

SEMSO'SCOPE

Le bulletin d'information de la CPTS SEMSO

DANS CE NUMÉRO

ÉDITO

FORMATION "SAVOIR
DIRE NON"

FOCUS PROFESSION :
SAGE-FEMME



L'édito

Nous venons de finaliser notre 3^e dialogue de gestion avec la CPAM, un moment important qui marque aussi les 3 ans de signature de l'accord conventionnel. Les résultats sont très encourageants et témoignent de votre engagement : 71 % de nos indicateurs ont été atteints à 100 %, pour un taux de 89,6 % pour l'ensemble des indicateurs.

Je tiens à saluer particulièrement la réussite totale des Missions 2, 5 et 6, qui illustrent la qualité de notre coordination autour des parcours, de la pertinence des soins et de l'attractivité de notre territoire. Les autres missions ne sont pas en reste, avec un investissement constant de chacune et chacun d'entre vous.

Alors que nous préparons déjà nos actions 2026, notre ambition reste la même : renforcer l'accès aux soins, poursuivre les chantiers engagés et développer des projets innovants au service des professionnels et des habitants du territoire.

Merci à toutes et tous pour votre mobilisation. Continuons à avancer ensemble, avec la même énergie et la même cohésion, au service de notre territoire.

Belles fêtes de fin d'année à tous.

Yannick Schmitt, Président CPTS SEMSO

SAVE

THE

DATE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

LUNDI 9 MARS 2026

À 20H



Savoir dire non ou exprimer un refus en toute confiance

Stephan Payen, ancien pilote de combat sur hélicoptère, ancien gendarme, officier de police judiciaire et négociateur régional de crise, recruté et formé par le GIGN, a animé une formation en septembre à la demande de la CPTS sur comment exprimer un refus en confiance face à un patient.

Un atout pour préserver les pratiques et le bien-être des soignants

Dans vos missions quotidiennes en tant que professionnel de santé, vous devez concilier attentes des patients, contraintes organisationnelles, urgence, fatigue et parfois agressivité. Dans ce contexte, savoir dire « non » devient une compétence essentielle pour préserver votre santé mentale, la qualité du soin et des relations professionnelles équilibrées.

Comprendre son stress pour mieux agir

Le stress est une réaction normale de l'organisme face à une pression ou un enjeu. S'il peut être mobilisateur, il devient néfaste lorsqu'il s'accumule ou s'installe dans la durée. Reconnaître ses propres signaux (tensions musculaires, respiration rapide, irritabilité, difficulté à réfléchir) permet d'intervenir avant la perte de contrôle.

Outils simples de régulation :

Respiration abdominale ou respiration carrée, détente musculaire, recentrage sur l'instant présent, visualisation positive

Une communication qui apaise

La communication est un levier essentiel de la relation de soin. Elle repose pour :

- **10 %** sur les mots,
- **30 %** sur la voix (ton, rythme, volume)
- **60 %** sur le non-verbal.

Adopter un ton posé, une posture ouverte et pratiquer l'écoute active (silence, reformulation, questions ciblées) contribue à diminuer l'agressivité et favorise la compréhension mutuelle.



Dire non sans conflit

Dire non n'est pas refuser d'aider, mais poser un cadre clair et réaliste. Une méthode simple aide à exprimer un refus respectueux :

1. **Observer un fait** : « Lorsque je constate que... »
2. **Exprimer un ressenti** : « Je me sens... »
3. **Nommer un besoin** : « J'ai besoin de... »
4. **Proposer une alternative** : « Je vous propose... »

Cette structure permet de rester cohérent, calme et assertif, sans justification excessive ni agressivité.

Face à l'agressivité : adopter les bons réflexes

L'agressivité est souvent liée à la frustration, à la douleur ou à une situation perçue comme injuste. Dans ces moments :

- Laisser la personne s'exprimer sans la contredire immédiatement
- Garder une posture neutre et non menaçante
- Parler calmement et lentement
- Se concentrer sur les faits
- Proposer des choix pour redonner une part de contrôle
- Toujours assurer sa propre sécurité et celle de l'équipe.

