



**Corinne PARETTE**  
Responsable de la régionalisation SPS



**URPS infirmiers centre Val de Loire**



**Présentation du 5 octobre 2023**

---

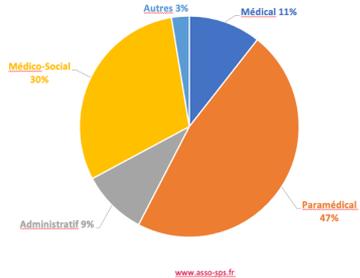
Professionnels de santé : en quel état de santé sont-ils ?

Initiatives et solutions de l'association SPS

pour améliorer la santé des professionnels de la santé.

# SOMMAIRE

## Qui sont les professionnels de la santé et les soignants ?



## En quel état de santé sont-ils ?



## Les missions de l'association SPS, ses actions Actions 2023



## Proposition de partenariat



# Qui sont les soignants / professionnels de la santé ?

Au total, 3 516 314 professionnels de la santé estimés

## Professions médicales

Chirurgien-dentiste  
Médecin  
Pharmacien  
Physicien médical  
Préparateur en pharmacie  
Sage-femme

## Professions paramédicales

Aide-soignant  
Ambulancier  
Assistant dentaire  
Assistant médical  
Assistant de régulation médicale  
Audioprothésiste  
Auxiliaire de puériculture  
Brancardier  
Délégué de l'assurance maladie  
Diététicien  
Épithésiste  
Ergothérapeute  
Infirmier  
Manipulateurs en électroradiologie  
Masseur-kinésithérapeute  
Opticien-lunetier  
Optométriste  
Orthophoniste  
Orthoptiste  
Orthésiste  
Pédicure-podologue  
Phytothérapeute  
Psychomotricien  
Technicien de laboratoire médical

## Professions administratives en santé

Cadre de santé  
Cadre et agent administratif  
(finance, ressources humaines, etc.)  
Cadre et agent logistique  
(archiviste, secrétaire, comptable, etc.)  
Cadre et agent technique (agents des services hospitaliers, brancardiers, plombiers, etc.)  
Agent de service médico-social  
Directeur d'établissement de santé  
Ingénieur (biomédical, qualité, informatique, etc.)  
Secrétaire médical

## Autres professions de la santé

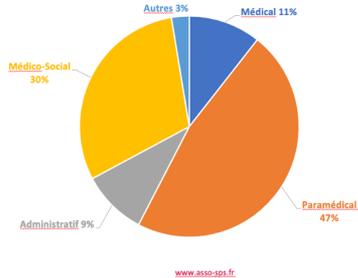
Chiropracteur  
Ostéopathe  
Prothésiste dentaire  
Psychanalyste  
Psychologue  
Psychothérapeute  
Sophrologue  
Vétérinaire

## Professions médico-sociales

Accompagnateur de personnes âgées  
Accompagnateur à la mobilité  
Accompagnateur des élèves en situations de handicap Agent de crèche  
Aide à domicile  
Aide Médico-Psychologique  
Assistant en soins en gérontologie  
Assistant familial  
Assistante maternelle  
Auxiliaire de Vie Sociale  
Éducateur (spécialisé, de jeunes enfants, technique spécialisé, moniteur éducateur)  
Encadrant et responsable d'unité d'intervention sociale  
Enseignant en Activité Physique Adaptée  
Technicien de l'intervention sociale et familiale

# SOMMAIRE

Qui sont les professionnels de la santé et les soignants ?



En quel état de santé sont-ils ?



Les missions de l'association SPS, ses actions  
Actions 2022 et 2023

|   |   |
|---|---|
|          |  |
| <b>ACCOMPAGNER</b><br>venir en aide aux professionnels de la santé en souffrance au travail | <b>PRÉVENIR</b><br>développer des actions de prévention pour le mieux-être          |

Proposition de partenariat



## Professionnels de santé : en quel état de santé sont-ils ?

### Après la crise sanitaire

• **2/3\***

des professionnels de l'urgence seraient en situation de burn out

• **2/3\*\***

ont des difficultés à dormir et 1/3 prennent des somnifères (1/4 pour la population générale)

• **2/3\*\*\***

des étudiants infirmiers ont une santé mentale dégradée avec 80% qui ont pensé arrêter leurs études

**2 à 4 fois \*\*\*\***

plus élevé pour le risque suicidaire chez les vétérinaires

\* « Burnout in emergency medicine professionals after 2 years of the COVID-19 pandemic: a threat to the healthcare system? » – EUSEM

\*\* Etude Odoxa MNH : Etat de santé des soignants et des personnels hospitaliers : du 29 août au 9 septembre 2022 (1325 professionnels de santé) et du 7 au 8 septembre 2022 (échantillon de 1005 français)

\*\*\* [https://www.fnesi.org/api-website-feature/files/download/18703/ddp-\\_-enquete-bien-etre-2022-de-la-fnesi-version-presse-2\\_1\\_.pdf](https://www.fnesi.org/api-website-feature/files/download/18703/ddp-_-enquete-bien-etre-2022-de-la-fnesi-version-presse-2_1_.pdf)

\*\*\*\* <https://www.veterinaire.fr/communications/actualites/resultats-de-lenquete-sur-la-sante-psychologique-des-veterinaires?fbclid=IwAR3Firer7BGyx8zOZnodpPsExW6YVKbbOtD6uYmqOrbaL1wKATSzXH-2uVc>

## Etat de santé des professionnels de santé : quel impact sur la qualité des soins ?

**48%\*** des professionnels de santé  
pensent que leur souffrance psychologique pourrait impacter la qualité des soins  
au point de mettre en danger les patients

# Prise de conscience institutionnelle pour la santé des soignants



Ministère de la santé et de la **Prévention**  
Conseil national de refondation en santé

## 4 objectifs :

Accès à la santé pour tous  
Outils pour QVT et engagement

## **Prévention**

Démocratie sanitaire en santé

## Enquête diffusée : #mission SDS

Èvènement de lancement le 30 mars

**Plan d'action** en septembre 2023

Certification périodique des professionnels de santé

Au 1<sup>er</sup> janvier 2023

## 4 blocs :

Compétences

Pratique

Relationnel

**Sa bonne santé**

## CPTS

Mission 6 optionnelle : accompagnement pour la santé des soignants

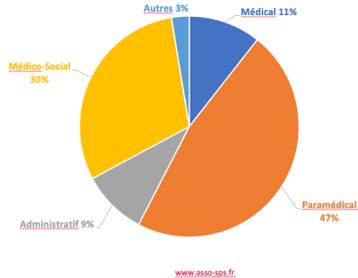
## FONDATEURS KORIAN ET MNH

Aimer soigner et la santé des professionnels de santé



# SOMMAIRE

Qui sont les professionnels de la santé et les soignants ?



En quel état de santé sont-ils ?



Les missions de l'association SPS, ses actions  
 Actions 2023

Proposition de partenariat

|  |   |
|--|---|
| <br><b>ACCOMPAGNER</b><br>venir en aide aux professionnels de la santé en souffrance au travail | <br><b>PRÉVENIR</b><br>développer des actions de prévention pour le mieux-être |
|--|---|



# DES ACTIONS REPOSANT SUR 2 MISSIONS

## ACCOMPAGNER

### VENIR EN AIDE

aux professionnels de la santé en souffrance



NUMÉRO VERT SPS



RÉSEAU NATIONAL



STRUCTURES DÉDIÉES



#### DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

24h/24

7j/7

Anonyme et confidentiel

Plus de 100 psychologues de la plateforme PROS-CONSULTE

LE NUMÉRO VERT SPS

0 805 23 23 36

Service & appel gratuits

&

L'APPLICATION MOBILE ASSO SPS



100% de décrochés

## PRÉVENIR

### AIDER AU MIEUX-ÊTRE

de tous les professionnels de la santé



JADES



PROGRAMMES D'EXPERTS



ENQUÊTES ET ACTIONS

les **JADES**

Journées d'Ateliers Dynamiques et d'Echanges en Santé

e **JADES**



**MAISON**  
*des soignants*  
 Une initiative de l'association SPS

# ACCOMPAGNER

## VENIR EN AIDE

aux professionnels  
de la santé  
en souffrance



NUMÉRO VERT SPS



RÉSEAU NATIONAL



STRUCTURES DÉDIÉES



**DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE**

24h/24

7j/7

Anonyme et confidentiel

Plus de 100 psychologues de la plateforme PROS-CONSULTE

LE NUMÉRO VERT SPS

**0 805 23 23 36**

Service & appel gratuits

&

L'APPLICATION MOBILE ASSO SPS



Près de 1 000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres

LE RÉSEAU NATIONAL DU RISQUE PSYCHOSOCIAL

Première consultation ou téléconsultation gratuite chez les psychologues après réorientation par PROS-CONSULTE

En partenariat avec :



Les psychologues civils de ce réseau choisis par la Santé des Armées sont formés au syndrome post-traumatique.



