



Santé des Artistes : une action Mutuelle !

11 avril 2024

www.plasticia.fr



- 1/ Comment améliorer collectivement notre protection sociale :
Plasticia ou la force du collectif
- 2/ Booster sa créativité avec la Sophrologie



Une rencontre, des besoins, une vision

Une volonté : une solution dédiée aux artistes, solidaire, adaptée & évolutive

Des convictions : l'Humain au centre, Solutions « frugales » qui répondent aux besoins, Pérennité, Confiance

Un principe : la mutualisation



UNE MUTUELLE SANTÉ
SUR-MESURE NÉGOCIÉE
POUR VOUS,
ARTISTES

ET PROFESSIONNELS DES ARTS VISUELS

**AU SERVICE DES ARTISTES DEPUIS PLUS DE 10 ANS,
PLASTICIA RÉPOND À VOS BESOINS,
EN VEILLANT À VOUS APPORTER :**

Des couvertures et services adaptés (sur l'optique, le dentaire, la médecine douce, l'hospitalisation, la psychologie...)

Un réseau mutualiste de professionnels et la mise en application du 100% santé pour des soins accessibles

Une maîtrise des coûts et la garantie de solutions durables

Une équipe d'experts toujours à votre écoute

Une simplification administrative avec la possibilité de bénéficier de l'affiliation en ligne



PLASTICIA SANTÉ C'EST :

