril 2023

Ouverture de GEM - La Trinité-Lorient

Juillet 2023

3^e événement annuel à Marseille

Septembre 2023

Lancement de l'Aventure GEM

Automne 2023

Ouverture de GEM - Cherbourg et GEM - Corse

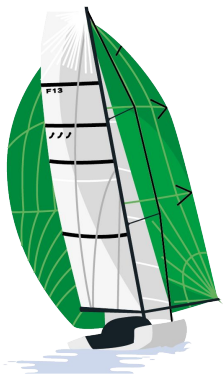
Janvier 2024

Lancement de L'ÉTUDE GEM *SailCare*

L'ACTION



La voile comme outil de
prévention et
d'accompagnement
du burn-out des soignants.



3 OBJECTIFS

1. Prendre soin des soignants
2. Amener les soignants à prendre soin d'eux-mêmes
1. Recréer du lien entre tous les soignants

2 ACTIONS PRINCIPALES

ÉVÉNEMENT ANNUEL + PARCOURS GEM



1 - PRENDRE SOIN DES SOIGNANTS

« 1 soignant qui va bien, ce sont 10 soignés qui vont encore mieux ! »

Être soignant est un métier à risque. Celui de développer un burn-out, plus que pour une autre profession. Or il est primordial d'aller bien soi-même pour pouvoir prendre soin et soigner les autres. Aujourd'hui et plus que jamais, avec un système de santé à rude épreuve, le rôle des soignants dans notre société est fondamental. Il est urgent de prendre soin d'eux. Guérir en Mer leur propose de prendre le large, loin de leurs soucis afin de prendre une bouffée d'oxygène.



2 - AMENER LES SOIGNANTS À PRENDRE SOIN D'EUX-MÊMES



« Soignants prenez soin de vous pour pouvoir continuer à prendre soin des autres »

Un des problèmes des soignants est qu'ils ne savent pas bien prendre soin d'eux même et ce pour diverses raisons. « Guérir en Mer » c'est aussi l'occasion, avec le colloque « Voile et Santé » de prendre conscience de ces raisons qui font que le soignant s'oublie soi-même en s'investissant parfois trop auprès de ses patients. Comprendre pourquoi et avoir des idées pour comment y remédier sont les bases d'un nouveau départ.



LA VOILE COMME SPORT-SANTÉ

« Un spi pas un psy ! »

3 - RECRÉER DU LIEN ENTRE TOUS LES SOIGNANTS

« Tous dans le même bateau ! »

Le monde du soin souffre aujourd'hui également d'un manque de communication ; entre la ville et l'hôpital, entre le médical et le paramédical. Ce défaut de communication et d'échanges ne joue pas en faveur des soignants ni des soignés. « Guérir en Mer » c'est l'occasion de se rencontrer et de se retrouver dans un contexte et un environnement différents afin de recréer du lien. C'est l'occasion de partager ses expériences et de nouvelles expériences ensemble autour d'un sport, de la nature, de l'environnement.



ACTION 1 - L'ÉVÉNEMENT ANNUEL

Régate + Rallye + Colloque

Colloque **Voile & Santé**

300+ participants

30+ bateaux

pour tous les soignants

3^{ème} édition à Marseille
30 juin, 1 & 2 juillet 2023





GUERIR EN MER · G

ACTION 2 - LE PARCOURS GEM

LE PARCOURS
GUÉRIR EN MER

1 journée complète sur l'eau par mois de septembre à juin

Bateaux mis à disposition gracieusement par leurs propriétaires ou par Club Nautique et accompagnement par skippers bénévoles ou moniteurs de l'école de voile.

Réservé aux soignants en épuisement professionnel ou en état de fragilité psycho/émotionnelle à risque de burn-out

Proposition d'auto évaluation par score de Maslach avec suivi via espace personnel dédié sur site de l'association

30 soignants en moyenne par sortie sur 6 bateaux

pour soignants en situation
de fragilité psychologique*

* notamment avec l'aide des URPS PACA via Med'Aide InterURPS

Banksy Une exposition engagée

19/20 Provence-Alpes

<https://vimeo.com/831624615/70a4bed28d>

ACTION 3 - L'AVENTURE GEM

L'AVENTURE
GUÉRIR EN MER



15 professionnelles de santé
10 jours sur l'eau - 2023 / 2024 - Au départ de Marseille
Encadrées par 3 monitrices "We Sail"

=> 1 documentaire de 52' Sailorz Film Festival

Une aventure en 3 temps :

- Un avant : candidature
- Un pendant : participation aux 3 week-ends de préparation et aux 4 jours d'évasion
- Un après : engagement et pérennisation d'actions en faveur des femmes, des professionnelles de santé, de la mer

Partenariat avec "Donner des ELLES à la santé" et "WOMEN for SEA"





ACTION 4 - L'ÉTUDE GEM *SailCare*

L'ÉTUDE
GUÉRIR EN MER
- SailCare -

Objectif : Quels bénéfices de la pratique de la voile en mer sur l'état physique, émotionnel et mental des professionnels de santé.

Hypothèses :

Composantes psychologiques :

- Pleine conscience : calme, attention à soi et ouverture au monde extérieur
- Paysage marin peu familier : posture contemplative
- Lien social avec l'équipage

Composantes physiologiques :

- Stimulation musculaire nouvelle et proprioception
- Cohérence cardiaque : impact positif sur l'équilibre du système nerveux autonome (*Guillaume Michoud, 2016*)



ACTION 4 - L'ÉTUDE GEM *SailCare*

Méthode :

- Questionnaires (psychométriques + ...)
- Voile vs autres activités sportives vs prise en charge standard (*psychothérapie + traitement médicamenteux allopathique*)

- 1 journée en mer tous les 15 jours pendant 6 mois
(*10 journées en mer au total*)

2 sites d'étude :

Société Nautique de Marseille et Yacht Club de Monaco

80 soignants inclus :

- 2 groupes de 6 voiliers / 2 bateaux sécurité
- Une dizaine de médecins et chercheurs
(*UMR-MD2, IRBA, APHM, INPP, URPS...*)



NOS PARTENAIRES



***Et demain ...
Projet d'une Maison MER et SANTE à Marseille***