

PRÉSENTATION

URPS:

LA SANTE MENTALE DES IDE LIBERAUX

LA SANTE MENTALE

« La santé est un état de complet **bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». (OMS, 1946)

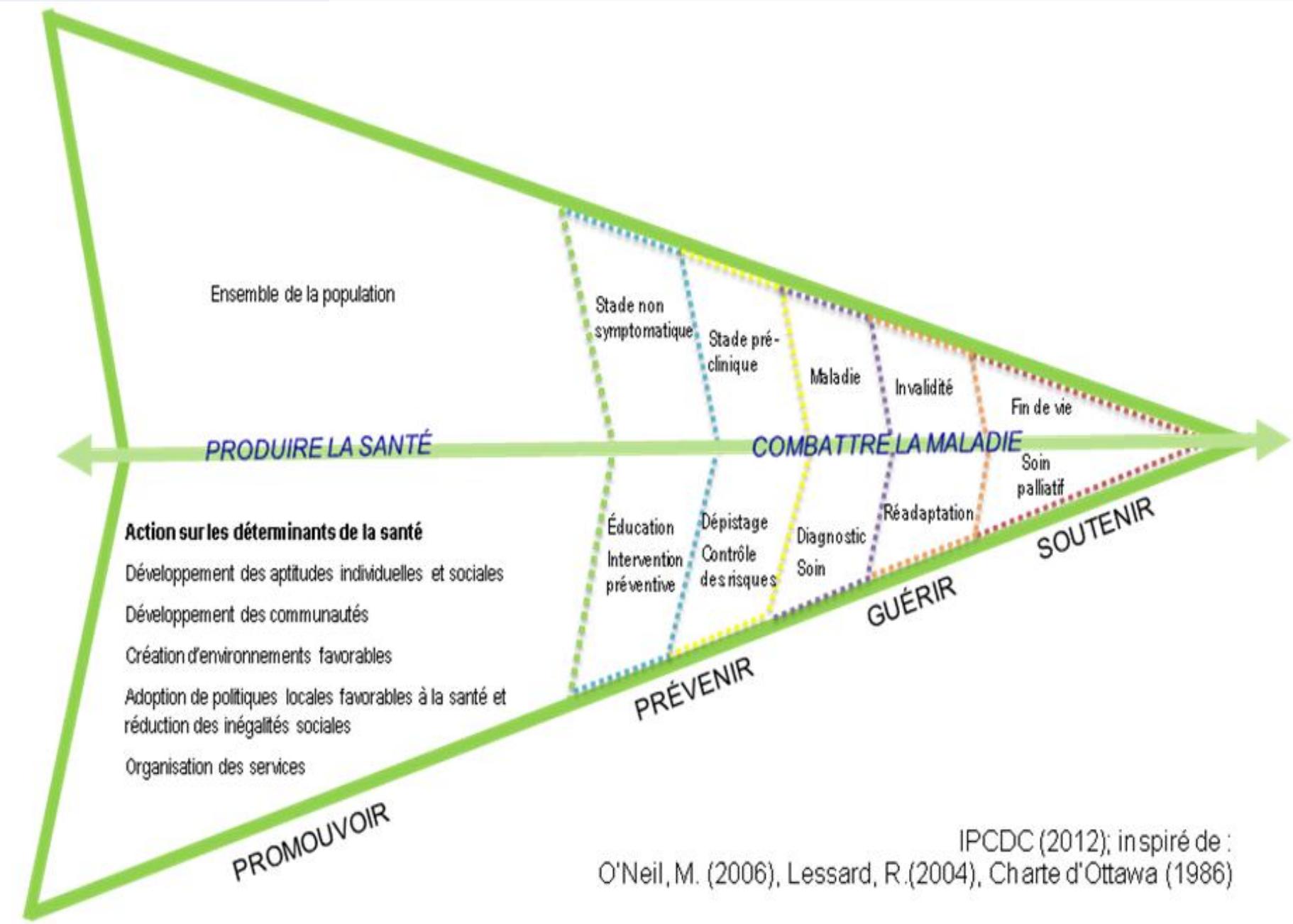
Il n'y a pas de santé sans santé mentale : santé physique, santé psychique et émotionnelle sont indissociables.