Ce réseau met à disposition un autodiagnostic pour évaluer votre sommeil et des experts pour accompagner l'amélioration de votre sommeil : <https://reseau-morphee.fr/> la-prise-en-charge-des-troubles-du-sommeil-des-professionnels-de-sante

**JE SUIS PROFESSIONNEL·LE DE LA SANTÉ J'AI AUSSI BESOIN D'ÊTRE SOUTENU·E**

APPELEZ LE NUMÉRO VERT SPS  
**0 805 23 23 36** Service & appel gratuits  
24h/24 et 7j/7

100 psychologues de la plateforme PROS-CONSULTE

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION MOBILE : ASSO SPS

CONSULTEZ LE RÉSEAU NATIONAL DU RISQUE PSYCHOSOCIAL ET RETROUVEZ-TOUTES

**JE SUIS PROFESSIONNEL·LE DU SANITAIRE OU MÉDICO-SOCIAL J'AI AUSSI BESOIN D'ÊTRE SOUTENU·E**

APPELEZ LE NUMÉRO VERT SPS  
**0 805 23 23 36** Service & appel gratuits  
24h/24 et 7j/7

100 psychologues de la plateforme PROS-CONSULTE

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION MOBILE : ASSO SPS

CONSULTEZ LE RÉSEAU NATIONAL DU RISQUE PSYCHOSOCIAL

**JE SUIS PROFESSIONNEL·LE DU SANITAIRE OU MÉDICO-SOCIAL J'AI AUSSI BESOIN D'ÊTRE SOUTENU·E**

APPELEZ LE NUMÉRO VERT SPS  
**0 805 23 23 36** Service & appel gratuits  
24h/24 et 7j/7

100 psychologues de la plateforme PROS-CONSULTE

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION MOBILE : ASSO SPS

CONSULTEZ LE RÉSEAU NATIONAL DU RISQUE PSYCHOSOCIAL ET RETROUVEZ-TOUTES LES INFORMATIONS SUR : [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr)

Un dispositif de **SPS** Soins aux Professionnels de la Santé

**JE SUIS PROFESSIONNELLE DE LA SANTÉ**

Je me sens épuisée  
J'ai trop de travail  
Je me sens harcelée  
Je n'en peux plus

J'ai besoin d'aide  
J'ai décidé de m'en sortir

JE TÉLÉCHARGE L'APPLICATION ASSO SPS gratuitement sur mon smartphone

Et je choisis le psychologue de mon choix parmi les psychologues disponibles pour :

- m'écouter
- me soutenir
- m'orienter
- m'accompagner

Entretiens anonymes et gratuits 24h/24 et 7j/7 pour tous les professionnels de la santé, salariés, libéraux, étudiants et leur famille

Une initiative de association **SPS** Soins aux Professionnels de la Santé [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr)

Avec l'appui de PROS-CONSULTE

OU J'APPELE LE NUMÉRO VERT SPS  
**0 805 23 23 36** Service & appel gratuits  
24h/24 et 7j/7

# Qu'est ce que le RNRPS?

(Réseau National du Risque Psycho-Social)

Réorientation vers une prise en charge médico-psychologique en région au plus près des soignants

## Le réseau national du risque psycho-social de SPS

Près de 400 psychologues, médecins généralistes et psychiatres.

- ▣ 2 (télé)consultations chez le psychologue partiellement prise en charge par SPS (sur la base de 40 € pour la première et 32 € pour la seconde).

SPS crée le réseau national du risque psycho-social, formé de **psychologues, médecins généralistes** et **psychiatres** qui s'est constitué grâce aux partenariats entre différentes structures :



Professionnels de la santé sensibilisés au repérage et à la prise en charge du burn out



Professionnels formés au syndrome post-traumatique



Experts en qualité du sommeil



Protocole ETAPE

| ORGANISME  | NOM      | PRENOM   | PROFESSION  | ADRESSE                                    | CODE POSTAL | VILLE              | DEPARTEMENT | EMAIL  | TELEPHONE      |
|------------|----------|----------|---|--|-------------|--------------------|-------------|--|----------------|
| RESEAU SPS | BAHROUN  | Sabine   | Psychologue specialisation en sante travail                           | 10, Rue Isaac Jogues                       | 45000       | ORL./âANS          | Loiret      | <a href="mailto:sabinebahroun@gmail.com">sabinebahroun@gmail.com</a>       | 06 78 36 14 86 |
| SSA        | BOURDEAU | Yvan     | Psychologue   | 2 bis rue de la mairie                     | 45140       | INGRE              | Loiret      | <a href="mailto:yvanbourdeau@orange.fr">yvanbourdeau@orange.fr</a>         | 06 33 95 79 49 |
| RESEAU SPS | DEVOS    | Annick   | Psychologue du travail, Coach professionnel, Coach preparateur mental | 8 rue Lavoisier                            | 45140       | INGRE              | Loiret      | <a href="mailto:annick.devos@workonwork.fr">annick.devos@workonwork.fr</a> | 06 63 92 02 19 |
| SSA        | HAFFEN   | Marianne | PSYCHOLOGUE   | 504 Av du Loiret                           | 45160       | OLIVET             | Loiret      | <a href="mailto:marianne.haffen@orange.fr">marianne.haffen@orange.fr</a>   | 06 74 99 55 35 |
| SSA        | LEDOUX   | Celine   | PSYCHOLOGUE   | 504 avenue du Loiret                       | 45160       | OLIVET             | Loiret      | <a href="mailto:celineledoux@aol.com">celineledoux@aol.com</a>             | 06 11 04 75 09 |
| Psycho Pro | REITER   | Laurence | Psychologue   | 17 rue des Acacias - Hameau de Judainville | 45480       | CHARMONT EN BEAUCE | Loiret      | <a href="mailto:laurence.reiter@gmail.com">laurence.reiter@gmail.com</a>   | 06 09 75 20 28 |
| SSA        | SKAYRAK  | LEA      | Psychologue   | 69 boulevard Marie Stuart                  | 45000       | ORLEANS            | Loiret      | <a href="mailto:lea.skayrak@gmail.com">lea.skayrak@gmail.com</a>           | 07 61 48 68 88 |

| ORGANISME | NOM       | PRENOM    | PROFESSION                                       | ADRESSE                  | CODE POSTAL | VILLE   | DEPARTEMENT | EMAIL  | TELEPHONE      |
|-----------|-----------|-----------|--|--------------------------|-------------|---------|-------------|--|----------------|
|           | BOISSON   | Jean-Noël | Psychothérapie analytique à médiation corporelle | 8 Allée des Marronniers  | 18000       | BOURGES | Cher        | <a href="mailto:boisson.jean-noel@orange.fr">boisson.jean-noel@orange.fr</a>   | 06 78 87 68 24 |
| SSA       | BRUTINAUD | Bernard   | Psychologue                                      | 9 Bis rue des cordeliers | 18000       | BOURGES | Cher        | <a href="mailto:brutinaud.bernard@wanadoo.fr">brutinaud.bernard@wanadoo.fr</a> | 02 48 65 90 05 |
| /         | DUPONT    | David     | Consultation Souffrance et Travail               | 53 av Marcel Haegelen    | 18000       | BOURGES | Cher        | <a href="mailto:david.dupont@sfr.fr">david.dupont@sfr.fr</a>                   | 06 16 91 96 21 |
| SSA       | ETIENNE   | Laure     | Psychologue                                      | 20 rue Bourbonnoux       | 18000       | BOURGES | Cher        | <a href="mailto:lauretienne@yahoo.fr">lauretienne@yahoo.fr</a>                 | 06 16 15 15 42 |
| SSA       | GUILLOT   | Nicole    | Psychologue                                      | 16 Place Louis Lacombe   | 18000       | BOURGES | Cher        | <a href="mailto:guillotneb@wanadoo.fr">guillotneb@wanadoo.fr</a>               | 06 85 05 04 80 |

| ORGANISME                           | NOM       | PRENOM       | PROFESSION  | ADRESSE             | CODE POSTAL | VILLE    | DEPARTEMENT  | EMAIL  | TELEPHONE                        |
|-------------------------------------|-----------|--------------|-------------|---------------------|-------------|----------|--------------|--|----------------------------------|
| RESEAU SPS                          | BENOIT    | Ingrid       | Medecin     |                     | 28000       | CHARTRES | Eure-et-Loir | <a href="mailto:wanoubenoit@yahoo.fr">wanoubenoit@yahoo.fr</a>                                 | 06 78 87 14 98<br>02 37 49 42 63 |
| RESEAU SPS                          | MESQUITA  | Karine       | Psychologue | 19 rue de Chavannes | 28630       | Morancez | Eure-et-Loir | <a href="mailto:psychologue.karinemesquita@gmail.com">psychologue.karinemesquita@gmail.com</a> | 06 50 42 52 89                   |
| IAPR (interventions occasionnelles) | SYMPHONIE | Marie-France | Psychologue | 9 route de Ruffin   | 28010       | Chaudon  | Eure-et-Loir | <a href="mailto:m.symphonie@hotmail.fr">m.symphonie@hotmail.fr</a>                             | 06 67 83 12 76                   |

| ORGANISME  | NOM          | PRENOM   | PROFESSION                | ADRESSE               | CODE POSTAL | VILLE             | DEPARTEMENT    | EMAIL  | TELEPHONE      |
|------------|--------------|----------|---------------------------|-----------------------|-------------|-------------------|----------------|--|----------------|
| SSA        | LAMBINET     | Liliane  | PSYCHOLOGUE               | 19 Rue des cerisiers  | 37000       | TOURS             | Indre-et-Loire | <a href="mailto:lambinet.liliane@laposte.net">lambinet.liliane@laposte.net</a> | 06 43 93 14 35 |
| SSA        | MALAPERT     | Patricia | Psychologue               | 7 rue de la scellerie | 37000       | TOURS             | Indre-et-Loire | <a href="mailto:patriciamalapert@gmail.com">patriciamalapert@gmail.com</a>     | 09 84 47 53 76 |
| SSA        | MITRECE      | Celine   | PSYCHOLOGUE CLINICIEN(NE) | 2 rue du 8 Mai 1945   | 37420       | BEAUMONT-en-VERON | Indre-et-Loire | <a href="mailto:c.mitrece@wanadoo.fr">c.mitrece@wanadoo.fr</a>                 | 06 83 08 46 54 |
| Psycho Pro | VANDERMERSCH | Gérard   | Psychologue               | 17, rue des Valles    | 37230       | LUYNES            | Indre-et-Loire | <a href="mailto:g.vandermersch@free.fr">g.vandermersch@free.fr</a>             | 06 15 45 33 93 |

| ORGANISME  | NOM     | PRENOM    | PROFESSION              | ADRESSE                               | CODE POSTAL | VILLE              | DEPARTEMENT  | EMAIL  | TELEPHONE      |
|------------|---------|-----------|-------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------------|--------------|--|----------------|
| Psycho Pro | MONDOU  | Catherine | Psychologue clinicienne | Le Liege                              | 41310       | Saint Gourgon      | Loir-et-Cher | <a href="mailto:catherine.mondou@protonmail.com">catherine.mondou@protonmail.com</a> | 06 11 51 55 69 |
| RESEAU SPS | VILDARD | Caroline  | Psychologue             | 42 rue Marechal de Lattre de Tassigny | 41150       | Chaumont sur Loire | Loir-et-Cher | <a href="mailto:c.vildard.psy@gmail.com">c.vildard.psy@gmail.com</a>                 | 07 67 29 58 43 |