L'objectif n'est pas de convaincre, mais de stabiliser la situation.

Savoir dire non, c'est se protéger pour mieux accompagner. C'est aussi garantir un cadre apaisé, juste et sécurisant pour tous — professionnels comme usagers.

Les réflexes pour dire non sereinement

A faire

- Respirer avant de répondre
- Utiliser un ton calme et une posture ouverte
- Expliquer son refus en s'appuyant sur des faits
- Proposer une alternative lorsque c'est possible
- Écouter l'autre jusqu'au bout

A éviter

- Réagir sous le coup de l'émotion
- S'excuser excessivement
- Se justifier longuement
- Monter la voix ou croiser les bras
- Céder par pression ou par culpabilité

Focus sur le métier de sage-femme

Marie Raimond, sage-femme à Illkirch Graffenstaden, nous en dit plus sur sa profession et notamment sur les missions des sages-femmes dans le suivi gynécologique

Pouvez-vous nous rappeler quelles sont les principales missions d'une sage-femme libérale aujourd'hui, notamment dans le suivi gynécologique de la femme tout au long de sa vie ?



Notre rôle est d'accompagner les femmes de la puberté à la ménopause en proposant des consultations d'information, de prévention, de suivi et de dépistage. Nous sommes les garantes de la physiologie et sommes formées à reconnaître la pathologie pour orienter si nécessaire lorsque la situation sort de notre champ de compétences. De ce fait, nous prenons en charge aussi bien l'accompagnement à la sexualité, la contraception, les dépistages (IST, cancer du col de l'utérus ou du sein), le diagnostic des anomalies du cycle menstruel et les troubles liés à la ménopause.

En quoi le suivi gynécologique réalisé par une sage-femme diffère-t-il (ou complète-t-il) celui proposé par un gynécologue ou un médecin généraliste ?

Nos 3 professions s'articulent pour que l'accompagnement des femmes soit le plus complet et efficace possible. La sage-femme prend en charge les situations de physiologie ou lorsqu'une pathologie est stable et suivie par le médecin traitant ou le gynécologue. Si nous découvrons une situation pathologique, nous adressons à nos confrères médecins.

Quelles sont les situations ou les moments de vie où vous recommandez particulièrement aux femmes de consulter une sage-femme pour leur suivi gynécologique ?

La majorité des femmes ne présentent pas de pathologie nécessitant le recours à un médecin généraliste ou à un spécialiste. Leur suivi est donc de notre ressort, ce qui permet de désengorger les consultations de nos confrères médecins.

Comment se déroule une consultation type de suivi gynécologique en cabinet libéral ?

Nous sommes formées à voir la femme dans sa globalité et avons à cœur de permettre à chacune de trouver un espace de parole et d'écoute tout en bénéficiant d'une prise en charge médicale rigoureuse. En consultation, nous faisons donc une anamnèse pour dépister tout antécédent évocateur, prise de TA, poids...L'examen clinique se fait en fonction de chaque situation et l'examen gynécologique n'est pas obligatoire. Nous prescrivons les examens complémentaires et traitements quand c'est nécessaire.

Selon vous, quel regard les femmes portent-elles aujourd'hui sur le rôle des sages-femmes dans leur santé gynécologique ? Avez-vous constaté une évolution des mentalités ?

La demande de consultation gynécologique est croissante dans toutes les tranches d'âge. L'approche et la disponibilité des sages-femmes sont très appréciées des jeunes filles demandeuses d'un accompagnement adapté à chacune dans une période où les contraceptions hormonales sont dénigrées. Il y a également de plus en plus de demande de soutien en période de préménopause ou ménopause, et nous adressons au médecin traitant ou au gynécologue si un traitement hormonal semble préférable.