



Reliance Santé
FORMATION

**CATALOGUE
DE FORMATIONS
LIBÉRAUX
ET TOUT PUBLIC
2024**



- Être cré**acteur** de santé -



Anne Jacquet
Gérante

Edito

Reliance Santé fait peau neuve après une pause nécessaire post pandémie.

Une réflexion sur nos valeurs, une écoute de vos besoins actuels au regard de l'actualité en santé nous ont permis de créer un nouveau catalogue de formation :

- Des formations inédites, tournées vers le Prendre Soins de Soi et de l'Autre, animées par des formateurs-trices dont le parcours professionnel et personnel sont inspirants et motivants.
- Et des formations et ateliers en ligne proposés pour vous, comme pour toute personne qui souhaite être créateur-trice de sa santé.

Nous espérons joyeusement vous retrouver pour des partages riches de sens et de connaissances !

Sommaire

04 TOUS PROFESSIONNELS DE SANTÉ

14 TOUT PUBLIC

18 COMMENT VA SE DÉROULER MA FORMATION ?

19 COMMENT FINANCER MA FORMATION ?

Retrouvez toute l'année les dates et lieux de nos formations grâce au **calendrier en ligne** :
<https://reliance-sante.fr/calendrier-en-ligne>



TOUS PROFESSIONNELS DE SANTÉ



APPROCHE RELIANCE PRO

- 05 Reliance: une approche sensorielle de la relation - Niveau 1
- 05 Reliance: une approche sensorielle de la relation - Niveau 2

MÉDECINE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE

- 06 Le Tui-Na: massage thérapeutique chinois - Niveau 1
- 06 Le Tui-Na: massage thérapeutique chinois - Niveau 2
- 07 La diététique chinoise, une autre façon de prendre soin de soi au naturel

ÉQUILIBRE CORPOREL

- 08  Le principe de vitalisme en naturopathie
- 08  Le principe d'holisme en naturopathie
- 09 Gérer l'Asthme par des techniques naturelles
- 09 L'alimentation en toute conscience

COMMUNICATION

- 10 La communication non-violente dans la relation d'aide
- 11 Faire face à l'agressivité des patients

SÉRÉNITÉ

- 12 La méditation au quotidien
- 12 Soignants: quels leviers pour prévenir l'épuisement professionnel?
- 13 Activez votre corps avec les auto-massages
- 13 Gestion du stress et des émotions

Reliance: une approche sensorielle de la relation - Niveau 1

 2 jours  Crédit d'impôts

Cette formation vous invite à prendre conscience de la nature et de l'impact de **la communication sensorielle non verbale au cœur de la relation d'aide, dans chacun de vos gestes professionnels**. C'est en développant une présence à soi et à l'autre que la qualité de prise en charge de la personne aidée s'améliore.

Le regard accueillant, la voix reliante et le toucher relationnel seront explorés au travers d'exercices de rencontres sensorielles, de partages de vos ressentis et d'expérimentations de techniques simples de communication.

Cette approche humaniste, loin d'être une nouvelle méthode, prend ses racines dans les pratiques ancestrales de ceux qui soignaient. Les données scientifiques actuelles et les neurosciences nous permettent aujourd'hui une meilleure compréhension des mécanismes sensoriels en jeu. Nous les aborderons ensemble.

L'approche Reliance **renforce la confiance réciproque et favorise le confort, l'estime de soi de la personne aidée**. Elle s'appuie sur une connaissance énergétique de l'être humain et sur une pratique du ressenti empathique avec les yeux, les oreilles, le corps et les mains.

 Du 12/12/24 au 13/12/24 à Toulouse

Reliance: une approche sensorielle de la relation - Niveau 2

 2 jours  Crédit d'impôts

Faisant suite à la formation niveau 1, cette formation vous invite à **renforcer votre présence à soi et à l'autre**.

L'approfondissement des **connaissances énergétiques** de l'être humain et l'**expérimentation élargie du ressenti empathique** seront les piliers de ces 2 jours de formation.

 Dates en 2025

*Action de formation susceptible d'être prise en charge, sous conditions. Contactez-nous.

Le Tui-Na: massage thérapeutique chinois

Niveau 1

 2 jours  Crédit d'impôts

Durant ces 2 jours de formation, nous aborderons les **principes de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise** : Qi, Yin Yang, 5 éléments...