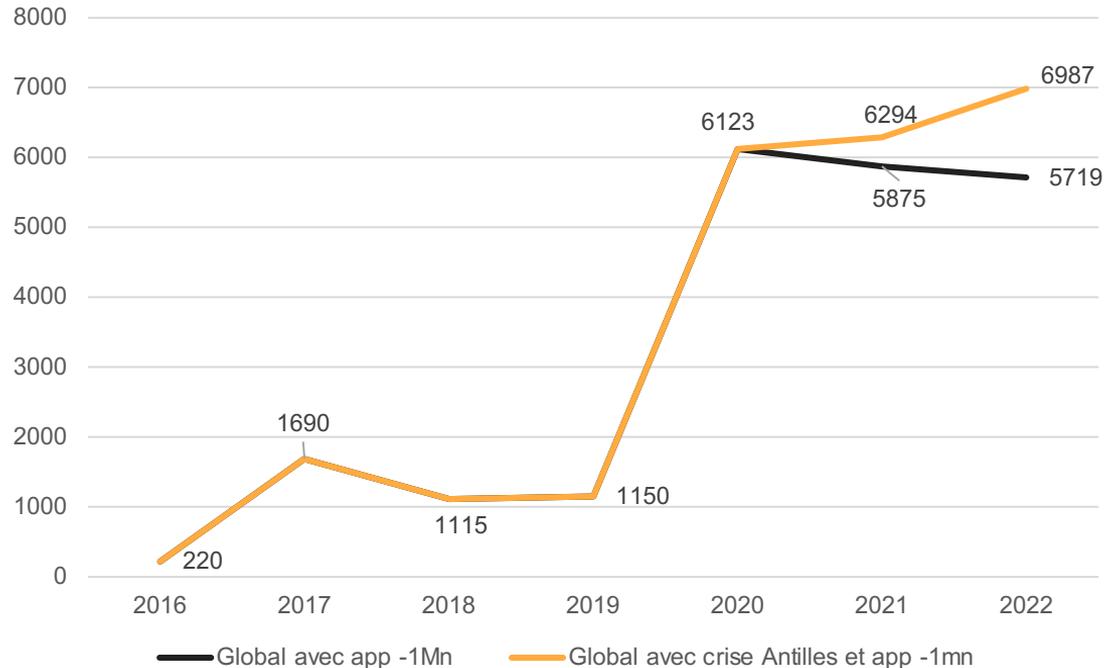
# Analyse des appels par profils de 2016 à 2022

Au global : 23160 appels

(Avec la gestion de crise Martinique/Guadeloupe en dec 2020/fev 2022)

23 579 appels\*  
depuis 2016

dont 56%  
en 2021-2022

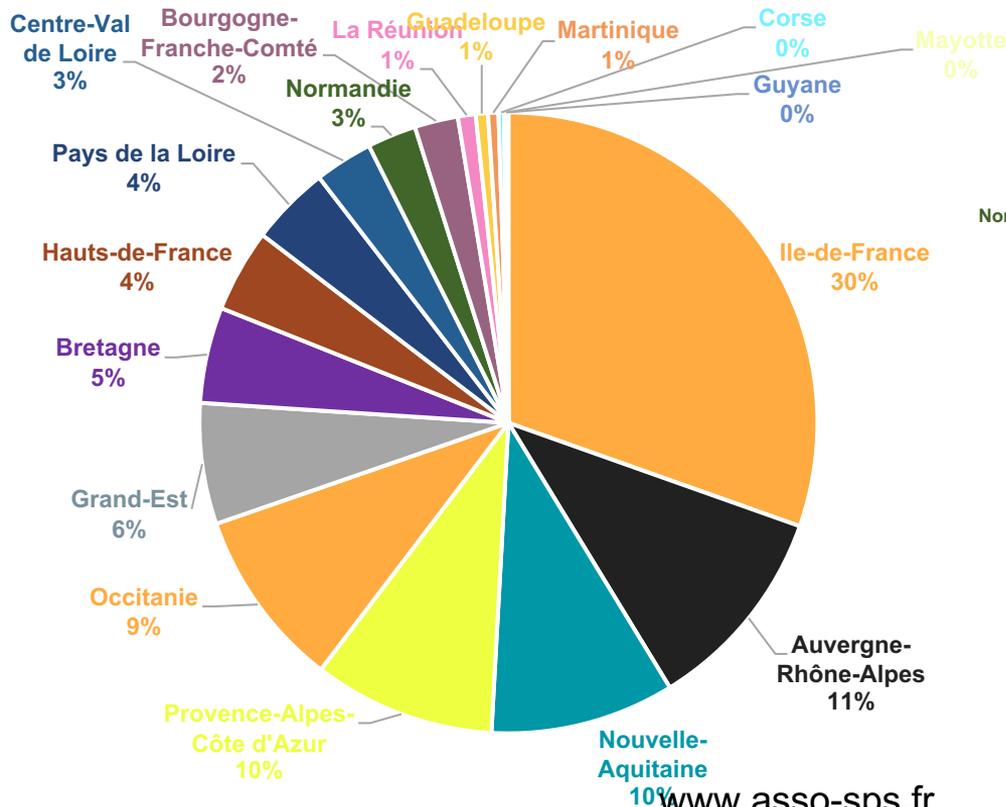


\* Inclus les 594 appels de -1 mn qui ont été enregistrés en 2021 et 879 en 2022 + les 1687 de la crise Antilles

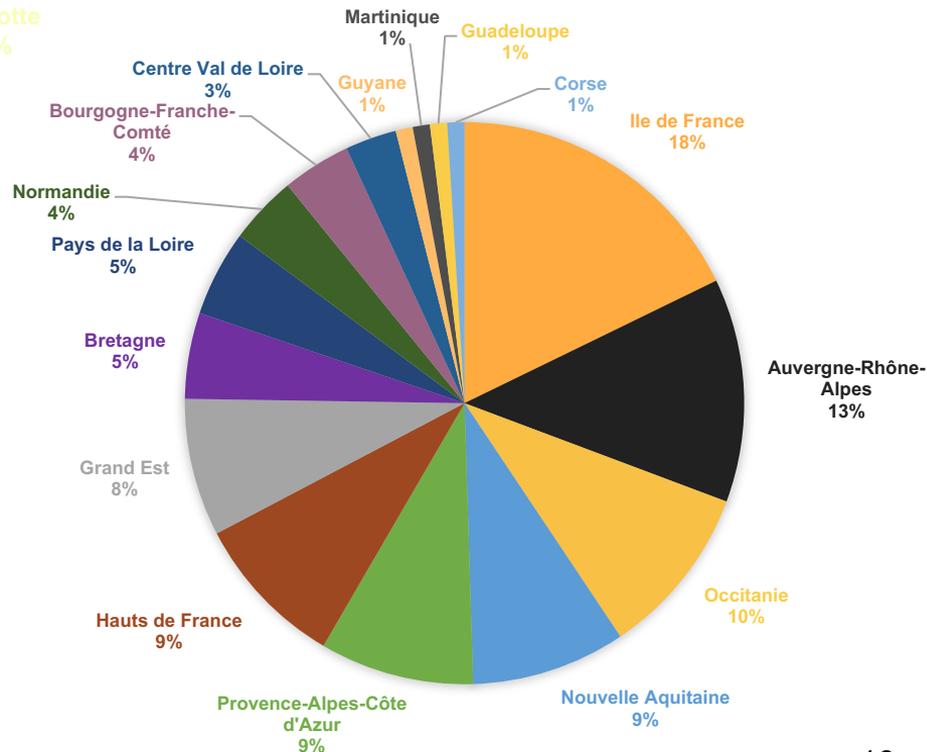
# Répartition par régions en 2022

**Centre Val de Loire:  
4 appels / semaine**

## Répartition des appels du numéro vert par région\*



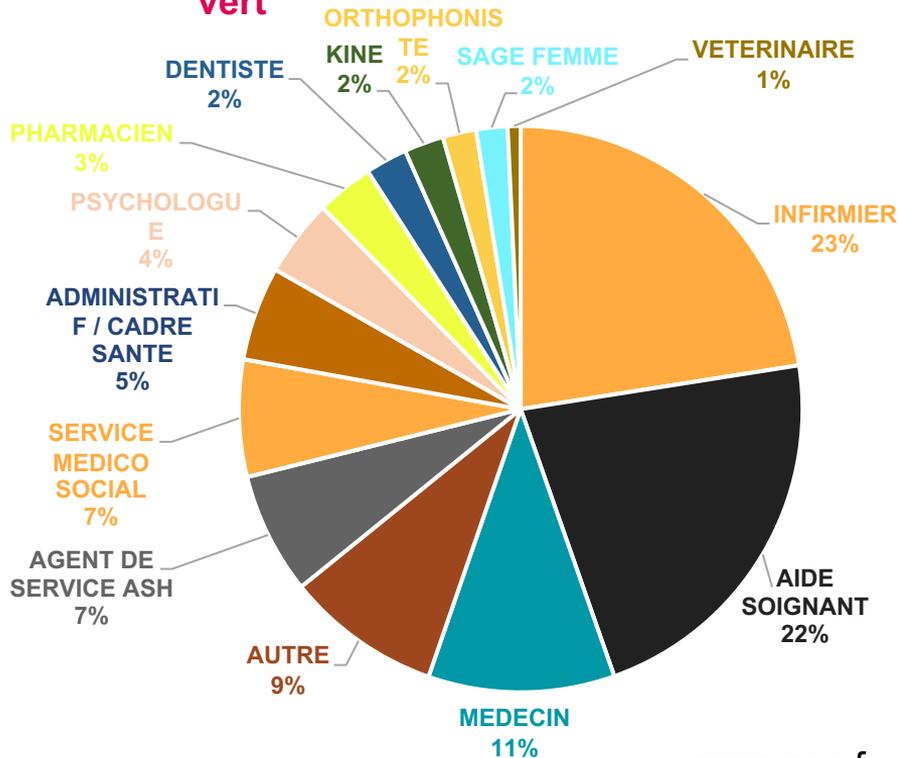
## Répartition des professionnels de la santé par région