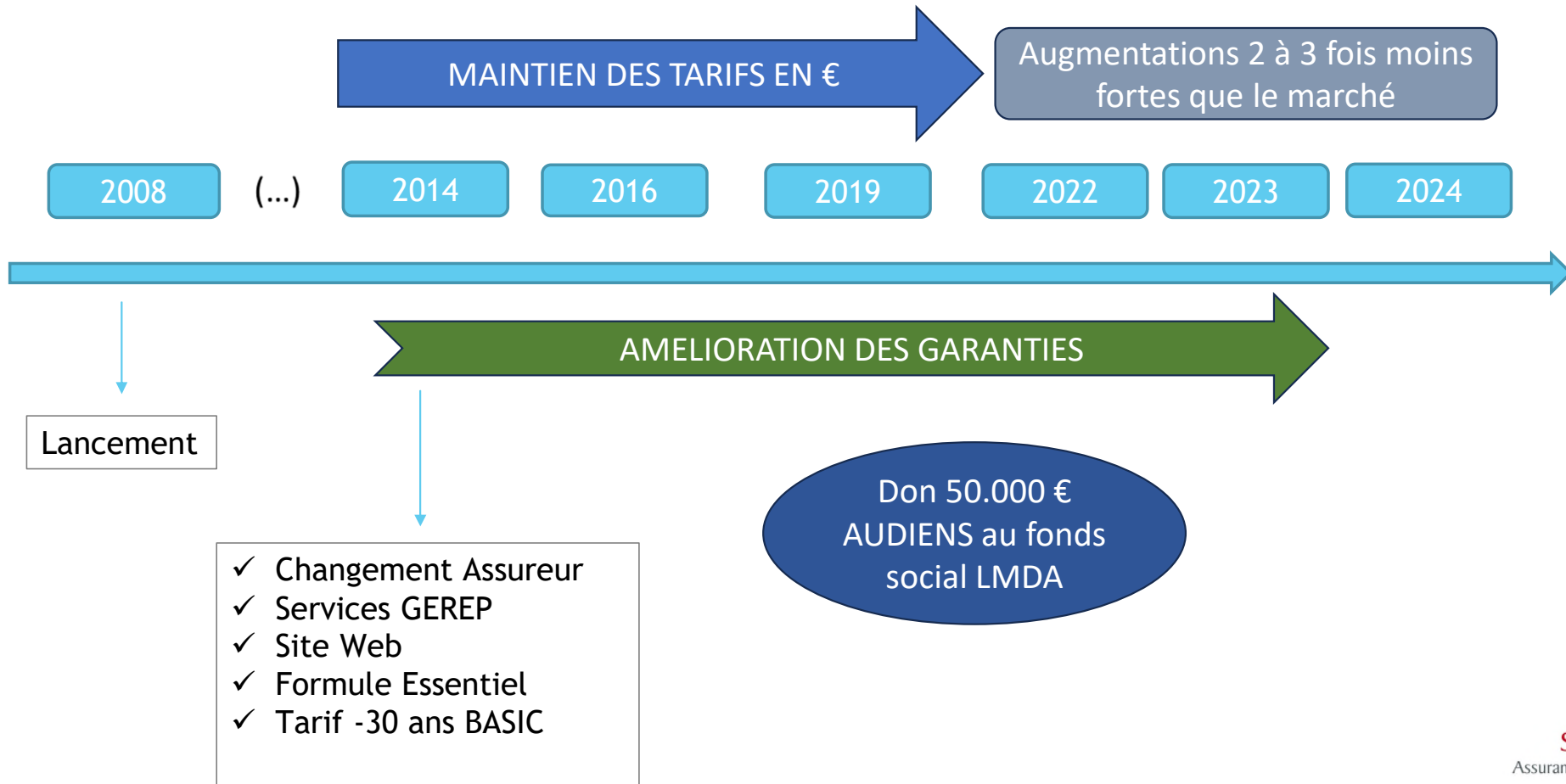
4 niveaux de garantie

BASIC, MEDIUM, CONFORT (formules complètes) et **ESSENTIEL** (hospitalisation seule)

Souscription immédiate (sans carence ni délai d'attente)

Primes déductibles dans le cadre de la Loi Madelin
(sauf formule Essentiel)

Une histoire au service des artistes



HOSPITALISATION

BASIC

MEDIUM

CONFORT

HOSPITALISATION prise en charge par la sécurité sociale (y compris frais d'accouchement)			
• Frais de séjour en secteur conventionné	100 % FR limités à 600 % BR		
• Frais de séjour en secteur non conventionné	90 % FR limités à 600 % BR		
• Honoraires médicaux et chirurgicaux en secteur conventionné (médecins DPTAM)	100% FR limités à 600% BR		
• Honoraires médicaux et chirurgicaux en secteur conventionné (médecins NON DPTAM) ou en secteur non conventionné	100% FR limités à 200% BR		
• Forfait journalier	100 %FR		
• Chambre particulière (limité à 30 jours par séjour en psychiatrie)	45 €/jour	60 €/jour	80 €/jour
• Lit accompagnant enfants moins de 16 ans	100% FR	100% FR	100% FR
• Lit accompagnant enfant de 16 ans ou plus (si séjour supérieur à 2 jours et dans la limite de 5 jours)	45 €/jour	60 €/jour	80 €/jour
• Frais de transport	100% BR	135% BR	205% BR
• Participation forfaitaire pour les actes et dans les conditions définies à l'article R 322-8 du code de la Sécurité sociale	100%FR		



DENTAIRE

DENTAIRE			
• Soins dentaires remboursés par la Sécurité sociale	100 % BR		
• Prothèses 100% Santé (telles que définies réglementairement)	100% FR dans le respect des honoraires limites de facturation		
• Prothèses dentaires et inlays onlays remboursés par la Sécurité sociale à tarif maîtrisé ou à tarifs libres (remboursements plafonnés aux honoraires limites de facturation dans le cadre du tarif maîtrisé) (si le plafond global est atteint, le niveau des prestations est égal à 100% BR)	séc.sociale + montant global de 450 € / an / bénéficiaire	séc.sociale + montant global de 500 € / an / bénéficiaire	séc.sociale + montant global de 600 € / an / bénéficiaire
• Piliers de bridges sur dents saines			
• Orthodontie remboursée par la Sécurité sociale			
• Orthodontie non remboursée par la Sécurité sociale (adulte et/ou enfant)			
• Implants dentaires, prothèses provisoires non-remboursés par la Sécurité sociale (limitation à 2 actes par an et par bénéficiaire)	-	-	300€/ acte



OPTIQUE

OPTIQUE Remboursement limité à un équipement (deux verres et une monture) tous les deux ans à compter de la date d'acquisition, sauf pour les moins de 16 ans ou en cas de renouvellement de l'équipement justifié par une évolution de la vue, auxquels cas la limitation est d'un équipement par an. Dans l'équipement la monture est limitée à 100 €.

