

Déploiement du projet Santé Mentale auprès des CPTS

AIUF 
ASSOCIATION INTER-URPS FRANCILIENNE

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL OU BURN OUT

« Le syndrome d'épuisement professionnel, ou burn-out, est un ensemble de réactions consécutives à des situations de stress professionnel chronique dans lesquelles la dimension de l'engagement est prédominante. Il se caractérise par 3 dimensions :

- L'épuisement émotionnel : sentiment d'être vidé de ses ressources émotionnelles,
- La dépersonnalisation ou le cynisme : insensibilité au monde environnant, déshumanisation de la relation à l'autre (les usagers, clients ou patients deviennent des objets), vision négative des autres et du travail,
- Le sentiment de non-accomplissement personnel au travail : sentiment de ne pas parvenir à répondre correctement aux attentes de l'entourage, dépréciation de ses résultats, sentiment de gâchis...

Soignants libéraux:

préserver la vocation,
combattre l'épuisement

CONSTATS

Parmi les soignants interrogés,

- **39 %** présentent un **score critique d'épuisement professionnel**
- **18 %** ont déjà reçu un diagnostic formel de **burn out**,
- **19 %** ont été diagnostiqués pour une **dépression**.
- **Plus de la moitié (60 %)** ressentent « souvent » ou « tout le temps » une **fatigue générale liée spécifiquement à leur travail**
- Seulement **50 % estiment disposer des ressources suffisantes** pour préserver leur santé mentale

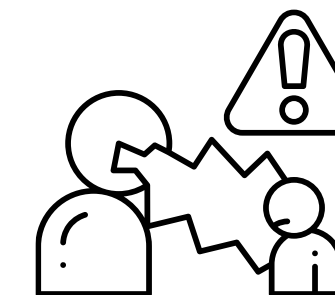
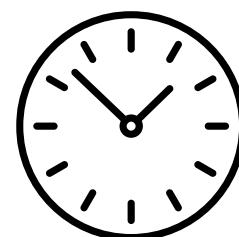
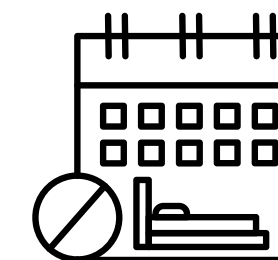
Soignants libéraux:

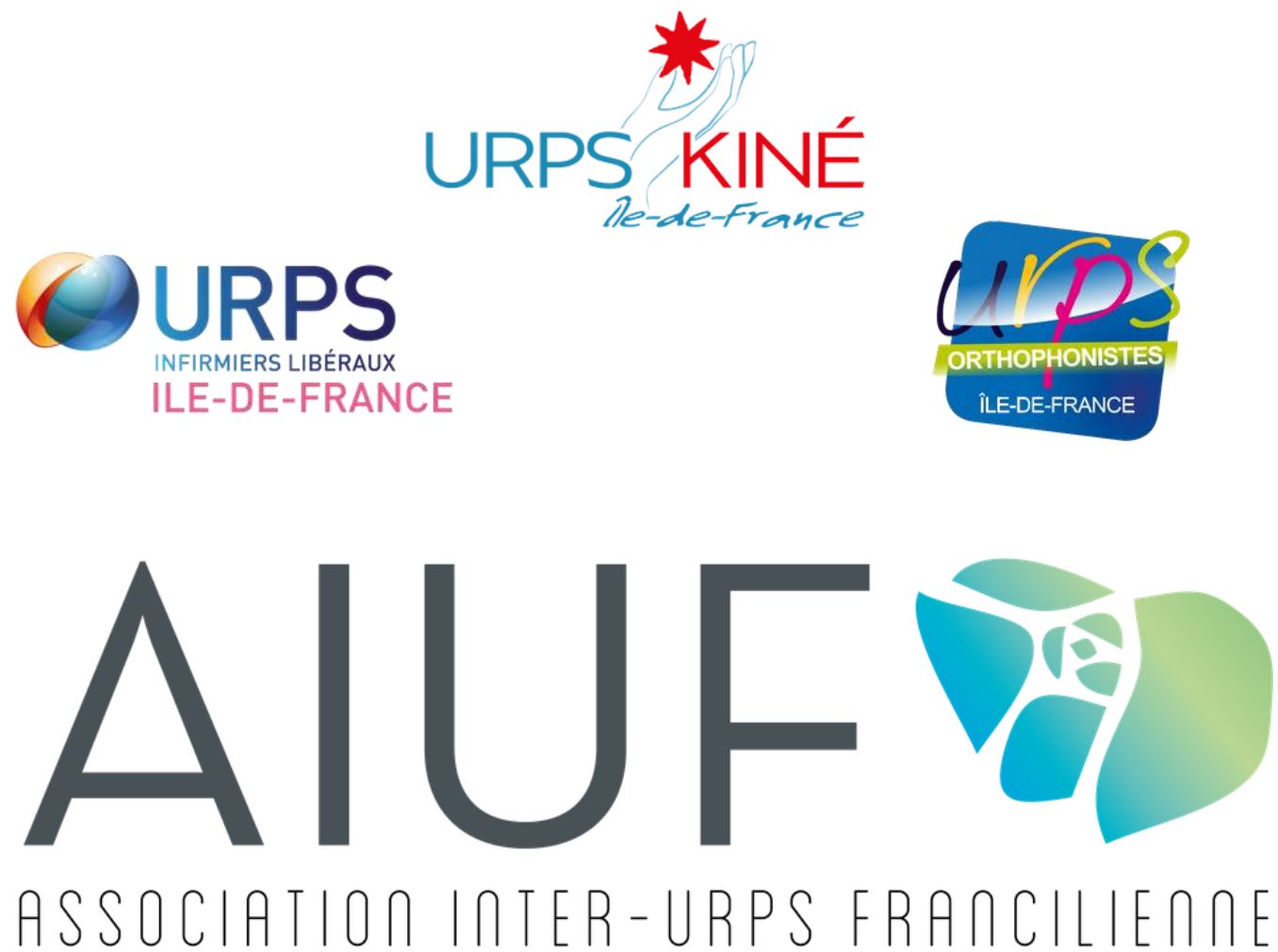
préserver la vocation,
combattre l'épuisement