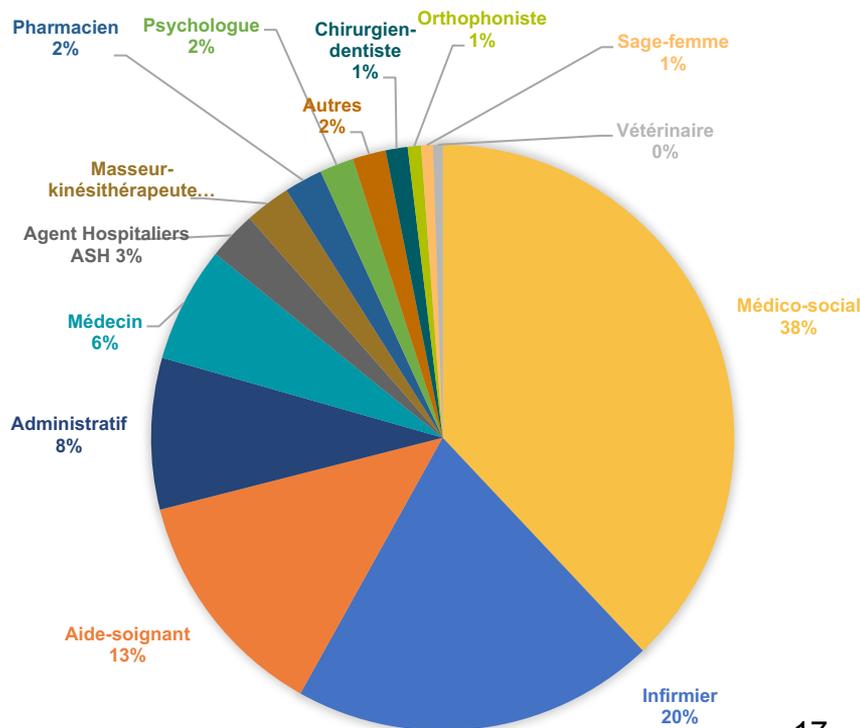
\* Sur les 4 840 appels de + 1mn, seuls 3 125 ont accepté de donner leur région d'appel (35,4% de non-communiés)

# Répartition par professions de la santé en 2022

## Répartition des professionnels de la santé appelants du numéro vert\*



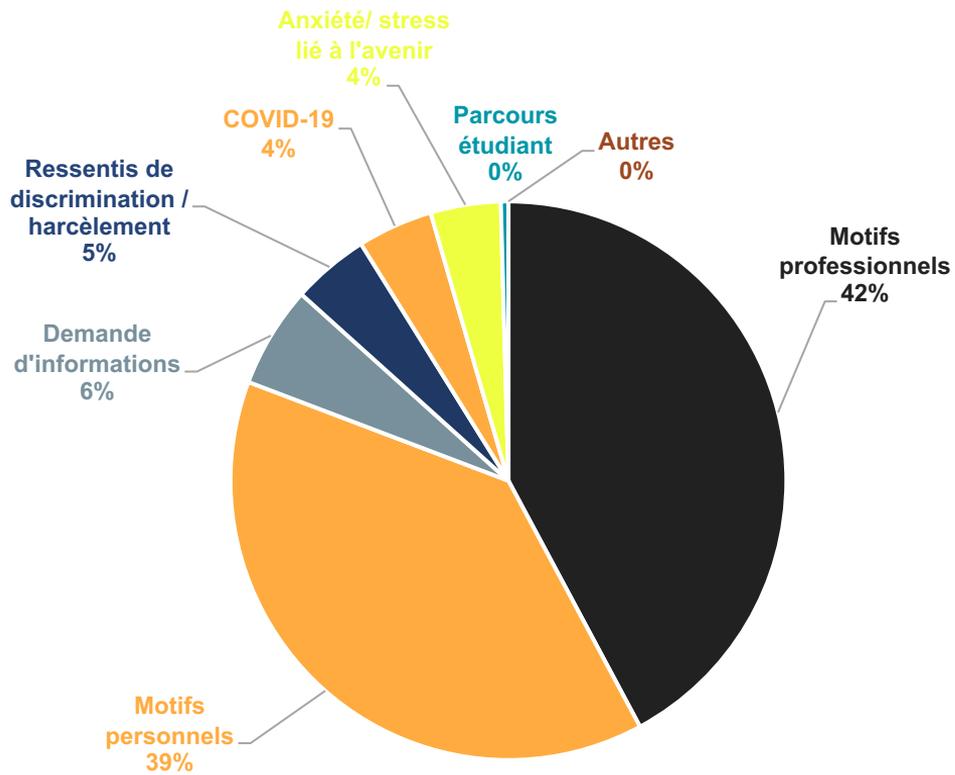
## Répartition des professionnels de la santé en France \* (2018)



\* Sur les 4 840 appels de +1mn, seuls 2 291 ont été identifiés comme professionnels de la santé, étudiants en santé

\* Sources internes, à partir de sources officielles

# Motifs des appels des professionnels de la santé en 2022



■ 42% de motifs professionnels, dont :

- 15,3% d'épuisement professionnel
- 4,3% de conflit avec les collègues
- 3,6% de démotivation professionnelle

■ 39% de motifs personnels, dont :

- 19,4% de personnels « autre »
- 9,9% de cause familiale
- 3,9% de problèmes de santé / TMS

■ 6% de demandes d'informations, dont :

- 3,1% de tests
- 2,2% de demande d'informations

# Évaluation de la gravité des appels en 2022

- 0 : Administratif
- 1 : Anxiété plus ou moins addiction
- 2 : Dépression plus ou moins addiction
- 3 : Epuisement professionnel plus ou moins addiction
- 4 : Idéations suicidaires plus ou moins addiction
- 5 : Risque de passage à l'acte imminent plus ou moins addiction

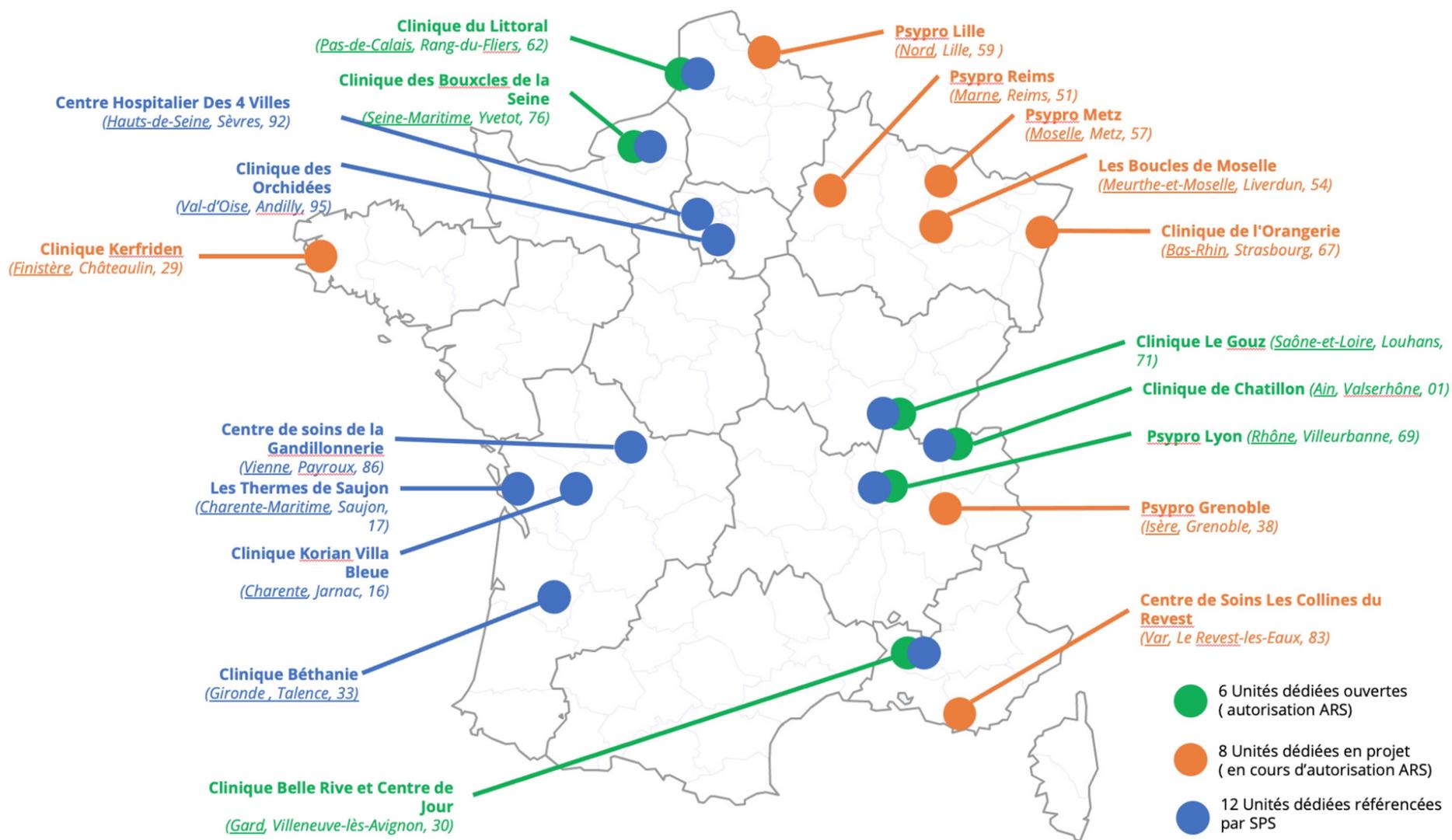
Offre de réorientation en fournisseur de façon systématique les coordonnées d'un **psychologue** et d'un **médecin généraliste**