Équipements 100% Santé (tels que définis réglementairement)

• Verres quel que soit le niveau de la correction
Prestation d'appairage et prestation d'adaptation de l'ordonnance en cas de renouvellement

100% FR plafonné au Prix Limite de Vente

• Monture

100% FR dans la limite de 30€

Équipement à prix libre : le forfait inclus le remboursement de la monture qui est limité au maximum à 100 €

• Équipement avec 2 verres faible correction

220 €

290 €

340 €

• Équipement avec 2 verres moyenne correction

460 €

530 €

610 €

• Équipement avec 2 verres forte correction

460 €

530 €

610 €

• Lentilles remboursées ou non par la Sécurité sociale

séc.sociale
+ 200 € / an
/bénéficiaire

séc.sociale
+ 250 € / an
/ bénéficiaire

séc.sociale
+ 300 € / an
/ bénéficiaire

• Chirurgie réfractive de l'œil (limitation à 2 actes par an et par bénéficiaire)

-

-

300 € / œil

PREVENTION

PRESTATIONS DE PREVENTION			
Vaccin anti-grippe et autres vaccins remboursés par la Sécurité sociale	100% BR		
Vaccin non remboursé par la Sécurité sociale	6 % PMSS / an / bénéficiaire		
Détartrage remboursé ou non par la Sécurité sociale (limitation à 2 actes par an et par bénéficiaire)	séc.sociale et montant global de 50€/ an / bénéficiaire		
Pilule contraceptive non remboursée par la Sécurité sociale			
Bilan nutritionnel non remboursé par la Sécurité sociale			
Substituts nicotiniques remboursés par la Sécurité sociale			
Médicaments Homéopathiques prescrits et non-remboursés par la Sécurité Sociale	20 € / an / bénéficiaire	25 € / an / bénéficiaire	30€ / an / bénéficiaire
Médecine douce (Chiropractie, acupuncture, ostéopathie (1), étioopathie, homéopathie, naturopathie, diététicien, psychologue) non remboursée par la Sécurité sociale (limitation à 4 séances par an et par bénéficiaire) (2)	40 € / séance	45 € / séance	60 € / séance

Formule Hospitalisation seule

ESSENTIEL

HOSPITALISATION prise en charge par la sécurité sociale (y compris frais d'accouchement)	
Frais de séjour,	150% BR
Honoraires médicaux et chirurgicaux (Médecins DPTAM)	600% BR
Honoraires médicaux et chirurgicaux (Médecins NON DPTAM)	400% BR
Forfait journalier	100% FR
Chambre particulière (limitation à 30 jours par séjour en psychiatrie)	50€/JOUR
Chambre particulière en cas d'hospitalisation sans hébergement de nuit	35€/JOUR
Lit accompagnant (limité à 30 jours par séjour en psychiatrie)	25€/JOUR
Frais de transport	100% BR



Tarifs

Exemples de cotisations mensuelles


Formules	Tarif célibataire sans enfant : Artiste de - 30 ans	Tarif célibataire sans enfant : Artiste de 35-39 ans	Tarif famille : Artiste (tranche 45-49 ans) + conjoint dans la même tranche + 1 enfant*	Tarif couple : Artiste (tranche 65-70 ans) + son conjoint dans la même tranche
BASIC	19,90 €	52,42€	146,25€	206,99€
MEDIUM	53,23 €	65,86€	202,69€	260,75€
CONFORT	76,95€	86,91€	257,51€	307,76€

* Gratuité à partir du 3^{ème} enfant inclus.

