

Allongez-vous Docteur

Fiche Ressources – Prendre soin de sa santé physique et mentale



Santé mentale & bien-être psychologique

Associations & Ressources

SPS – Écoute 24h/24

0 805 23 23 36

www.asso-sps.fr

MOTS

association-mots.org

Conseil de l'Ordre – Cellules d'écoute départementales

OSAT – Observatoire de la souffrance au travail



Applications & Programmes

Méditation : Petit Bambou • Mindful Attitude • Calm • Jardin mental •

Breath Zen **Pleine conscience** : Programmes MBCT/MBSR en CHU

Massage : AMA (Noëlle Boulonne)



Lignes d'écoute immédiates

SOS Amitié : 09 72 39 40 50 **Suicide Écoute** : 01 45 39 40 00 **Croix-Rouge** : 0800 858 858



Santé physique, alimentation & récupération

Programmes & Activité physique

Sport Santé : Activité adaptée aux soignants **Applications** : 7 Minutes

Workout • FitOn • Nike Training Club • Activ'dos • Qolibri

Sommeil & micro-pauses

Suivi du sommeil : SleepCycle • Podcast Somnifère • Cahiers CARSAT 

Conseil : Micro-pauses actives de 5 min toutes les 2h



Prévention & Ergonomie

Guides INRS sur la prévention des troubles musculo-squelettiques

Dispositif de prévention : **MedPrev**

♥ Développement personnel & équilibre de vie

📖 Ressources inspirantes

Livres : • "Prendre soin de soi pour mieux soigner" – C. André • "Le burn-out du soignant" – M. Delmas

Podcasts : • Soignants en équilibre • Vlan ! Métamorphose

🛡️ Retraites & Séjours

🏠 Maison des soignants • Cités du répit • Stages de pleine conscience

🧩 Kit de prévention personnelle



Bloquer un créneau hebdomadaire pour l'activité physique



Instaurer un rituel quotidien : 10 min respiration, méditation ou lecture

Participer à un groupe de pairs ou supervision mensuelle



Effectuer un suivi régulier : bilan, tension, sommeil, alimentation



Se fixer une charte personnelle : accepter ses limites, déléguer, reconnaître la fatigue

Vous n'êtes pas seul(e)

Prendre soin de votre santé physique et mentale est

une priorité