FACTEURS DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



- Exposition à la souffrance
- Charge de travail
- Isolement
- Horaires irréguliers
- Absentéisme
- Violences
- ...





Nos Actions

- Flyer
- Cabinets des erreurs
- Partenariat avec SPS, l'institut pour la santé des soignants

FLYER

“Prendre soin de soi”

Objectif : S'alerter et préserver sa santé mentale

Des actions à mettre en place

Lien vers des auto-tests

Des contacts

Épuisement
Burn Out
Sommeil
Activité Physique

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-

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

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.



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

FLYER

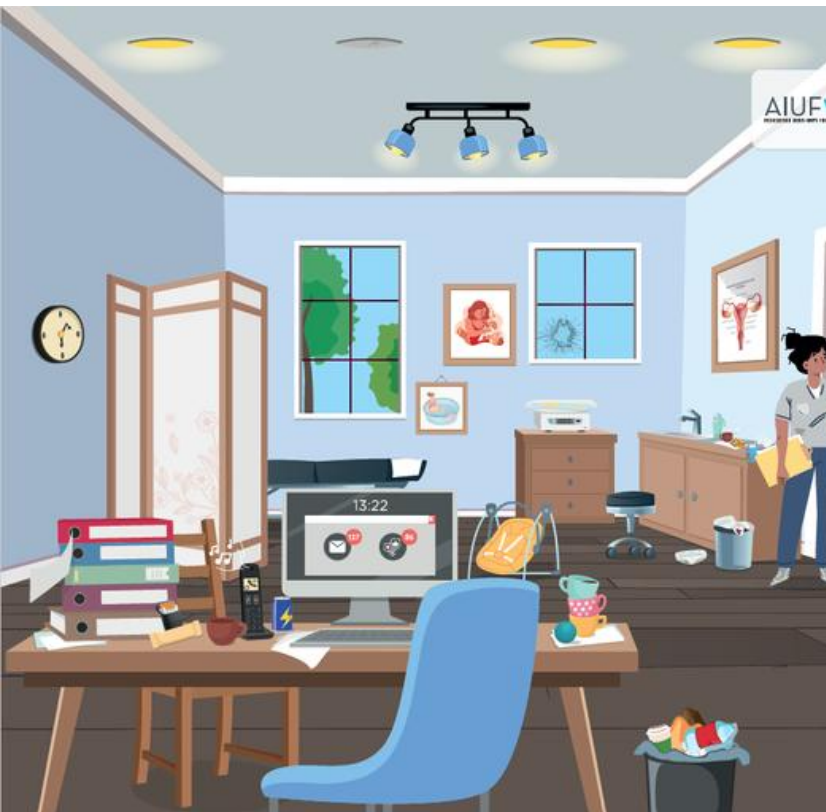
"Prendre soin des autres"

