



### AU TRAVAIL

- Définir un planning en cohérence avec ses besoins et s'y tenir
- Programmer des pauses régulières
- S'autoriser à refuser les demandes non prioritaires ou qui ne sont pas de notre ressort
- Apprendre à repérer ses propres signes d'alertes de glissement vers une surcharge liée au travail (troubles du sommeil, troubles alimentaires, désengagement progressif...)



### CHEZ SOI

- User de son droit à la déconnexion
- Être attentif à son sommeil et à son alimentation
- S'adonner à une activité physique
- Se ménager des moments pour soi



## FATIGUÉ MENTALEMENT ?

Faites le test proposé par l'association SPS.



J'auto-évalue mon risque d'épuisement professionnel  
[bit.ly/testSPS-](https://bit.ly/testSPS-)

## SI VOUS VOUS SENTEZ SURMENÉ, PARLEZ-EN :

- À votre entourage
- À un professionnel de l'écoute
- À votre médecin



## EN CAS D'URGENCE, VOUS POUVEZ CONTACTER :

- SPS (Soins aux Professionnels de Santé)

**08 05 23 23 36**

- Risque suicidaire

**3114**



## LA SANTÉ MENTALE FAIT PARTIE INTÉGRANTE DE LA SANTÉ

Les soignants libéraux ont un rôle de repérage, d'écoute et d'orientation.

Pensez à un éventuel trouble psychique lorsque vous repérez des changements majeurs des idées, des émotions, des comportements ou des altérations de la vie quotidienne qui perdurent dans le temps, tels que :

- Difficultés d'exécution, perte d'intérêt, excès de substances...
- Tristesse, peur, angoisse, désespoir, culpabilité, irritabilité...
- Absentéisme, difficultés de concentration, de la mémoire, trouble du sommeil, de l'appétit, céphalées...



**Aborder le sujet du suicide n'est jamais anodin.**

N'hésitez pas à poser la question : « Avez-vous des idées suicidaires ? »



## ADOPTER LA DÉMARCHÉ 'AERER'

- A** **Approcher** la personne, orienter et assister en cas de crise
- E** **Écouter** activement et sans jugement
- R** **Renforcer** et informer, aider à faire prendre conscience
- E** **Encourager** à aller vers des professionnels (association ou psychologue)
- R** **Renseigner** sur les autres ressources disponibles

## VERS QUI ORIENTER ?

**CÉAPSY** | Permanences d'orientation individualisées, gratuites et anonymes.

01 88 40 38 80  
[www.ceapsy-idf.org](http://www.ceapsy-idf.org)

**RETAB.FR** | Cartographie des ressources. Permet d'orienter le patient vers la ressource la plus proche de son domicile ou de son travail.

[www.retab.fr](http://www.retab.fr)



**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'ALIMENTATION**  
sont des leviers essentiels pour la santé mentale.

- L'activité physique régule les hormones du stress et du bien-être (cortisol et sérotonine).
- Une alimentation équilibrée basée sur des aliments peu transformés diminue le risque de dépression.
- Les professionnels de santé ont pour rôle d'encourager la mise en place de ces bonnes pratiques.

Sources : Inserm 2019, Wolff et al. 2011, White et coll. 2024, Jacka et coll. 2017, Lassale et coll. 2019)

En savoir plus : [bit.ly/451vWM4](https://bit.ly/451vWM4) 