Nous aborderons également les trajets des **méridiens**, ainsi que leur rôle. Le travail sera essentiellement axé sur la pratique de protocoles de massage : **massage du dos et massage abdominal, massages des mains, pieds, épaule ou encore crânien, en fonction de vos besoins.**

Vous pratiquerez les protocoles en sous-groupes, de façon à intégrer le geste et à expérimenter les ressentis.

 Du 06/06/24 au 07/06/24 à Toulouse

Le Tui-Na: massage thérapeutique chinois

Niveau 2

 2 jours  Crédit d'impôts

Ce second module de Tuina, va permettre de revoir les bases du Tuina, et d'**aller un peu plus loin dans la pratique et la théorie.**

Nous ferons un point par rapport au module niveau 1, au travers de vos questions théoriques ou pratiques.

Nous allons aborder le **trajet de 2 célèbres méridiens, le Du Mai, et la Vessie.** Pourquoi la vessie ? Car les points shu dorsaux y sont présents. Et nous pouvons les utiliser de façon quotidienne au travers de massages, ou d'acupression.

Nous aborderons comment travailler sur **le bassin, les lombaires, le carré des lombes, et les cervicales.**

Un second module passionnant qui permettra d'aborder le dos dans sa globalité, du bassin, jusqu'aux cervicales.

Vous pratiquerez les protocoles en sous-groupes, de façon à intégrer le geste et à expérimenter les ressentis.

 Du 19/10/24 au 20/10/24 à Toulouse

*Action de formation susceptible d'être prise en charge, sous conditions. Contactez-nous.

La diététique chinoise, une autre façon de prendre soin de soi au naturel

 2 jours  Crédit d'impôts

A l'heure où nous développons un réel questionnement sur la nature, celle qui nous entoure et celle qui est en nous, nous sommes vigilants tant sur notre équilibre alimentaire que sur la provenance de nos produits, à leur qualité avec des labels biologiques, nous devenons des consommateurs raisonnés de produits animaux voire végétariens, végan...

Cette formation vous invite à **intégrer les principes de la médecine chinoise** afin de **faire évoluer votre alimentation. Vous dégusterez et redécouvrirez les aliments, comment les utiliser selon leur nature, leurs propriétés, la saison, et le climat...**

Animé par une formatrice IDE, elle vous apportera toutes les clés de compréhension de l'approche asiatique de la santé, basée sur l'équilibre et la prévention.

 Du 23/09/24 au 24/09/24 à Toulouse



Le principe de vitalisme en naturopathie



E-learning



2 jours



Crédit d'impôts

Qu'on la nomme énergie vitale, énergie de vie, Chi ou encore Prana, le Vivant tout entier est sous-tendu par une force qui, en fonction de plusieurs paramètres permet de maintenir la Santé.

Grâce à cette formation, vous apprendrez les **notions clés pour acquérir et maintenir une énergie vitale de bonne qualité**. Ces deux jours de formations permettront également d'avoir les bons réflexes globaux afin de conserver votre santé globale: **mentale, physique, émotionnelle et relationnelle**.

Il s'agit d'**une formation unique qui synthétise les dernières recherches occidentales et les enseignements ancestraux asiatiques**.



Du 17/06/24 au 18/06/24 à Toulouse

Le principe d'holisme en naturopathie



E-learning



2 jours



Crédit d'impôts

L'holisme (approche holistique) est un des piliers fondamental de la Naturopathie. Il précise qu'un individu n'est pas uniquement son corps physique, mais que sa condition de bonne santé globale dépend également de **son état émotionnel, de la qualité de ses pensées, de la qualité de ses interactions familiales, amicales, sociales, et bien plus encore**.

Sur deux jours venez découvrir et approfondir, au travers d'**une pensée pragmatique, la beauté de la globalité d'un individu**.

Et appréhendez des clefs simples pour harmoniser le corps-esprit.



Du 07/10/24 au 08/10/24 à Toulouse



*Action de formation susceptible d'être prise en charge, sous conditions. Contactez-nous.

Gérer l'Asthme par des techniques naturelles

 2 jours  Crédit d'impôts

À en croire la littérature scientifique, l'asthme est une maladie causée par des facteurs exogènes uniquement; et qui ne peut se traiter que par des broncho-dilatateurs.

Dans une **approche naturopathique** et donc holistique, cette formation unique va vous permettre d'accompagner vos clients par des **techniques naturelles, simples et (quasi) immédiates** – tout du moins dans leur réalisation.