Formule	Assuré(e) de - 65 ans (adulte ou enfant)	Assuré(e) de + 65 ans
ESSENTIEL (hospitalisation seule)	9,90€	17,11€

** Tarif pour une personne.

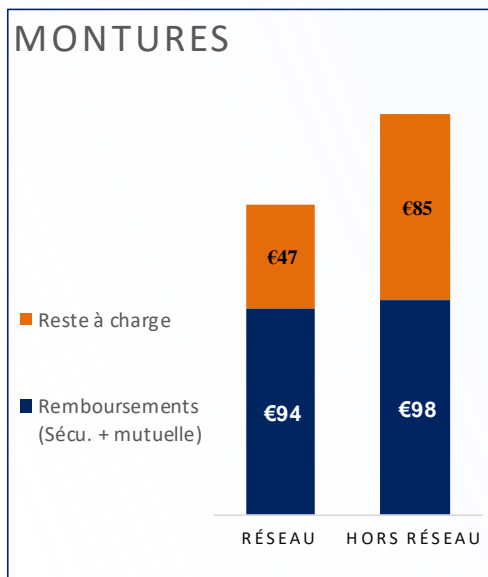
Plasticia propose une solution pour toutes les tranches d'âges et situations familiales. N'hésitez pas à nous contacter.




13 | FOCUS : Utilisation réseau Optique

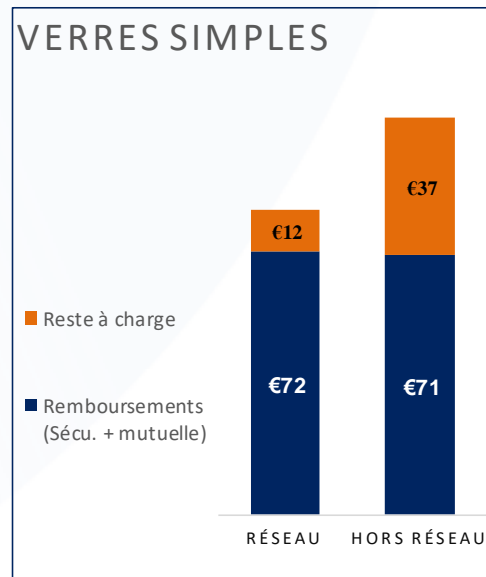


	Adulte Montures	
	Réseau	Hors réseau
Remboursements (Sécu. + mutuelle)	94 €	98 €
Reste à charge	47 €	85 €
Frais réels	142 €	183 €



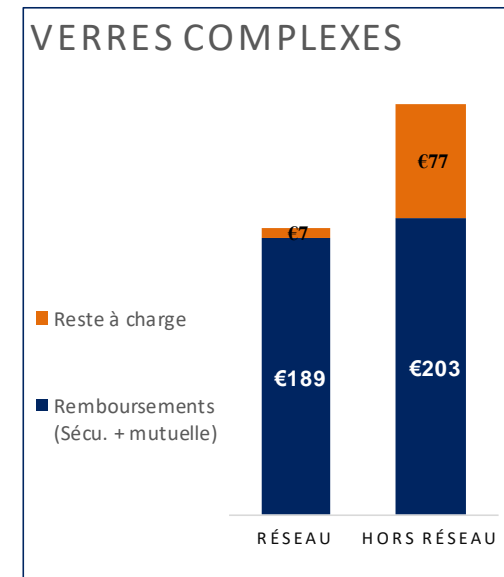
Taux de couverture	66%	53%
Taux d'utilisation	27%	73%

	Adulte Verres simples	
	Réseau	Hors réseau
Remboursements (Sécu. + mutuelle)	72 €	71 €
Reste à charge	12 €	37 €
Frais réels	83 €	108 €



Taux de couverture	86%	65%
Taux d'utilisation	24%	76%

	Adulte Verres complexes	
	Réseau	Hors réseau
Remboursements (Sécu. + mutuelle)	189 €	203 €
Reste à charge	7 €	77 €
Frais réels	196 €	280 €



