

# 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](http://www.asso-sps.fr)

**MOTS**

[association-mots.org](http://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**