Afin de vous permettre de monter en compétence sur ce sujet tout en apportant du soutien à vos clients, vous allez approfondir sur deux jours – et en présentiel uniquement.

Venez découvrir du matériel pédagogique et pratique concret pour enrichir vos consultations. C'est un véritable plus!

 Du 04/11/24 au 05/11/24 à Toulouse

L'alimentation en toute conscience

 2 jours  Crédit d'impôts

Vous désirez retrouver une **relation juste et apaisée avec la nourriture** et vous reconnecter à votre corps? Retrouver le sens du mot « se nourrir»? Prendre conscience de vos croyances et conditionnements?

Cette formation de 2 jours vous propose de retrouver **la liberté de se nourrir avec plaisir**, et d'accéder à la sagesse de votre propre corps, dans la conscience de la Terre Mère.

Les méditations et les dégustations guidées, les enseignements et échanges vous inviteront à prendre conscience de vos limitations mentales, à revenir à votre centre. À l'issue de ces 2 jours, vous aurez des outils concrets et simples de pleine conscience à mettre en place dans votre quotidien.

Cette formation est fortement inspirée de mon expérience clinique autour de l'accompagnement des troubles du comportement alimentaire, de ma propre expérience de vie et de la Méditation en Pleine Conscience. Mon constat est que notre manière de manger est souvent très liée à notre manière d'appréhender la vie; elle parle de notre histoire, nos blessures, nos comportements, l'attention que nous portons à nous-mêmes, aux autres...

 Du 10/10/24 au 11/10/24 à Toulouse

*Action de formation susceptible d'être prise en charge, sous conditions. Contactez-nous.

La communication non-violente dans la relation d'aide

 2 jours  Crédit d'impôts

Selon son instigateur et créateur, Marshall Rosenberg :
«La Communication Non-Violente, c'est la combinaison d'un langage, d'une façon de penser, d'un savoir-faire en communication et de moyens d'influence qui servent mon désir de faire trois choses :

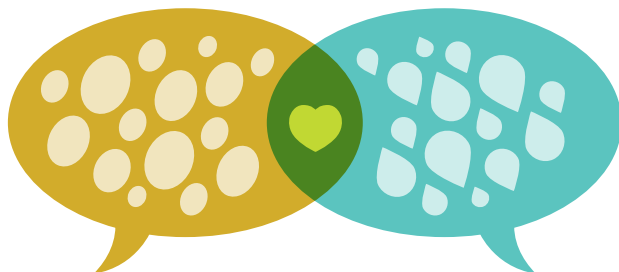
- **me libérer du conditionnement culturel** qui est en discordance avec la manière dont je veux vivre ma vie
- **acquérir le pouvoir de me mettre en lien avec moi-même et autrui** d'une façon qui me permette de donner naturellement à partir de mon cœur
- **acquérir le pouvoir de créer des structures qui soutiennent cette façon de donner**»

La démarche CNV peut être utilisée dans le but d'**améliorer l'efficacité de la relation d'aide et des accompagnements individuels ou d'équipes**, les coachings, les médiations dans la sphère sociale ou familiale. Elle est également très utile dans la **gestion de conflits**.

Dans le cadre thérapeutique et de ses applications, l'accompagnant formé à la CNV peut notamment amener son patient ou son client à :

- Apprendre à reconnaître ses émotions (et à les exprimer).
- Entrer en contact avec ses besoins fondamentaux et apprendre à connaître propres valeurs (et à les exprimer).
- Dissiper les sentiments de culpabilité, de honte, de peur, de dépression.
- Transformer des émotions douloureuses (la colère ou la frustration) en un élan qui aboutira à la construction et à la coopération.
- Améliorer sa communication avec les autres et donc avec soi-même.
- Acquérir une meilleure connaissance de soi et un plus grand respect pour soi-même et pour les autres.

 Du 11/07/24 au 12/07/24 à Toulouse



*Action de formation susceptible d'être prise en charge, sous conditions. Contactez-nous.

Faire face à l'agressivité des patients

 **1 jour**  **Crédit d'impôts**

Les soins prodigués aux patients, la présence ou non de l'entourage, la collaboration en interdisciplinarité, la gestion du cabinet infirmier et des relations avec les collaborateurs·trices constituent le quotidien des infirmier·e·s en libéral.