Taux de couverture	96%	72%
Taux d'utilisation	29%	71%



La satisfaction de nos assurés : un gage de qualité

Espaces en ligne



Portail IRIS

Portail RH

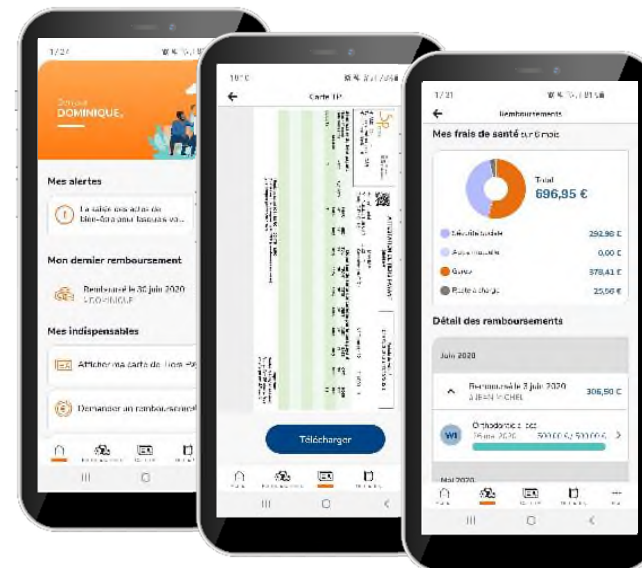
Avis Vérifiés™
by 1000 Avis

★★★★★ 4.5 / 5*

*Au 01/07/2023

Plus de 1100 avis obtenus au cours des 12 derniers mois.

Application mobile



DISPONIBLE SUR
Google Play

Télécharger dans
l'App Store

Play store : 4.8 / 5*

App store : 4.7 / 5*

★★★★★

★★★★★

* Au 01/04/2023

Services

LES AVANTAGES DU RÉSEAU DE SOINS SANTÉCLAIR



LE PRIX : En vous rendant chez les professionnels de santé partenaires Santéclair, vous bénéficiez de tarifs préférentiels et de services privilégiés.



LA QUALITÉ : Les professionnels de santé partenaires Santéclair se sont engagés contractuellement sur de bonnes pratiques en votre faveur pour vous garantir des prestations de qualité, contrôlées par Santéclair.



LE TIERS-PAYANT : Vous bénéficiez du tiers payant pour ne plus faire l'avance de frais sur la part complémentaire en consultant des praticiens membres du réseau.



LA PROXIMITÉ : Plus de 150 000 professionnels de santé partenaires, recommandés ou conventionnés.



Services

RÉSEAU OPTIQUE

Un réseau de 3 000 opticiens partenaires.



- Un large choix de montures et des prix négociés sur les verres de grandes marques de 4 verriers partenaires (Essilor, Nikon, Optiswiss ou Zeiss).
- Plateforme d'achat de lentilles en ligne avec tarifs préférentiels.
- Jusqu'à - 20 % de remise sur les montures du panier libre et 15% de remise sur les autres produits (solaires, basse vision, produits lentille, ...).
- Géolocalisation des centres de chirurgie laser réfractive et tarifs négociés.
- Plein d'autres avantages :
 - Une garantie casse de 2 ans sans franchise,
 - Une garantie «satisfait ou échangé» valable 15 jours sur les montures et de 3 à 6 mois sur les verres,
 - Un traitement antireflet garanti contre les défauts de conformité,
 - Une offre sur les secondes paires solaires à la vue (sous conditions).

LE + SANTÉCLAIR :

Géolocalisation d'un ophtalmologue partenaire pour un bilan complet de la santé visuelle avec prescription de lunettes et de lentilles et la remise d'un compte-rendu en fin d'examen.

RÉSEAU DENTAIRE

Un réseau de 2 600 chirurgiens-dentistes.



- Des avantages négociés pour les actes les plus fréquents à prix libres en prothèse et orthodontie,
- Jusqu'à -35% sur tous les actes d'implantologie,
- Votre semestre d'orthodontie invisible adulte jusqu'à -40% moins cher par rapport aux prix moyens du marché,
- Des conseils sur les règles d'hygiène et la prévention.

LE + SANTÉCLAIR :

Certificat de traçabilité indiquant l'origine de l'implant, du pilier et de la prothèse remis sur demande.

Services

RÉSEAU HOSPITALIER

Le meilleur pour vous n'est pas toujours le plus proche de chez vous.