Offre de réorientation en fournisseur de façon systématique les coordonnées d'un **médecin généraliste** et d'un **psychiatre**

| Gravité de l'appel | Nb d'appels | %      |
|--------------------|-------------|--------|
| 1                  | 1 771       | 36,59% |
| 2                  | 882         | 18,22% |
| 3                  | 399         | 8,24%  |
| 4                  | 86          | 1,78%  |
| 5                  | 9           | 0,19%  |
| NC                 | 1 693       | 34,98% |

# STRUCTURES DÉDIÉES

Prise en charge intensive et hyperspécialisée  
nécessaire à un retour rapide dans leur cadre  
social et personnel



# PRÉVENIR

## AIDER AU MIEUX-ÊTRE

de tous les  
professionnels  
de la santé



JADES



PROGRAMMES D'EXPERTS



ENQUÊTES ET ACTIONS

les  
**JADES**

Journées d'Ateliers Dynamiques  
et d'Echanges en Santé

des journées de plénières  
et d'ateliers dédiées  
à la prévention en santé



e**JADES**

des ateliers de ressources  
en ligne 2 fois par semaine



# eJADES

**ATELIERS EN LIGNE DÉDIÉS  
À LA PRÉVENTION EN SANTÉ  
RÉSERVÉS AUX PROFESSIONNELS  
ET ÉTUDIANTS DE LA SANTÉ**



Ces ateliers sont axés autour de quatre grandes thématiques :

#### GESTION DU STRESS

- Mindfulness
- Gestion du stress
- Hypnose
- Arthérapie
- Musicothérapie
- Méditations
- Technique d'optimisation du potentiel
- Médecine et thermalisme
- RPS
- Prévention du suicide
- Reconstruction Post-BO

#### PREVOYANCE ET DROITS

- Prévoyance
- Droits et devoirs
- Fondamentaux juridiques

#### MANAGEMENT ET COMMUNICATION

- Participatif
- Leadership
- Emotionnel
- Bienveillance
- Gestion des conflits
- Communication non violente

#### MODE DE VIE ET ALIMENTATION

- Alimentation
- Activité physique
- Yoga
- Sommeil
- Addictions
- Travail de nuit
- Autodéfense

| SEPTEMBRE |  | OCTOBRE |  | NOVEMBRE |  |
|-----------|--|---------|--|----------|--|
| 5         | Prévention et gestion de crise                                     | 3       | Prendre du temps pour soi et prendre soin de soi | 2        | La relation soignant/soigné  |
| 7         | Alimentation intuitive   | 5       | De l'hypnose à l'autohypnose                     | 7        | Maîtriser efficacement son temps et ses priorités                          |
| 12        | Sensibilisation au trouble du stress post traumatique              | 10      | Management émotionnel et gestion des conflits    | 9        | L'assiette santé du cerveau  |
| 14        | Respirologie, apprentissage de la respiration consciente           | 12      | Activité physique adaptée                        | 14       | Et l'alcool, si on en parlait ?  |
| 19        | Le plaisir au travail  | 17      | Connaissance de soi et mieux être                | 16       | Gestion du stress (niveau 2)   |
| 21        | Mindfulness  | 19      | Les vraies fausses idées sur le sommeil          | 21       | Premier secours en santé mentale   |
| 26        | Prévention du suicide : osons en parler, osons intervenir          | 24      | Vivre avec ses émotions de soignant              | 23       | Mindfulness  |
| 28        | Gestion du stress (niveau 1)                                       | 26      | Yoga selon l'approche Viniyoga                   | 28       | Gérer son stress avec l'intelligence émotionnelle                          |
|           |  | 31      | Découvrir et optimiser ses forces                | 30       | Le sommeil : optimiser ses 24h dans le <u>contecte</u> des rythmes décalés |
| DECEMBRE  |  |         |  |          |  |
| 5         | Communiquer avec soi-même et avec les autres de façon non violente |         |  |          |  |
| 7         | LE voyage du héros   |         |  |          |  |
| 12        | Prévenir le <u>burn out</u>  |         |  |          |  |
| 14        | Hypnose  |         |  |          |  |

## Planning des eJADES en sept-oct 2023

<https://www.asso-sps.fr/prevention/atelier/ejades>

# eJADES

**ATELIERS EN LIGNE DÉDIÉS  
À LA PRÉVENTION EN SANTÉ  
RÉSERVÉS AUX PROFESSIONNELS  
ET ÉTUDIANTS DE LA SANTÉ**



26.9.2023

**Prévention du suicide :  
Osons en parler, osons  
intervenir**

Jean Louis Terra

Inscriptions ouvertes

EN SAVOIR +

28.9.2023

**Gestion du stress (niveau  
1)**

Nathalie Petit

Inscriptions ouvertes

EN SAVOIR +

3.10.2023

**Prendre du temps pour  
soi et prendre soin de soi**

Tulay Elasz

Inscriptions ouvertes

EN SAVOIR +

5.10.2023

**De l'hypnose à  
l'autohypnose**

Christine Chalut-Natal Morin

Inscriptions ouvertes

EN SAVOIR +

10.10.2023

**Management émotionnel  
et gestion des conflits**

Jean-Luc Stanislas

Inscriptions ouvertes

EN SAVOIR +

12.10.2023

**Choisir et adapter son  
activité physique**

Waly Fall

Inscriptions ouvertes

EN SAVOIR +

17.10.2023

**Connaissance de soi et  
mieux être**

Emilie Soulez

19.10.2023

**Les vraies fausses idées  
sur le sommeil**

Gilbert André

24.10.2023

**Vivre avec ses émotions  
de soignant**

Alice Cohn

# eJADES

**ATELIERS EN LIGNE DÉDIÉS  
À LA PRÉVENTION EN SANTÉ  
RÉSERVÉS AUX PROFESSIONNELLS  
ET ÉTUDIANTS DE LA SANTÉ**



## Planning des eJADES en octobre 2023

<https://www.asso-sps.fr/prevention/atelier/ejades>

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>17.10.2023</p> <p><b>Connaissance de soi et mieux être</b></p> <p>Emilie Soulez</p> <p>Inscriptions ouvertes</p> <p><b>EN SAVOIR +</b></p>  | <p>19.10.2023</p> <p><b>Les vraies fausses idées sur le sommeil</b></p> <p>Gilbert André</p> <p>Inscriptions ouvertes</p> <p><b>EN SAVOIR +</b></p> | <p>24.10.2023</p> <p><b>Vivre avec ses émotions de soignant</b></p> <p>Alice Cohn</p> <p>Inscriptions ouvertes</p> <p><b>EN SAVOIR +</b></p> |
| <p>26.10.2023</p> <p><b>Yoga selon l'approche Viniyoga</b></p> <p>Isabelle Boukhouf</p> <p>Inscriptions ouvertes</p> <p><b>EN SAVOIR +</b></p> | <p>31.10.2023</p> <p><b>Découvrir et optimiser ses forces</b></p> <p>Sophie Braire</p> <p>Inscriptions ouvertes</p> <p><b>EN SAVOIR +</b></p>       |  |

## PROGRAMME DU 19 OCTOBRE 2023

### QUELLES PRATIQUES POUR MIEUX VIVRE DANS SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL ET PERSONNEL ?

09H30

#### Accueil des participants

Représentant de l'ARS PDL  
Catherine Cornibert - Directrice générale de SPS, docteur en pharmacie

09H45

#### Présentation de l'association SPS

Catherine Cornibert  
Corinne Parette - Déléguée régionale PDL de l'association SPS

10H15

#### Plénière

##### DÉMARCHE ÉTHIQUE : UN LEVIER POUR (RE)METTRE DU SENS DANS LA RELATION DE SOIN ?

Aurélien Dutier - Chargé de mission à l'Espace de Réflexion Éthique  
des Pays de la Loire (EREPL) du CHU de Nantes

11H15

#### Présentation des ateliers

Catherine Cornibert ou Corinne Parette

11H30

#### Ateliers

##### ALIMENTATION INTUITIVE

Vincent Attain - Médecin nutritionniste, médecin du sommeil

##### VIVRE AVEC SES ÉMOTIONS DE SOIGNANT

Alice Cohn - Psychologue, psychothérapeute, hypnothérapeute

##### MINDFULNESS

Olivier Zapotiny - Enseignant de méditation pleine conscience, instructeur MBSR

12H45

#### Pause déjeuner

13H45

#### Présentation des ateliers

Catherine Cornibert ou Corinne Parette

14H00

#### Ateliers

##### LE SOMMEIL, COMMENT OPTIMISER SES 24H POUR ÊTRE EN FORME DANS LE CONTEXTE DES RYTHMES DE TRAVAIL DÉCALÉS ?

Anthony Dubroc - Docteur en pharmacie, président de MySommeil

##### COMMUNICATION NON VIOLENTE OU L'ART DE VIVRE DES RELATIONS DE QUALITÉ

Hélène Saldana - Ancienne infirmière et cadre de santé et Tara Leroux,  
toutes les deux coachs professionnelles certifiées en CNV,  
co-fondatrices de EyeContact Int.