Ce contexte de travail singulier amène son lot d'insécurité et laisse la porte ouverte à l'incivilité et/ou l'agressivité.

Ce programme vous permettra de **mieux prévenir et gérer les situations d'agressivité avec le patient et/ou son entourage.**

Ainsi vous développerez des attitudes et **comportements adaptés face à l'agressivité du patient pour prévenir ou limiter le conflit.**

Les exercices et exemples seront directement en lien avec la pratique des professionnels de santé libéraux, notamment en prenant en compte le contexte des visites au domicile.

 **Le 15/11/24 à Toulouse**



La méditation au quotidien

 2 jours  Crédit d'impôts

Les soignants sont continuellement confrontés à la souffrance des patients, à un travail au rythme soutenu et aux lourds enjeux... **Les situations stressantes se multiplient et l'adaptation permanente à cet environnement peut conduire à l'épuisement.**

La prise de conscience de soi, de ses ressources intérieures comme extérieures favorise l'adaptation de chacun à son environnement et aux stress qu'il génère. **La méditation pleine conscience est un outil permettant de retrouver un espace de calme intérieur**, afin de discerner et modifier ses mécanismes internes.

Ce programme d'initiation à la méditation de pleine conscience, **basé sur des données scientifiques actualisées**, vous propose d'expérimenter cette technique afin d'aménager des instants de sérénité dans votre vie personnelle comme professionnelle. Une pratique régulière vous permettra de retrouver prise sur vos états émotionnels, de ressentir un bien être profond et de communiquer cet apaisement dans vos relations.

 Du 02/12/24 au 03/12/24 à Toulouse

Soignants: quels leviers pour prévenir l'épuisement professionnel ?

 2 jours  Crédit d'impôts

Le syndrome d'épuisement professionnel (SEP) ou burn out concerne l'ensemble des professionnels de santé. Les recommandations par l'HAS en 2017 préconisent notamment un traitement par **une prise en charge non médicamenteuse fondée sur des interventions psycho-thérapeutiques et psycho-corporelles effectuées par un professionnel de santé ou un psychologue formé à ces techniques.**

Cette formation s'inscrit dans le déploiement de la politique nationale pour **améliorer la qualité de vie** au travail des professionnels de santé et « prendre soin de ceux qui soignent ». Elle a donc pour but de vous informer et vous sensibiliser à cet enjeu majeur pour votre propre santé et de vous permettre de reconnaître les signes cliniques spécifiques. Vous pourrez ainsi identifier les leviers pertinents en fonction du contexte et nous vous apporterons un éventail d'outils correspondant aux différents axes de prévention repérés.

 Du 16/12/24 au 17/12/24 à Toulouse

*Action de formation susceptible d'être prise en charge, sous conditions. Contactez-nous.

Activez votre corps avec les auto-massages

 3h30  Crédit d'impôts

Votre corps est un ensemble de « rivières » qui transportent l'énergie, depuis vos organes vitaux, tout au long de votre corps, jusqu'à la surface de votre peau. Ces rivières sont les **méridiens, les points d'acupuncture, les canaux, et les terminaisons nerveuses qui sont le réseau de communication de votre corps**, comme le câblage électrique de votre maison.

Ces rivières et chemins peuvent être bloqués à l'intérieur des organes ou dans le réseau lui-même. Et ces blocages peuvent entraîner des problèmes de communication et des dysfonctionnements.

Cet atelier de 3h30 vous permettra d'**apprendre et de pratiquer des techniques simples pour libérer le stress et les blocages** que notre mode de vie actuel peut causer. En intégrant les auto-massages dans votre quotidien, à chaque fois que vous y pensez et que vous sentez une tension, vous pouvez littéralement rester en contact avec vous-même, et favoriser l'ouverture du corps et des organes pour faire circuler votre énergie vitale.

 Le 17/12/24 *matin* à Toulouse

Gestion du stress et des émotions

 3h30  Crédit d'impôts

Apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions est indispensable. Conçue en petit groupe (4-6 personnes), cette demi-journée vous permet de bénéficier d'**outils concrets adaptés à votre situation**.

Vous y apprendrez les **mécanismes du stress** et vous découvrirez des **techniques simples pour mieux gérer les différentes situations**.