AVANT HOSPITALISATION :

- Deuxième avis médical,
- Accès à un classement en fonction des pathologies pour aider au choix de votre établissement,
- Analyse de votre devis hospitalier,
- Conseils pratiques pour préparer votre hospitalisation.



APRÈS HOSPITALISATION

- Géolocalisation d'infirmiers,
- Géolocalisation de 800 coachs sportifs avec des séances réalisables en extérieur ou à domicile,
- Une remise de 5% sur tous les cours et 25% de réduction sur les cours en visio.

RÉSEAU DE MEDECINS ET PARAMEDICAUX

Plus besoin de passer systématiquement par le cabinet d'un généraliste pour soigner tous les maux du quotidien ou obtenir un rendez-vous chez un spécialiste.

- Un outil pensé et validé par des médecins pour avoir rapidement un avis sur ses symptômes.
- Consultation en ligne 24/7 avec un médecin généraliste ou spécialiste depuis chez vous en vidéo.
- Des conseils de professionnels sur tous les maux de la vie courante pour une prise de médicaments en toute sécurité.
- Un deuxième avis médical.



RÉSEAU AUDIOPROTHÈSE

Un réseau de 1 000 audioprothésistes partenaires.



BÉNÉFICIEZ DE TARIFS NÉGOCIÉS :

- Jusqu'à 35 % moins chers par rapport aux prix du marché,
- 10 % de remise sur les assistants d'écoute, les produits d'entretien, les bouchons et les accessoires,
- 20 % de remise sur les piles.

DES SERVICES PRIVILÉGIÉS COMME :

- Une garantie "satisfait ou échangé" valable 1 mois après la période d'essai de 30 jours,
- La garantie panne de 4 ans est gratuite pour les appareils auditifs de classe 1 et 2,
- Le suivi d'appareillage à vie (réglages et entretien de l'appareil),
- Un kit de démarrage offert.

LE + SANTÉCLAIR :

Pratique systématique du tiers payant.



S2C Conseil
Assurances & Protection Sociale

Services

RÉSEAU DE MEDECINES DOUCES

Une réponse à tous vos besoins avec un service de géolocalisation : ostéopathe/chiropracteur, diététicien, coach sportif, naturopathe, sophrologue.



COACHING SPORTIF : Une remise de 5% sur tous les cours et 25% de réduction sur les cours en visioconférence.

COACHING SOMMEIL : Un programme personnalisé en ligne et sans frais avec :

- Un bilan détaillé et personnalisé sur votre sommeil,
- Un encadrement par des coaches psychologues,
- Un apprentissage avec des exercices adaptés au quotidien pour améliorer votre hygiène de sommeil.

COACHING NUTRITION : Un programme en ligne adapté et sans frais avec :

- Un bilan détaillé de votre comportement alimentaire,
- Un coaching personnalisé avec des spécialistes du comportement alimentaire.

RÉSEAU «BIEN DANS MA TÊTE» BY SANTÉCLAIR

Faites de votre bien-être mental une priorité.



- Mise à disposition d'un outil pour évaluer votre état psychologique et vous orienter vers un les professionnels adaptés.
- Un coaching bien-être en cas de troubles légers via un programme digital et un accompagnement en ligne par des coaches psychologues.
- Consultation en vidéo d'un praticien reconnu 24/7 et sans limite de nombre ou consultation psy en cabinet.



En synthèse

- Plasticia est une illustration de la force du collectif et de la puissance de la mutualisation
- Amélioration constante des garanties et des services (dont l'action sociale)
- Tarifs stables et négociés au plus juste
- Approche solidaire, sociale & humaine
- Recherche de simplification et d'efficacité
- Pilotage sur mesures
- Avec La Maison des Artistes d'autres démarches sont possibles pour améliorer la protection sociale de ses adhérents



Nous contacter

Vous souhaitez recevoir un devis, des infos ?