##### DE L'HYPNOSE À L'AUTOHYPNOSE

Christine Chalut Natal Morin - Sage-femme clinicienne acupunctrice  
et hypnothérapeute

15H15

#### Discours de clôture

Avec la participation des intervenants

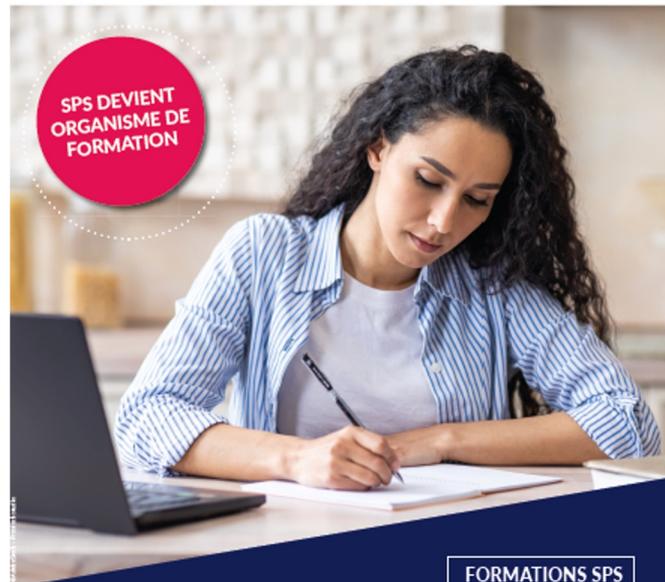
# Formations SPS

**Qualiopi**  
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

## Objectifs

- Former les psychologues sur la plateforme
- Recruter et former les personnes sur le RN du RPS



SPS DEVIENT  
ORGANISME DE  
FORMATION

FORMATIONS SPS

PRÉVENTION DES  
RISQUES PSYCHOSOCIAUX  
DANS L'ENVIRONNEMENT  
PROFESSIONNEL



## Formations 2023

<https://www.asso-sps.fr/prevention/formations>

| Date     | Formation  | Intervenant       | Durée   | Visio ou Prés |
|----------|--|-------------------|---------|---------------|
| 17/18.01 | Prévention du suicide et gestion de la crise suicidaire  | Pierre Vandel     | 2 jours | MDS           |
| 13/14.02 | Repérage et prise en charge des professionnels de la santé rendus vulnérables par leur travail | JL Stanislas      | 2 jours | visio         |
| 13.03    | Prévention et détection, gestion du harcèlement (moral et sexuel)                              | Philippe Aïm      | 1 jour  | visio         |
| 04.04    | Prévention, détection et gestion de la pathologie mentale (syndrome SPT)                       | Célia Belrose     | 1 jour  | visio         |
| 10 mai   | Prévention et gestion des agressions par la négociation et l'autodéfense                       | HDC : Stéphanie M | 1 jour  | MDS           |
| 20/21.06 | Prévention et gestion du stress, et des risques d'épuisements professionnels                   | Alice Cohn        | 2 jours | visio         |
| 13/14.09 | Repérage et prise en charge des professionnels de la santé rendus vulnérables par leur travail | JL Stanislas      | 2 jours | visio         |
| 9/10.10  | Prévention du suicide et gestion de la crise suicidaire  | Florent Girin     | 2 jours | visio         |
| 07/.11   | Prévention, détection et gestion de la pathologie mentale (syndrome SPT)                       | Célia Belrose     | 1 jour  | visio         |
| 06.12    | Prévention et gestion des conduites addictives   | Sarah Coscas      | 1 jour  | visio         |

# Formations 2023 sur le site SPS

<https://www.asso-sps.fr/prevention/formations>

Pour mieux repérer la souffrance, accompagner et soutenir les professionnels de la santé et les étudiants, agir en prévention pour leur mieux-être, SPS s'adapte également aux conditions gouvernementales pour proposer des formations en visioconférence ou présentiel à la Maison de soignants.

## Formations en visioconférence

21 et 22 juin 2023

Prévention de l'épuisement professionnel par l'auto-hypnose

Alice Cohn

**INSCRIPTIONS**

18 et 19 septembre 2023

Souffrance au travail des professionnels en santé : prendre en charge et accompagner ses pairs

Jean-Luc Stanislas

**INFOS À VENIR**

9 et 10 octobre 2023

Prévention de la crise suicidaire

intervenant à confirmer

**INFOS À VENIR**



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :  
<https://www.asso-sps.fr/formations>

**SPS DEVIENT ORGANISME DE FORMATION**

**FORMATIONS SPS**

**PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS L'ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL**

**Qualiopi**  
processus certifié

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de formation



EN PRÉSENTIEL À LA MAISON DES SOIGNANTS

4 rue de Traktir - 75116 Paris  
Station Charles de Gaulle Etoile -  
Métro lignes 1, 2 et 6 ou RER A

[Le site de la MDS](#)

La Maison des soignants est entièrement accessible pour les personnes à mobilité réduite.

Comprend un espace de restauration, équipé de micro-ondes, fontaine à eau, machines à café/thé.  
Les repas ne sont pas fournis.

[Télécharger le règlement intérieur](#)

9 et 10 octobre 2023

Prévention de la crise suicidaire

intervenant à confirmer

**INFOS À VENIR**

7 novembre 2023

Sensibilisation au trouble du stress post-traumatique

Célia Belrose

**INFOS À VENIR**

5 décembre 2023

Addictologie

intervenant à confirmer

**INFOS À VENIR**



### Lieu de ressources et de bienveillance, le groupe de paroles permet de rompre un isolement physique et/ou psychique

Animé par Célia Belrose, docteure en psychologie, spécialiste du trouble de stress post-traumatique, ce groupe de paroles offre un espace d'écoute, d'expression et de soutien, tout en stimulant et développant la solidarité entre participants.

Ces groupes de parole d'une durée de 2 heures, sur inscription seulement, ont lieu de 17h30 à 19h30 et sont entièrement pris en charge par l'association SPS.

**Ils ont lieu en visioconférence.**

7 avril 2023 : [inscriptions](#)

23 juin 2023 : [inscriptions](#)

**Ils ont lieu en visioconférence.**

**Calendrier :**

- 15 septembre 2023 ([inscriptions](#))

- 13 octobre 2023 ([inscriptions](#))

- 10 novembre 2023 ([inscriptions](#))

- 15 décembre 2023 ([inscriptions](#))

TÉLÉCHARGER LA FICHE

TÉLÉCHARGER LA FICHE



Activité physique

TÉLÉCHARGER



Alimentation

TÉLÉCHARGER



Burn-out

TÉLÉCHARGER



Mindfulness

TÉLÉCHARGER



S'organiser

TÉLÉCHARGER



Les objectifs

TÉLÉCHARGER



Sommeil

TÉLÉCHARGER



Savoir dire non

TÉLÉCHARGER



Stress et burn out

TÉLÉCHARGER



Qu'est-ce que le burn out

TÉLÉCHARGER



Stressé.e, moi jamais

TÉLÉCHARGER



Insomnie

TÉLÉCHARGER

# Fiches pratiques

<https://www.asso-sps.fr/prevention/fiches-pratiques>



Syndrome de l'imposteur

TÉLÉCHARGER



Que faire des émotions ? Les siennes et celles des autres...

TÉLÉCHARGER



Troubles du comportement (alimentation, repêi sur soi...)

TÉLÉCHARGER



Conduites addictives (alcool, drogue, tabac...)

TÉLÉCHARGER



Faire face au deuil

TÉLÉCHARGER



Risque suicidaire

TÉLÉCHARGER



Etudiants - Affronter la réalité du terrain

TÉLÉCHARGER



Qualité de vie au travail

TÉLÉCHARGER



Le changement, l'essayer c'est l'adopter !

TÉLÉCHARGER



L'autorité, quelle autorité

TÉLÉCHARGER



Dis, c'est quoi un manager ?

TÉLÉCHARGER



Troubles psychopathologiques

TÉLÉCHARGER



Prévention

TÉLÉCHARGER



Comment anticiper au mieux la sortie de crise ?

TÉLÉCHARGER



Comment manager au mieux en période de crise

TÉLÉCHARGER



Management

TÉLÉCHARGER

## Faire face au deuil

2/3



### Quels signes peuvent alerter ?

Des symptômes sont observés dès les premières heures ou le premier jour suivant l'événement :

- ✓ Réactions de adénation, d'agitation, de fuite ; action automatique qui entraîne la personne en état de choc dans la répétition de gestes automatiques qui échappent à la conscience (réactions de stress dépassés).
- ✓ Vécu de l'instant traumatique qui revient sans cesse.

Durant le premier mois, l'évolution est très variable : les symptômes vont soit diminuer progressivement, soit persister ou même augmenter, soit apparaître tardivement.

- Lorsque des symptômes de stress traumatique sont présents pendant plus de trois jours, mais moins d'un mois, on parle de stress traumatique aigu.
- Lorsque les symptômes durent plus d'un mois, on parle d'état/syndrôme de stress post-traumatique qui est un état de souffrance psychique. Les symptômes, qui peuvent être présents pendant des mois ou des années, ont des conséquences significatives sur la vie quotidienne.

### Les réactions qui doivent alerter :

- ✓ Une grande détresse, des idées noires/suicidaires.
- ✓ Des troubles (en particulier du sommeil) qui ne s'améliorent pas.
- ✓ Une perturbation importante de la vie professionnelle et/ou personnelle :
  - Revivances ou flash-backs : sentiment de revivre tout ou partie de la scène (détail, image, son, odeur, sensation), avec ressentir de la même émotion que lors de l'événement ; le déclenchement peut être un bruit, une image.
  - Événements de ce qui peut rappeler l'événement : situations, lieux, personnes, pensées... ; isolement, renfermement sur soi, limitation des liens avec le monde extérieur.
  - État d'alerte majeur, hypervigilance du corps et du psychisme, hypervigilance jour et nuit.
  - Changements négatifs dans les pensées et les émotions (moral qui fluctue, émotions qui changent très vite d'un moment à l'autre, colère, tristesse, peur, honte, culpabilité...), troubles de la mémoire et de la concentration, impression de dangerosité du monde, de menace, méfiance vis-à-vis des autres.

### D'autres troubles peuvent être associés :

- ✓ Troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, etc.), trouble du sommeil...
- ✓ Symptômes douloureux, migraines, troubles digestifs...
- ✓ Dépression (tristesse, douleur morale, fatigue, désespoir, perte de la capacité à éprouver du plaisir... qui perdurent de manière intense et prolongée), crises d'angoisses, consommation de substances (alcool, drogues, médicaments), conduites à risque.
- ✓ Sentiment d'être coupé de soi, d'isolement, d'étrangeté de soi-même ou du monde.
- ✓ Modifications du sens de la vie, du caractère.