Selon vos besoins, **des exercices de respiration consciente, de méditation, des auto-massages, des mouvements, des astuces d'organisation et des outils de communication** vous sont apportés par un formateur expert, conscient des problématiques qui vous touchent et surtout à votre écoute.

 Le 17/12/24 *après-midi* à Toulouse

TOUT PUBLIC

APPROCHE RELIANCE

- 15 Approche Reliance | Développement personnel - Niveau 1
- 15 Approche Reliance | Formation spirituelle - Niveau 2

LES 5 ATELIERS DE L'ESTIME

- 16 L'atelier de l'espace et du temps présent
- 16 L'atelier de l'identité « Je suis »
- 17 L'atelier peur/colère vers l'amour
- 17 L'atelier de l'identité « Je suis »
- 17 L'atelier de l'estime de soi

Approche Reliance - Niveau 1

 **2 jours**  **Crédit d'impôts**

Cette formation de développement personnel est composée de **4 ateliers de 3h30 qui vous aideront à vous installer progressivement dans votre centre intérieur**, votre maison de l'âme, votre point central. Car tout est là, tout part de là, tout vient de là. Ce stage de développement personnel constitue la première étape de votre chemin de vie à la rencontre de votre esprit.

Ensemble, nous allons expérimenter, sentir, ressentir, observer, écouter... Nos émotions et nos pensées, les énergies qui nous traversent...

Nous allons découvrir comment devenir spectateurs et spectatrices de ces mouvements émotionnels, psychiques et de ces flux énergétiques.

En découvrant le centrage, l'ancrage et la Reliance, nous pourrions explorer ce monde invisible qui est à la portée de tout le monde, loin des illusions et des projections. Et vous ouvrir à une réalité plus vaste qui intègre notre réalité corporelle et matérielle et qui ne s'y limite pas.

La simplicité, la douceur, l'empathie clairvoyante et mon expertise de formatrice restent mes atouts pour partager avec vous ce chemin vers **la Paix intérieure**.

 **Du 22/06/24 au 23/06/24 à Toulouse**

Approche Reliance - Niveau 2

 **2 jours**  **Crédit d'impôts**

Cette formation de 2 jours fait suite à la formation Approche Reliance initiation.

Nous évaluerons ensemble vos avancées, vos difficultés et vos évolutions.

Nous allons continuer à expérimenter, sentir, ressentir, observer, écouter... vos émotions, vos pensées et les énergies qui vous traversent pour déployer la Paix en vous.

 **Dates en 2025**

LES 5 ATELIERS DE L'ESTIME :

L'atelier de l'espace et du temps présent



En distanciel



3h30



Crédit d'impôts

Cet atelier est né de votre demande :

- Développer ses **capacités d'écoute intérieure**
- Aller vers la **présence en Soi**
- S'installer dans l'**intemporalité cosmique**
- Se déployer dans l'**Espace infinie du Vivant**

Expériences sensorielles (mouvement, toucher) et énergétiques de concentration consciente et de méditation silencieuse. Intégration cognitives. Partage des vécus en groupe

La simplicité, la douceur, l'empathie clairvoyante et mon expertise de formatrice sont mes atouts pour partager avec vous ce chemin vers l'estime de Soi.



Le 02/05/24 de 18h à 21h30

L'atelier de l'identité « Je suis »



En distanciel



3h30



Crédit d'impôts

Cet atelier est né de votre demande :

- Découvrir **qui Je suis**
- Avoir des **clefs simples pour mieux se connaître**
- **S'ancrer avec son identité propre**

Expériences sensorielles (dessin, voix) et énergétique de découverte de Soi compréhension des événements qui perturbent l'identité. Partage des vécus en groupe



Le 16/05/24 de 18h à 21h30

*Action de formation susceptible d'être prise en charge, sous conditions. Contactez-nous.

L'atelier peur/colère vers l'amour



En distanciel



3h30



Crédit d'impôts

Cet atelier est né de votre demande :

- **Reconnaître ses émotions**
- **Identifier ses émotions**
- **Exprimer ses émotions**
- **Se libérer de ses émotions**

Mise en situation relationnelle. Observation des mouvements émotionnels. Compréhension énergétique avec apports des neurosciences sur les émotions. Partage des vécus en groupe



Le 23/05/24 de 18h à 21h30

L'atelier pensées et biais cognitifs



En distanciel



3h30



Crédit d'impôts

Cet atelier est né de votre demande :