Contactez-nous :

- via le formulaire sur www.plasticia.fr
- par téléphone au **01 45 22 51 11**
- par mail contact@plasticia.fr

Du lundi au vendredi : 9h-13h / 14h-17h30

Nadège TONNELIER – Sophrologue Thérapeute et Praticienne en Hypnose

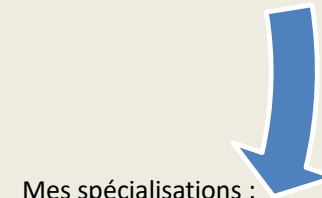
Qui suis-je ?

Master 2 Droit Economie
Gestion – mention Sciences
du Management, Spécialité
Management des Ressources
Humaines (27 ans expérience
et expertise : DRH)

Certificat professionnel
Sophrologue Thérapeute
(Ecole Française
Supérieure de Sophrologie
(R.N.C.P Niveau V)



Formation hypnose
opératoire, médicale et
thérapeutique
Elmanienne par le
Docteur Brice LEMAIRE



Mes spécialisations :

- en entreprise (stress, burnout, TMS, RPS, performance)
- HPI, HPE, TDA, TDAH
- pré & post natalité
- maladies inflammatoires (dont endométriose)
- Acouphènes



Formation hypnose
Jean Marie
CAPLAIN, maitre
praticien



Qu'est-ce que la Sophrologie ?

- Thérapie brève qui s'acquiert rapidement.
- Alfonso Caycedo – Neuropsychiatre – 1960
- Méthode exclusivement verbale et non tactile => en visio ou présenteielle
- Relaxations dynamiques et sophronisations
- Mouvements doux, contraction/décontraction musculaire, respiration contrôlée, imagerie mentale
- Debout – assis – allongé
- Va agir sur le corps et sur l'esprit : méthode psychocorporelle
- Exercices simples et accessibles : aucune condition physique ni équipement nécessaire



A sunset over the ocean with a white text box overlay. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. The sky is filled with scattered clouds, some of which are illuminated by the setting sun. The text box is positioned on the right side of the image, containing the title and a list of points.

Ses limites ?

- La sophrologie n'est pas une médecine
- Ne vient pas en substitution d'un traitement médical mais en plus
 - ✓ J'accompagne la personne pour lui transmettre une caisse à outils, la former à l'utilisation des outils
=> autonomie

Petit conseil :

- Pratiquer entre les séances (= efficacité optimum)
 - ✓ Phase de découverte => phase de conquête => phase de transformation => devient un réflexe

Personnel, Bien-être

Ses bienfaits ?

- Gérer le stress, les crises d'angoisse
- Gérer ses émotions
- Prendre du recul
- Améliorer son sommeil
- Résoudre divers blocages
- Amener de la détente
- Retrouver confiance et estime de soi
- Retrouver la sérénité, positiver

Une manière accessible d'améliorer le bien-être et la qualité de vie.



Santé

Ses bienfaits ?

- Gérer les acouphènes
- Gérer la douleur
- Gérer le bruxisme
- Vaincre les addictions
- Se préparer à une épreuve pour mieux la vivre (opération, maladie ...)
- Récupérer après une opération

Professionnel

Ses bienfaits ?

- Gérer le stress, le burnout
- Prendre du recul
- Renforcer la mémoire et la concentration
- Préparer la prise de parole en public
- Retrouver confiance et estime de soi
- Développer ses ressources et son potentiel
- Dynamiser ses projets professionnels
- Vaincre ses blocages et opter pour une attitude de gagnant
- Amener de la détente
- Gérer un échec

Les séances ?

En groupe

- Durée de 45' à 1 heure 30
- Fréquence : à définir
- 1 séance = 3 temps :
 - Écoute / échange
 - Exercices RD et relaxation
 - Échange en commun sur les ressentis
- Bienveillance, non jugement, confidentialité
- 1 programme commun : 20 pers. maxi par groupe
- Visioconférence possible
- 1 tarif attractif



individuelle

- Durée 1 heure (par semaine ou tous les 15 jours)
- 1 séance = 3 temps :
 - Écoute / échange
 - Exercices RD et relaxation
 - Échange privilégié sur les ressentis
- Bienveillance, non jugement, confidentialité
- 1 programme sur mesure, entièrement personnalisé
- Visioconférence possible