En partenariat avec



### Comment anticiper et prévenir ?



**Ne pas rester seul !** so confier, en parler à des proches ; communiquer entre collègues, échanger ensemble sur le vécu de la situation, se soutenir mutuellement.



**En cas de symptômes qui durent :** demander de l'aide, un soutien, entreprendre des soins (association de victimes ou d'éboule, groupes d'entraide, professionnels...). Les personnes qui ont vécu un traumatisme psychique gardent une trace des événements susceptible de réapparaître plus tard dans la vie, par exemple sous l'effet d'un autre événement douloureux.



**En cas de douleur trop intense, dépression, idées de suicide** (signes de stress post-traumatique) : il est indispensable de trouver une aide professionnelle. En effet, l'état de stress post-traumatique, une fois installé, tend à devenir chronique dans un grand nombre de cas, entraînant des conséquences dommageables pour la santé, l'équilibre familial, professionnel...

## Faire face au deuil

3/3



### Qui solliciter pour trouver aide et soutien ?

**L'ASSOCIATION SPS (Soins aux Professionnels en Santé)** Reconnaue d'intérêt général avec 100 % d'appels bénévoles, elle propose son dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique à tous les professionnels en santé, aux étudiants, à leur famille. **Disponible 24 h/24, 7 j/7.**

**0 805 23 23 36** + Une application mobile ASSO SPS\*, avec 1000

ASSO SPS\*, avec 1000 professionnels en soutien. Réseau national du réseau psychosocial, composé de 1 000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres, en téléconsultations ou consultations liste départementale accessible depuis le site SPS.

### LA CELLULE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Mise en place par le ministère des Solidarités et de la Santé afin d'accompagner tous les personnels soignants en première ligne dans la lutte contre l'épidémie de coronavirus. **0 800 73 09 58** **Disponible de 8 h à minuit, 7 j/7**

### LE SERVICE D'ENTRÉE AIDE ET DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE DE LA CROIX ROUGE FRANÇAISE

Il aide, écoute et accompagne les personnes en détresse psychique en cette période d'épidémie de coronavirus et de confinement. Elle s'adresse à la population, mais aussi aux professionnels de santé. Des bénévoles sont disponibles **7 jours sur 7, de 10 h à 22 h en semaine, de 12 h à 18 h le week-end.** **0 800 858 858**

**LES PAIRS, PSYCHIATRES ET PSYCHOLOGUES**, disponibles sur le terrain, qui peuvent être contactés en cas de besoin.

### Liens utiles

• <http://vdh.fr> : ressources et recommandations mises en ligne par le Centre national de ressources et de résilience, pour permettre les professionnels de santé de continuer à travailler.  
 • [www.ssaufsps.fr](http://www.ssaufsps.fr) : conséquences psychologiques d'une exposition à un événement traumatique.  
 • [www.bien-santé.fr](http://www.bien-santé.fr) : guide mis en ligne par le Haut Autorité de santé sur la prise en charge des troubles anxieux, de l'état de stress post-traumatique, et des réactions de peur, de prévention des risques psychosociaux posés par l'intuit rationnel de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents de travail et des maladies professionnelles.  
 • [www.ssaufsps.fr](http://www.ssaufsps.fr) : dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique pour les professionnels en santé développés par l'Association Soins aux Professionnels en Santé.  
 • [www.ssaufsps.fr](http://www.ssaufsps.fr) : troubles de stress post-traumatique et tableaux cliniques proposés par le réseau Soutenance et Travail.

\* Téléchargeable gratuitement sur smartphone via Apple Store (iOS) ou Google Play Store (Android).

En partenariat avec



### Faire face au deuil

Le premier signe d'un état de choc est la perte de conscience, les yeux fermés, le corps raide, la respiration saccadée. La personne se réveille en état de choc, les yeux fermés, la respiration saccadée. La personne se réveille en état de choc, les yeux fermés, la respiration saccadée.



### Quels sont les facteurs de risque ?

Les facteurs de risque sont : l'âge, le sexe, la personnalité, le soutien social, la présence de troubles psychiatriques pré-existants, le niveau de stress, le niveau de conscience, le niveau de conscience, le niveau de conscience.

### Quels sont les facteurs de risque ?

Les facteurs de risque sont : l'âge, le sexe, la personnalité, le soutien social, la présence de troubles psychiatriques pré-existants, le niveau de stress, le niveau de conscience, le niveau de conscience.

### Quels sont les facteurs de risque ?

Les facteurs de risque sont : l'âge, le sexe, la personnalité, le soutien social, la présence de troubles psychiatriques pré-existants, le niveau de stress, le niveau de conscience, le niveau de conscience.

### Quels sont les facteurs de risque ?

Les facteurs de risque sont : l'âge, le sexe, la personnalité, le soutien social, la présence de troubles psychiatriques pré-existants, le niveau de stress, le niveau de conscience, le niveau de conscience.

### Quels sont les facteurs de risque ?

Les facteurs de risque sont : l'âge, le sexe, la personnalité, le soutien social, la présence de troubles psychiatriques pré-existants, le niveau de stress, le niveau de conscience, le niveau de conscience.

### Quels sont les facteurs de risque ?

Les facteurs de risque sont : l'âge, le sexe, la personnalité, le soutien social, la présence de troubles psychiatriques pré-existants, le niveau de stress, le niveau de conscience, le niveau de conscience.

# Autotests

<https://www.asso-sps.fr/prevention/cfar>

## Tests individuels

Les tests individuels n'établissent pas un diagnostic médical, mais peuvent contribuer à révéler un état ou un comportement donné. Il s'agit parfois d'une première étape pour se décider... à consulter un médecin.

Les tests\* disponibles sont les suivants :

- Alcool
- Anxiété Dépression
- Burnout
- Cyberdépendance
- Fatigue
- Sommeil
- Tabac
- Harcèlement
- Workaholisme
- Contraintes professionnelles
- Syndrome de stress post-traumatique



[ACCÉDER AUX TESTS INDIVIDUELS](#)

Revue



## Questionnaire d'auto-évaluation de l'épuisement professionnel – Test de propagation du burn-out

Le burn-out est encore trop souvent renvoyé à des caractéristiques personnelles, surinvestissement du travail, terrain addictif, besoin excessif de reconnaissance, engluant le salarié dans sa culpabilité individuelle, exonérant les organisations du travail de leur obligation de préserver la santé des salariés (**L 4121-1 à L 4121-5 du Code du travail**). La conscience professionnelle, autrefois vertu majeure, est-elle devenue une pathologie ? Vouloir bien faire son travail en ayant le temps, les moyens, les objectifs relève-t-il d'un idéal névrotique ?

Le burn-out est appréhendé comme un drame de l'insuffisance individuelle alors qu'il relève d'une pathologie sociale, voire de civilisation.

Le test de propagation n'est pas une échelle d'autoévaluation chiffrée dont raffolent les médecins, de par leur formation scientifique.

C'est un parcours clinique permettant, au fil des cases, de mesurer les modifications souvent infraliminaires, subreptices, dans sa vie professionnelle comme dans sa vie privée, qui font évoluer un salarié vers l'épuisement.

[FAIRE LE TEST](#)

# Partenariat avec Morphée : tests, orientation pour consultation

<https://reseau-morphee.fr/la-prise-en-charge-des-troubles-du-sommeil-des-professionnels-de-sante>



Le Forum | Le Blog du réseau | Le site du sommeil des 0-18 ans

RÉSEAU DE SANTÉ CONSACRÉ À LA PRISE EN CHARGE  
DES TROUBLES CHRONIQUES DU SOMMEIL

ACCUEIL | LE SOMMEIL ET SES TROUBLES | VOUS AVEZ UN TROUBLE DU SOMMEIL | PROFESSIONNELS DE SANTÉ | DEMANDE D'ORIENTATION | RESSOURCES | QUI SOMMES-NOUS ?

Accueil » La prise en charge des troubles du sommeil des professionnels de la santé

## LA PRISE EN CHARGE DES TROUBLES DU SOMMEIL DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Contenu publié le : 18 septembre 2018 et modifié le: 27 novembre 2020



Le Réseau Morphée, en partenariat avec SPS propose un parcours de prise en charge des troubles du sommeil réservé aux professionnels de la Santé.

Go

Évaluez votre sommeil

adultes

adolescents

NOS ATELIERS

Atelier insomnie

AGENDA MORPHÉE

23ème Journée du Sommeil

### Comment faire ?

Si vous souffrez de troubles chroniques du sommeil depuis plus de 3 mois, nous vous conseillons de commencer par une évaluation de votre sommeil en complétant notre questionnaire du sommeil en ligne :

ÉVALUEZ VOTRE SOMMEIL AVEC LE QUESTIONNAIRE MORPHÉE

À l'issue de ce questionnaire, grâce à un algorithme défini par des experts, les symptômes dont vous souffrez sont analysés et un pré-diagnostic d'orientation vous est proposé dans un rapport généré automatiquement. Vous trouverez également dans ce **rapport des conseils personnalisés d'hygiène de sommeil**, ainsi qu'une partie compte-rendu qui synthétise l'ensemble de vos réponses.

Si vous résidez en **Ile-de-France**, les médecins du Réseau Morphée peuvent, sur la base de vos réponses à ce questionnaire, vous orienter vers un spécialiste du sommeil ou vers un atelier insomnie. Pour cela, il vous suffit de cliquer sur « Demande d'orientation pour mes troubles du sommeil par les médecins du Réseau Morphée » qui s'affichera en 1ère page du rapport puis d'indiquer dans le formulaire toutes les informations administratives utiles.

Si vous n'habitez pas en **Ile-de-France**, les centres de sommeil en région sont référencés sur cette page.