Objectif : Repérer et accompagner la détresse psychique

▶ Des points d'attention pour le repérage

▶ Les clés pour accompagner et orienter

▶ Des conseils pour préserver sa santé mentale



Les cabinets des erreurs

Objectif : Sensibilisation aux marqueurs visuels de l'épuisement professionnel

Kinésithérapeutes
Orthoptistes
Pédicures-Podologues
Sages-Femmes



3 TYPES DE MARQUEURS À REPÉRER



Marqueurs de
sur-sollicitation
potentielle



Marqueurs de
manque de temps
pour la gestion
du cabinet

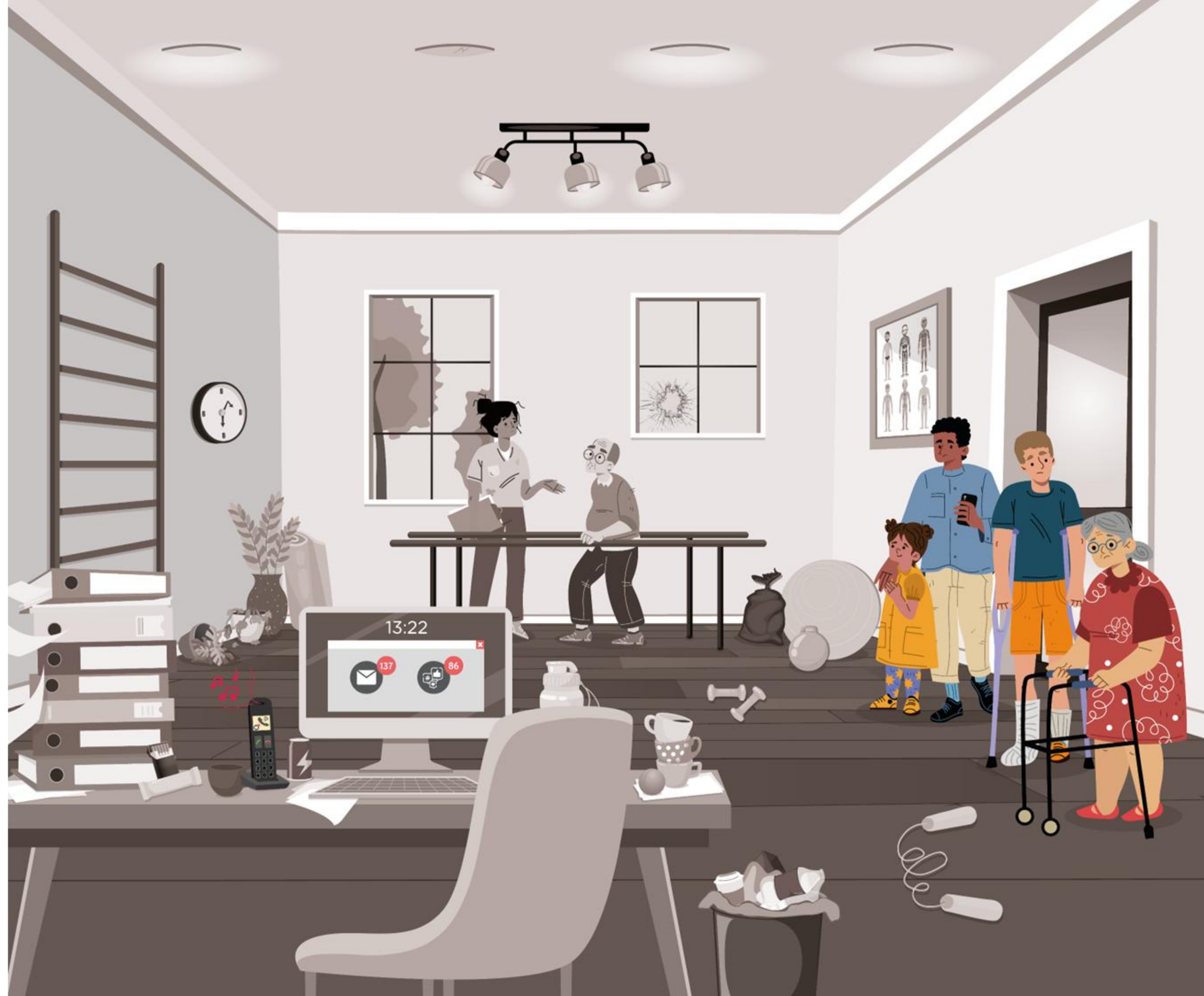


Marqueurs de
manque de temps
personnel



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





Le partenariat avec SPS

Objectifs : Soutenir l'association SPS, promouvoir le dispositif et encourager la convention avec les URPS



**l'institut
pour la santé
des soignants**



Site Web

SPS, Institut pour la santé des soignants



Services SPS

Les avantages accessibles à tous

Dispositif d'accompagnement psychologique

0 805 23 23 36 Service & appel gratuits

Plateforme d'écoute 24/24h
Prise en charge médico-psychologique
Orientation vers des unités dédiées en cas de détresse

Les ateliers de prévention

Parcours Santé : ateliers de prévention (visio 2x/semaine et 1x/ mois en présentiel) autour de 6 thématiques
JADES : journées de sensibilisation dédiées à la prévention en santé des soignants et étudiants
Groupes de parole

Les auto-tests

Epuisement, Burnt Out, Sommeil, Activité Physique

4 Fiches pratiques

Alimentation, Activité physique...

SPS, Institut pour la santé des soignants

5€ par membre de la CPTS

Les avantages réservés aux partenaires



Services SPS

- ▶ Replays et ressources des ateliers Parcours Santé
- ▶ 4 Sessions eLearning et un Serious Game
