AIUF
ASSOCIATION INTER-URPS FRANCILIENNE

Cabinet des ERREURS

Cabinet de kinésithérapie

URPS KINÉ Ile-de-France

AIUF
ASSOCIATION INTER-URPS FRANCILIENNE
URPS KINÉ
Ile-de-France
13:22
137
86

3 types de marqueurs à repérer

Marqueurs de sur-sollicitation potentielle

Marqueurs de manque de temps pour la gestion du cabinet

Marqueurs de manque de temps personnel

Marqueurs de sur-sollicitation potentielle

- Plusieurs patients en attente
- Téléphone qui sonne
- Accumulation de notification mail et réseaux sociaux

Marqueurs de manque de temps pour la gestion du cabinet

- Signe de relâchement sur la sécurité : matériel au sol, vitres et ampoules cassées
- Négligence d’entretien : poubelle, plantes
- Désorganisation : horloge cassée, bureau désordonné

Marqueurs de manque de temps personnel

- Signes de fatigue : cernes, cheveux ébouriffés
- Signes de négligence de l’apparence personnel : tâches sur la blouse
- Signes de mécanismes compensatoires : café, cigarettes, boisson énergisante

13:22
137
86

Grâce au partenariat de votre URPS avec sps,

vous avez accès à de nombreuses ressources de l'institut pour la santé des soignants (SPS).

- Appelez un psychologue.
  Numéro vert gratuit, anonyme et confidentiel : **0 805 23 23 36**

- Suivez le QR code pour réaliser les 4 auto-tests :
  - Epuisement
  - Burn-out
  - Sommeil
  - Activité physique

https://bit.ly/testSPS-

AIUF
ASSOCIATION INTER-URPS FRANCILIENNE

PRENDRE SOIN DE SOI

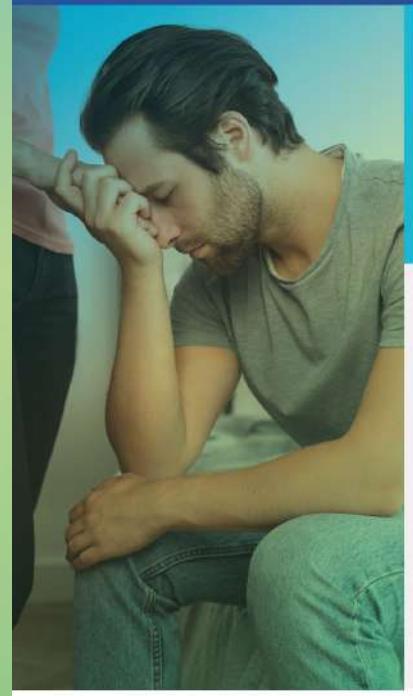
LES PISTES D'ACTIONS

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.

association SPS
Soins aux Professionnels de la Santé

J'auto-évalue mon risque d'épuisement professionnel
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

Sources : HAS. (2017, mars). Repérage et prise en charge cliniques du syndrome d'épuisement professionnel ou burnout.
Ministère des Affaires Sociales et de la Santé. (2017, mars). Stratégies nationales d'amélioration de la qualité de vie au travail.

AIUF
ASSOCIATION INTER-URPS FRANCILIENNE

PRENDRE SOIN DES AUTRES*

LES PISTES D'ACTIONS

*Votre famille, vos amis, vos collègues, vos patients

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 DÉMARCHE '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

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

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.

En savoir plus : **bit.ly/451vWM4**

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

56 rue de Vouillé
75015 Paris

AIUF
ASSOCIATION INTER-URPS FRANCILIENNE

contact@aiuf.fr
www.aiuf.fr