- Mieux **connaître le mouvement des pensées**
- Reconnaître **ses biais cognitifs**

Observation des mouvements de pensées. Compréhension énergétique avec apports des neurosciences sur les pensées et les biais cognitifs



Le 30/05/24 de 18h à 21h30

L'atelier de l'estime de soi



En distanciel



3h30



Crédit d'impôts

Cet atelier est né de votre demande :

- **Renforcer progressivement l'estime de soi par l'amour de soi**

Réflexion individuelle. Expériences sensorielles et énergétiques centrées sur le Cœur (Maître de notre corps physique). Partage des vécus en groupe



Le 06/06/24 de 18h à 21h30

COMMENT SE DÉROULE MA FORMATION ?

1 Je choisis ma formation

2 Je m'inscris auprès de l'organisme, je crée et complète mon dossier selon le financement choisi

Avant la formation

Confirmer ma participation

Vous validez votre inscription par l'envoi d'un virement de réservation, dont le montant sera déduit de la somme totale de la formation.

Convocation

Vous recevez votre "carnet de route" 15 jours avant le début de la formation.

Il contient toutes les informations utiles (horaires, lieu de formation, prise de repas.)

Pendant la formation

Accueil

La majorité de nos formations se déroulent de 09h à 17h. Une demi-heure avant, notre équipe vous accueille chaleureusement autour de boissons chaudes, de jus bios, de gâteaux et produits frais. Une occasion d'échanger avec le formateur et les autres participant·es !

Présence

Tous les stagiaires doivent signer la feuille d'émargement, le matin et l'après-midi. Ce document est indispensable pour le financement de votre formation.

Déjeuner

À l'heure du déjeuner, nous vous proposons de prendre le repas avec le-la formateur·trice. Selon le contexte, il pourra être pris dans un restaurant à proximité, ou dans la salle de formation.

Le déjeuner n'est pas compris dans la prise en charge par les financeurs***

À la fin de la formation

Questionnaire

À l'issue de votre formation, vous vous exprimez sur le fond, la forme et l'environnement de la formation via un questionnaire de satisfaction. L'équipe pédagogique apporte un soin particulier à la lecture de vos commentaires afin d'améliorer la qualité de nos formations.

Attestation

15 jours après votre formation, vous recevrez par mail votre attestation de formation conforme à la réglementation. Conservez précieusement ce document.

Après la formation

Supports pédagogiques

Nous vous envoyons par mail un lien pour télécharger l'ensemble des supports pédagogiques et ressources documentaires utiles à votre formation.

Évaluation à froid

Deux mois après la fin de la formation, vous recevrez un questionnaire qui nous permet d'évaluer l'impact de la formation sur vos pratiques professionnelles. Ce retour participe à l'amélioration continue de nos actions.

COMMENT FINANCER MA FORMATION ?

**Vous êtes professionnel de santé,
2 modes de financement cumulables s'offrent à vous :**

> FIF-PL

Fonds Interprofessionnel de Formation des Professions Libérales.
Le FIF-PL est l'organisme collecteur de votre cotisation professionnelle pour la Formation Continue.

Le FIFPL peut financer de **2 à 6 jours** de formation selon votre profession.

Certaines de nos formations peuvent bénéficier de ce financement en présentant un dossier individuel : contactez-nous pour obtenir le programme et un devis de formation.

> Le crédit d'impôt

L'ensemble de nos formations peut faire l'objet d'un financement sous forme de crédit d'impôt (maximum : 40h/an).

- Montant du crédit d'impôt = nombre d'heures passées en formation **x** taux horaire du SMIC en vigueur
- Le coût de la formation et les frais engendrés sont à déclarer au titre des frais professionnels.



*** Les dépenses engagées pour suivre une formation en France ou à l'étranger (déplacement, hébergement, repas...) constituent des **frais professionnels déductibles**.

> Plus d'informations sur notre site www.reliance-sante.fr



Reliance Santé

FORMATION



Vous êtes intéressé·e par une formation ?
Anne JACQUET, vous informe au **05 61 38 43 56**
ou par mail : accueil@reliance-sante.fr

Retrouvez toute l'année les dates et lieux
de nos formations grâce au **calendrier en ligne** :
<https://reliance-sante.fr/calendrier-en-ligne>



Retrouvez-nous sur
www.reliance-sante.fr



La certification qualité a été délivrée au titre de la
catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION



Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.monodpc.fr