- ▶ Accès privilégié aux services de partenaires — Soutien fiscal et comptabilité, bilan Sport Santé...
- ▶ Un délégué régional SPS en local dédié pour présenter les services aux bénéficiaires de votre CPTS et construire des actions en présentiel
- ▶ 10 Formations Qualiopi annuelles
- ▶ Du conseil en gestion de crise
- ▶ L'intégralité des fiches pratiques — Burn out, gestion des émotion, assertivité, conflit, suicide...
- ▶ Une communication via leur site internet et la newsletter de SPS

Maison des soignants

SPS, Institut pour la santé des soignants

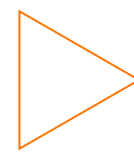
La Maison Des Soignants



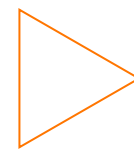
Services SPS



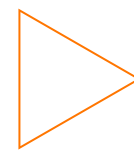
11 Rue Ampère
75017 PARIS



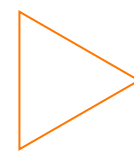
ECHANGER : Rencontres et moments conviviaux



SE SOIGNER : Permanences psychologiques



SE FORMER : Formations Qualiopi



SE RESSOURCER : Ateliers de prévention, séances individuelles (shiatsu)

URPS d'Ile de France en partenariat



Kinésithérapeutes et Orthoptistes libéraux d'Ile de France ont accès aux avantages partenaires

La suite du projet

Aujourd'hui
Présentation du projet

Utilisation des outils par les CPTS
Mise en lien avec SPS si besoin

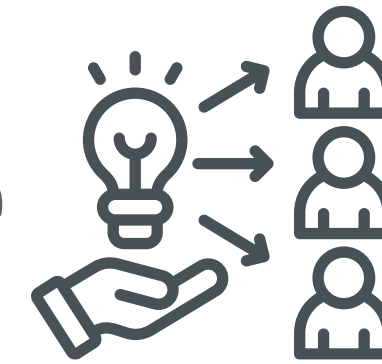
Transmission des outils
présentés

Novembre 2026
Rencontre en présentiel ou en visioconférence pour partager les actions mises en place, faire un bilan des réussites et des difficultés, et favoriser les échanges afin d'enrichir les pratiques de chacun.

Des questions



Partage d'expérience



- Avez-vous déjà mené des actions autour de la santé mentale ?
- Si oui, lesquelles ?
- Avez-vous des projets en cours ou à venir ?

Nous contacter



07 71 67 83 37



mission@aiuf.fr