



GHR

Mulhouse Sud-Alsace

L'UNITÉ de RESSOURCES et de SOUTIEN reste ouverte à tous les professionnels du GHRMSA

**PRENEZ RENDEZ-VOUS,
NOUS PRENONS SOIN DE VOUS**



POUR NOUS TROUVER, 4 ESPACES RESSOURCES :

À MULHOUSE : **NOUVEAUX LOCAUX SUR EM3/+1**

À ALTKIRCH : à côté de la maison périnatale de proximité

À THANN : au 3^{ème} étage du bâtiment principal

À CERNAY : au rez-de-chaussée du bâtiment principal



**PRENDRE RDV
03 89 64 74 13**

OU

PAR MAIL

unite-ressources-soutien@ghrmsa.fr

SOINS PROPOSÉS :

OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie soulage les tensions et contractures musculaires avant ou après la journée de travail. Elle repose sur des manipulations qui permettent le diagnostic et le traitement.

RÉFLEXOLOGIE

La réflexologie plantaire est une thérapie manuelle pratiquée sur des zones réflexes représentant les organes et les différentes parties du corps humain. La réflexologie part du principe que les deux pieds sont à l'image de tout notre corps.

ENTRETIEN PSYCHOLOGIQUE

C'est un temps d'écoute et de soutien d'une parole liée à un questionnement ou des difficultés rencontrées au travail. Il vise à éclairer la situation particulière vécue et à mobiliser des ressources. Si besoin, il conduit à une orientation vers des thérapies spécifiques en interne (EMDR, hypnose) ou en externe (consultation du psychotrauma, CMP, Césame).

KINÉSITHÉRAPIE

La masso-kinésithérapie propose des massages pour libérer les tensions musculaires.

Nouveauté : dans le cadre de la «clinique école» de l'IFMK, des étudiants interviendront sous la supervision des masseurs kinésithérapeutes référents.

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Elle se base sur une prise en charge globale de l'être humain et permet d'apporter un soulagement à toutes sortes d'affections en lien avec l'activité des soignants (maux de tête ou de dos, stress, troubles respiratoires ou circulatoires...).

En complément des consultations, l'Unité Ressources propose de nouvelles solutions afin de réduire le stress et les angoisses des professionnels.

CASQUE VIRTUEL

Cet équipement (casque, lunettes, tablette) permet des sessions immersives dans l'objectif d'une situation d'apaisement. Initié par des sophrologues et des hypno thérapeutes, il est issu des techniques des neurosciences telles que l'hypnose médicale ou la musicothérapie.

FAUTEUIL MASSANT

Ce dispositif est destiné à reproduire les gestes et les mains d'un massage professionnel afin de procurer bien-être, relaxation et détente.

NOUVEAUTÉS 2021



ACCÈS :

Entrée principale d'EM3
1^{er} étage / à côté de la salle
de restauration