

# IMPACT OF CURRENT LIFESTYLES ON MENTAL DISORDERS

**Mr. Thierry DUBOIS**

*President of ESPA*

*President of CNETh*

*Chairman of the Supervisory board of Thermes de Saujon*



# INTRODUCTION

- ▶ 10% of the French population taking antidepressants on a daily basis.
- ▶ Spa therapy is an efficient but insufficiently exploited remedy on psychosomatic diseases.
- ▶ Saujon spa centre offers several programmes to deal with these pathologies. These programmes are in addition to a 3-week spa treatment.

# 1<sup>ST</sup> COURSE: ANXIETY DISORDERS

- ▶ STOP-TAG study compares the effectiveness of spa treatment with the reference drug treatment for anxiety disorders.
- ▶ Superiority of the spa treatment over the drug treatment.

Complementary Therapies in Medicine (2010) 18, 1–7

available at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

 ScienceDirect

journal homepage: [www.elsevierhealth.com/journals/ctim](http://www.elsevierhealth.com/journals/ctim)

**Balneotherapy versus paroxetine in the treatment of generalized anxiety disorder**

Olivier Dubois<sup>a</sup>, Roger Salamon<sup>b</sup>, Christine Germain<sup>b</sup>, Marie-France Poirier<sup>c</sup>, Christiane Vaugeois<sup>d</sup>, Bernard Banwarth<sup>e</sup>, Fayçal Mouaffak<sup>c</sup>, André Galinowski<sup>c,\*</sup>, Jean Pierre Olié<sup>c</sup>

# 2<sup>ND</sup> COURSE: TAME YOUR STRESS

- ▶ Objectives:
  - ▶ Better understanding of physiological and psychological mechanisms of stress
  - ▶ Identify stress factors
  - ▶ Strengthen self-assertion
  - ▶ Discover relaxation techniques



The poster features a woman in a blue shirt covering her eyes with her hand, set against a background of abstract, colorful splatters. Text is overlaid on the image, including the course title and descriptive text.

École Thermale du Stress

2022

STAGE 5 JOURS  
avec soins thermaux libres

APPRIVOISER VOTRE STRESS

Un temps de pause vous est proposé pour mieux comprendre le processus du stress, et ses diverses traductions en particulier physiques.

Un temps qui vous permettra de relier les situations que vous rencontrez, les pensées qui vous interpellent et les émotions que vous ressentez. Un temps pour enrichir votre connaissance des techniques de relaxation (express pour toutes situations, plus profonde pour favoriser un relâchement).



# 3<sup>RD</sup> COURSE: REDUCING OR STOPPING BENZODIAZEPINES

- ▶ Based on SPECTh study
- ▶ Objectives:
  - ▶ Understand the dangers of BZD
  - ▶ Motivational interview
  - ▶ Know advice on relapse prevention
  - ▶ Use tools to manage difficult situations

**École Thermale du Stress**

**STAGE 2022  
3 SEMAINES**  
18 jours en complément  
d'une cure thermale  
conventionnée.

**RÉDUIRE  
OU ARRÊTER  
LES BENZODIAZÉPINES**  
(anxiolytiques ou hypnotiques)

**Le premier danger  
des anxiolytiques,  
c'est la dépendance.**

Vous ressentez des troubles de la mémoire, de la concentration etc. ?  
Vous avez peur d'arrêter vos médicaments seul ? Prendre la décision  
de réduire ou d'arrêter les benzodiazépines est la première étape  
du processus d'arrêt. Afin qu'il soit pérenne, un accompagnement  
adapté est très souvent nécessaire.

Nous vous proposons une prise en charge adaptée qui vous permettra de réduire / lutter  
contre les symptômes physiques du sevrage mais également d'être accompagné pour  
leur arrêt dans le cadre du programme SPECTh validé et soutenu par la CNAM et le  
groupe Médéric. Sur plus de 150 patients suivis dans le cadre du programme SPECTh,  
l'arrêt s'est accompagné d'une amélioration du moral, d'une reprise de confiance en soi  
et d'une réduction de l'anxiété.

Ce stage de 3 semaines s'articule autour d'un programme associant les activités suivantes :

- Ateliers psycho-éducatifs en groupe (13 pers. max.)
- Séances sport / bien-être
- Entretiens psychologiques individuels
- Suivi évaluatif individualisé
- Cure thermale conventionnée



# 4<sup>TH</sup> COURSE: PROFESSIONAL BURN-OUT

## ► Objectives:

- Define what burn-out is
- Break the patterns
- Protect ourselves



École Thermale  
du Stress

2022  **STAGE  
5 JOURS**  
avec soins thermaux libres

## LE BURN-OUT PROFESSIONNEL

Le monde du travail devrait être le plus souvent, un lieu de socialisation, de développement des compétences et d'épanouissement.

Afin qu'il ne devienne pas synonyme d'épuisement, d'angoisse, nous vous proposons une semaine de déconnexion où vous pourrez vous recentrer sur vos besoins, vos difficultés, vos attentes et éviter ainsi de tomber dans le cercle vicieux de l'épuisement professionnel. Nous évaluerons ensemble votre état et votre situation professionnelle afin de prévenir un éventuel épuisement professionnel et s'en protéger.



# 5<sup>TH</sup> COURSE: POST COVID

- ▶ Composed of:
  - ▶ Adapted workshops
  - ▶ Individual psychological interviews

# CONCLUSION

- ▶ Spa therapy for psychosomatic disorders is still insufficiently known.
- ▶ In 2050, according to the World Health Organisation, depression will be the first disease.
- ▶ We urgently have to sensitize doctors to spa therapy.