De plus en plus de d'entreprise font entrer la sophrologie pour booster les performances, éviter le surinvestissement, prendre soin de leurs collaborateurs

Un protocole = 8 à 12 séances maxi

Séance en groupe à destination d'artistes « booster sa créativité »

Le contenu

- Mouvements doux associés à la respiration : relâchement musculaire, mental, émotionnel : **3 exercices de relaxation dynamique**
- Relâchement mental des muscles du corps, état sophroliminal (entre veille et sommeil) et imagerie mentale positive : **1 sophronisation statique**

Les modalités

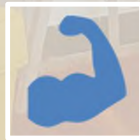
- En visioconférence (pas de déplacement pour les artistes, gain de temps et gain financier, de chez eux, dans un endroit calme)
- 20 personnes par groupe
- 1h30 (présentation rapide de la sophrologie, pratique des exercices de relaxation dynamique et statique)
- Les enregistrements audio des exercices et de la sophronisation seront envoyés par mail aux artistes qui auront suivi la séance

Séance en groupe à destination d'artistes « booster sa créativité »

Les intentions des 3 exercices de Relaxation Dynamique



« accroître l'oxygénation du cerveau »



« Stimuler les deux hémisphères »



« Stimuler les capacités sensorielles »

L'intention de la sophronisation

- « Renforcer la créativité »

- Imaginer l'apport d'oxygène d'une promenade sur une plage bretonne pour renforcer l'irrigation du cerveau et favoriser la créativité

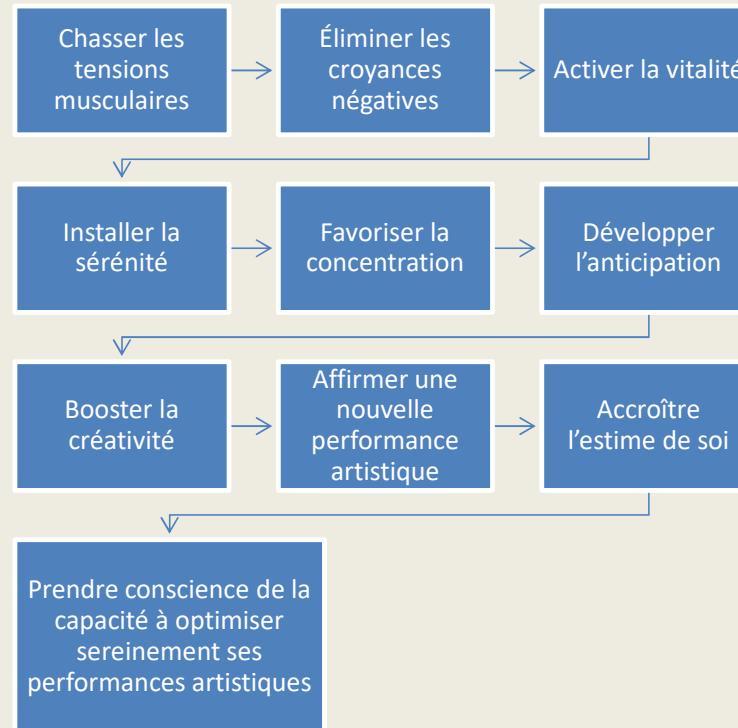


Et pour aller encore plus loin... pour les artistes

Protocole de 10 séances en visio pour un groupe de 20 personnes



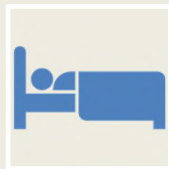
Booster sa performance créative



Se détendre



1 relaxation dynamique
: Se remplir de calme



1 relaxation statique :
Se relaxer

On essaie ?



www.tonnelier-sophrologue.com



Merci

Questions

Nous contacter

Vous souhaitez recevoir un devis, des infos ?

Contactez-nous :

- via le formulaire sur www.plasticia.fr
- par téléphone au **01 45 22 51 11**
- par mail contact@plasticia.fr

Du lundi au vendredi : 9h-13h / 14h-17h30