Si vous souhaitez un avis urgent concernant vos troubles du sommeil, vous pouvez contacter directement un membre de l'équipe de coordination du Réseau Morphée (médecin ou psychologue spécialiste du sommeil) en composant le :



06 17 56 89 99

(du lundi au vendredi de 9h à 17h, sauf le mercredi de 9h à 12h)

20 ans pour le Réseau Morphée

Sommeil 2022, journée d'actualité du Réseau Morphée

MORPHÉE SUR YOUTUBE

Comment dormir en période...  
COVID-19 -  
Gouvernement

Visitez notre page Youtube

MORPHÉE SUR FACEBOOK

Réseau Morphée  
Suivre la Page 5,6 K followers

Réseau Morphée  
il y a 18 heures

# Comment redonner du sens au travail des professionnels de la santé ?

9<sup>e</sup> Colloque National

31 août 2023

Faculté de médecine  
Montpellier



Réservation obligatoire : [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr)

## Replay colloque 2023

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLSJ62kqXUY7zEYHqZig8-Eob6q52TXbNt>



# MAISON DES SOIGNANTS

L'association SPS invente le premier lieu privilégié et dédié à tous les professionnels de la santé et étudiants pour se soigner et améliorer leur mieux-être.

Située à deux pas de l'Arc de Triomphe, la Maison des soignants offre dans un espace de près de 800 m<sup>2</sup> une expérience originale pour se soigner, se former, s'informer et se ressourcer.

## L'équipe de la Maison des soignants vous souhaite une bonne année 2023

### Se soigner, s'informer, se ressourcer

L'association SPS invente le premier lieu privilégié et dédié à tous les professionnels de la santé et étudiants pour se soigner et améliorer leur mieux-être.  
Située à deux pas de l'Arc de Triomphe, la Maison des soignants offre dans un espace de près de 800 m2 une expérience originale pour se soigner, se former, s'informer et se ressourcer.

La Maison vous accueille  
tous les mardis et mercredis

4 rue de Traktir - 75116 Paris  
Station Charles de Gaulle Etoile - Métro lignes 1,  
2 et 6 ou RER A



PRENEZ SOIN DE CEUX QUI SOIGNENT

FAITES UN DON

## Agenda

Toutes les actions de la Maison des soignants sont gratuites, les frais de réservations de 10€ sont remboursés à condition que votre présence soit attestée.

### PERMANENCE

4.1.2023 de 8h45 à 12h30

### PERMANENCE

11.1.2023 de 8h45 à 12h30

### FORMATION

17.1.2023 de 9h00 à 17h00

## Actualités

### Formation Intervention crise suicidaire

Les 17 et 18 janvier 2023 en présentiel à la Maison des Soignants





**MAISON**

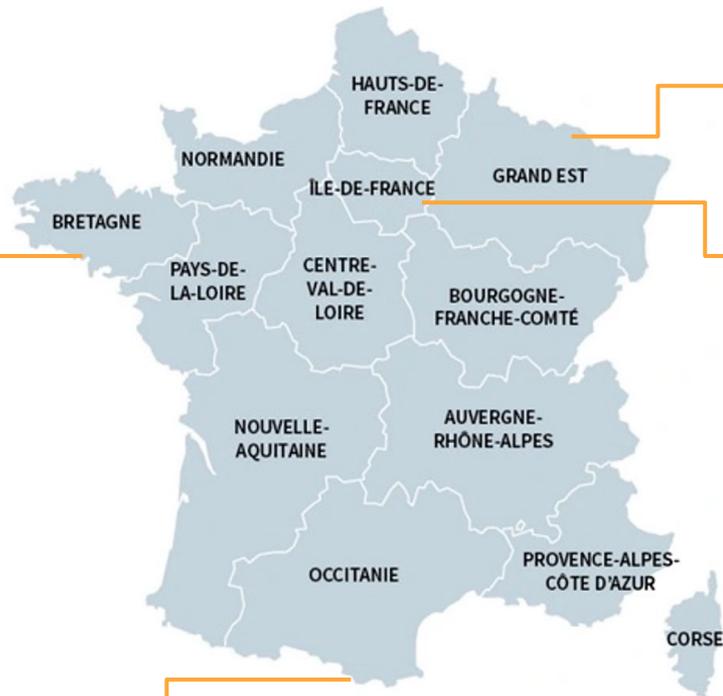
*des soignants*

Une initiative de l'association SPS

# Autres projets de MDS en région



En cours



En cours  
(Metz)



PARIS



En cours  
Montpellier)

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



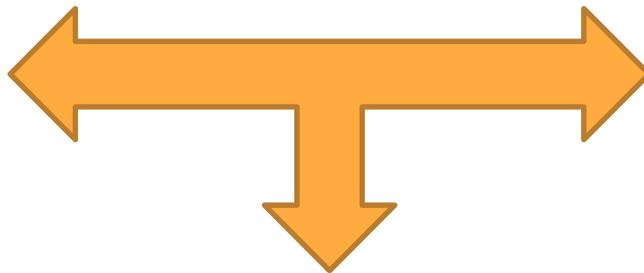
# La Maison des soignants ailleurs

**MAISON**

*des soignants*

Une initiative de l'association SPS

**EVENEMENT  
SOCIAL**



**SOINS  
RESSOURCES**

**Conférences  
Animations**

Cuisiniers , sportifs  
Philosophes, artistes  
Expositions  
Théâtre  
Start up

**PEDAGOGIE**

**Formations**

Repérage et PEC  
Prévention du suicide  
PSSM, management  
Négociation  
Mindfulness

**Consultations psy  
et bilan activité  
physique**

Accompagnement  
psychologique et  
Activité physique

**Permanences  
post burn out,  
administratives et  
juridiques**

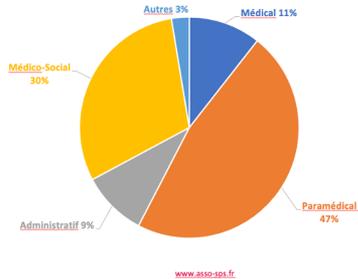
**Groupes de parole**  
Echanges (Burn out / post-  
traumatique)  
Sens au travail, sens du  
travail

**Ateliers de  
prévention et  
ressources**

Technique de gestion du  
stress  
Mode de vie et alimentation  
Management et  
communication  
Prévoyance et droits

# SOMMAIRE

Qui sont les professionnels de la santé et les soignants ?



En quel état de santé sont-ils ?



Les missions de l'association SPS, ses actions  
 Actions 2023

Proposition de partenariat

|  |   |
|--|---|
| <br><b>ACCOMPAGNER</b><br>venir en aide aux professionnels de la santé en souffrance au travail | <br><b>PRÉVENIR</b><br>développer des actions de prévention pour le mieux-être |
|--|---|



## partenariat URPS Infirmiers CVL

- Accès au dispositif
- Ateliers de prévention : jades et eJADES
- Formations
- Fiches pratiques
- Autotests
- Newsletter

**MIEUX CONNAÎTRE L'ASSOCIATIONS SPS**

Brochure et informations essentielles

[TÉLÉCHARGER](#)  [VIDÉO](#) 



**LE DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE**

Possibilité de personnaliser nos affiches avec votre logo

[TÉLÉCHARGER](#)  [VIDÉO](#) 



**LES ACTIONS DE PRÉVENTION**

- Au travers des **eJADES** (journées d'Ateliers Dynamiques et d'échanges en santé)
  - [S'INSCRIRE](#) 
  - [VIDÉO](#) 
- Au travers de **fiches pratiques**
  - [TÉLÉCHARGER](#) 
- Au travers des **formations**
  - [S'INSCRIRE](#) 





**LA NEWSLETTER**

Une newsletter deux à trois fois par mois pour découvrir toutes les actualités de l'association

[S'INSCRIRE](#) 





## SOUTENEZ L'ASSOCIATION SPS !

|   |     |
|---|-----|
| Étudiants et demandeurs d'emploi  | 10€ |
| Infirmiers, sages-femmes, aide-soignants, préparateurs en pharmacie, autres professionnels de la santé, bénévoles, aidants, retraités<br>Autres professions | 30€ |
| Psychologues, kinésithérapeutes, orthophonistes, orthoptistes, podologues, ostéopathes, cadres de santé   | 50€ |
| Médecins, pharmaciens, dentistes, vétérinaires  | 70€ |

**Vous êtes une structure ?** Contactez-nous afin que nous construisions ensemble un partenariat pour un accompagnement sur mesure.

**POUR ADHÉRER À L'ASSOCIATION,  
rendez-vous sur le site [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr) rubrique Adhésion**

**Pour un paiement par virement ou chèque,  
contactez-nous : [contact@asso-sps.fr](mailto:contact@asso-sps.fr)**

**Retrouvez-nous également sur les réseaux sociaux :**

 Association SPS
  @AssoSPS



## Adhésions individuelles



## ADHÉREZ À

Participez à une action de santé publique pour accompagner les professionnels de santé et les étudiants en souffrance et faire vivre l'association SPS qui a pour missions de :

- Venir en aide aux professionnels de la santé en souffrance au travail et aux étudiants
- Agir en prévention pour leur mieux-être

Retrouvez toutes les informations essentielles sur le site de l'association : [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr) rubrique Association.

**En tant qu'adhérent\***, vous aurez accès :

- au dispositif d'accompagnement psychologique\*\*
- à tous les ateliers SPS (eJADES, JADES) et les présentations des intervenants, ainsi que les replays des eJADES
- aux formations
- à la Maison des Soignants
- à l'Assemblée Générale

**Vous êtes une structure ?** Contactez-nous afin que nous construisions ensemble un partenariat pour un accompagnement sur mesure.

L'association SPS est une association loi 1901 à but non lucratif et reconnue d'intérêt général. **Votre adhésion fera l'objet d'une déduction fiscale.**



Plus d'informations sur [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr)



ASSOSPS



ASSOSPS

Adapter la dernière page avec vos coordonnées



[c.cornibert@asso-sps.fr](mailto:c.cornibert@asso-sps.fr)  
Directrice générale de SPS  
06 12 55 00 72

[c.parette@gmail.com](mailto:c.parette@gmail.com)  
Déléguée régionale PDL de SPS  
0767 788 988