Nécessaire vision globale de la santé et de la personne.

POINTS CLES

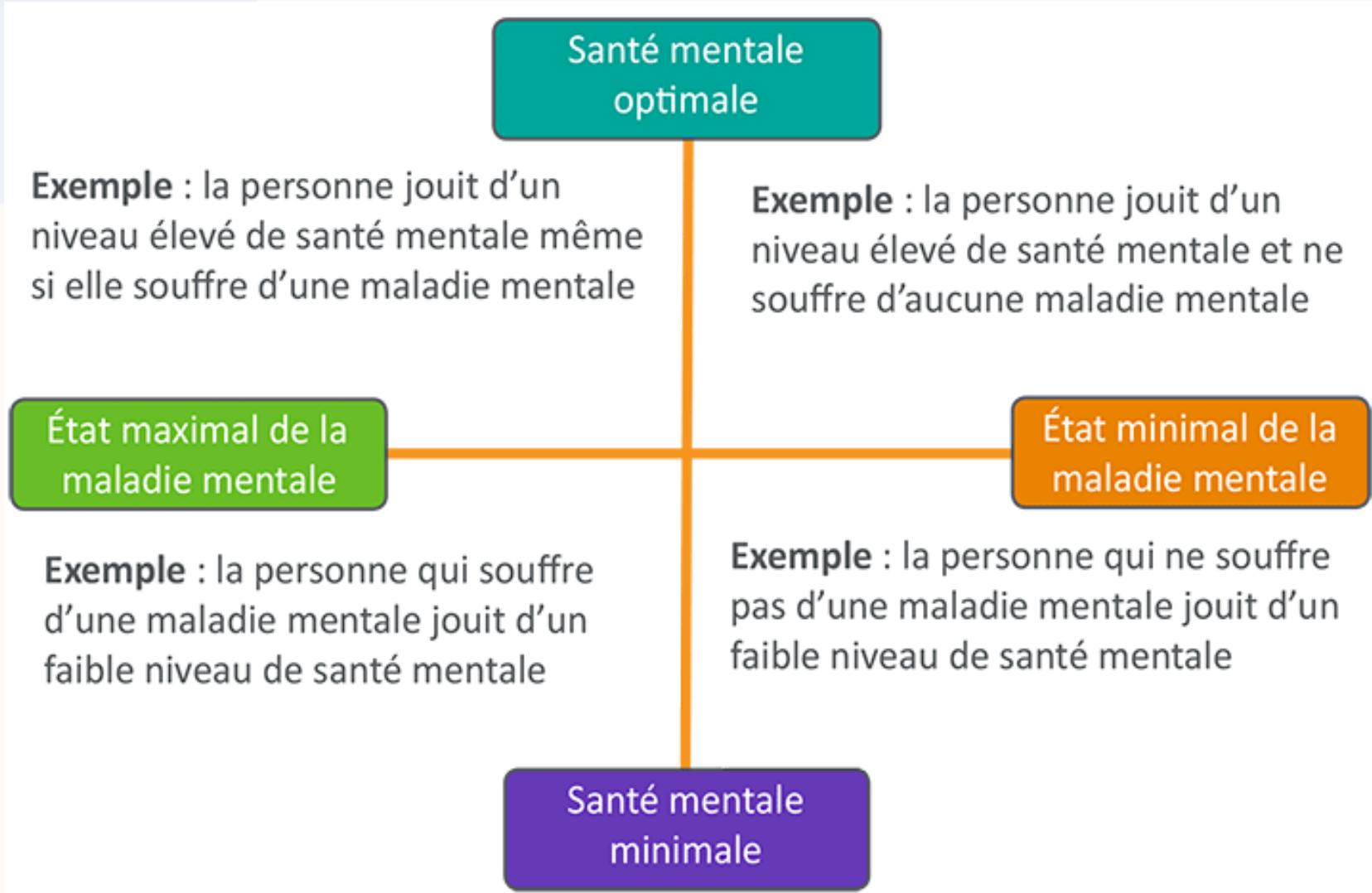
La santé mentale est un **équilibre dynamique** entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale.

- La santé mentale ne consiste pas seulement en l'absence de troubles psychiques.
- Tout le monde a une santé mentale.
- Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté (= ressource)
- Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

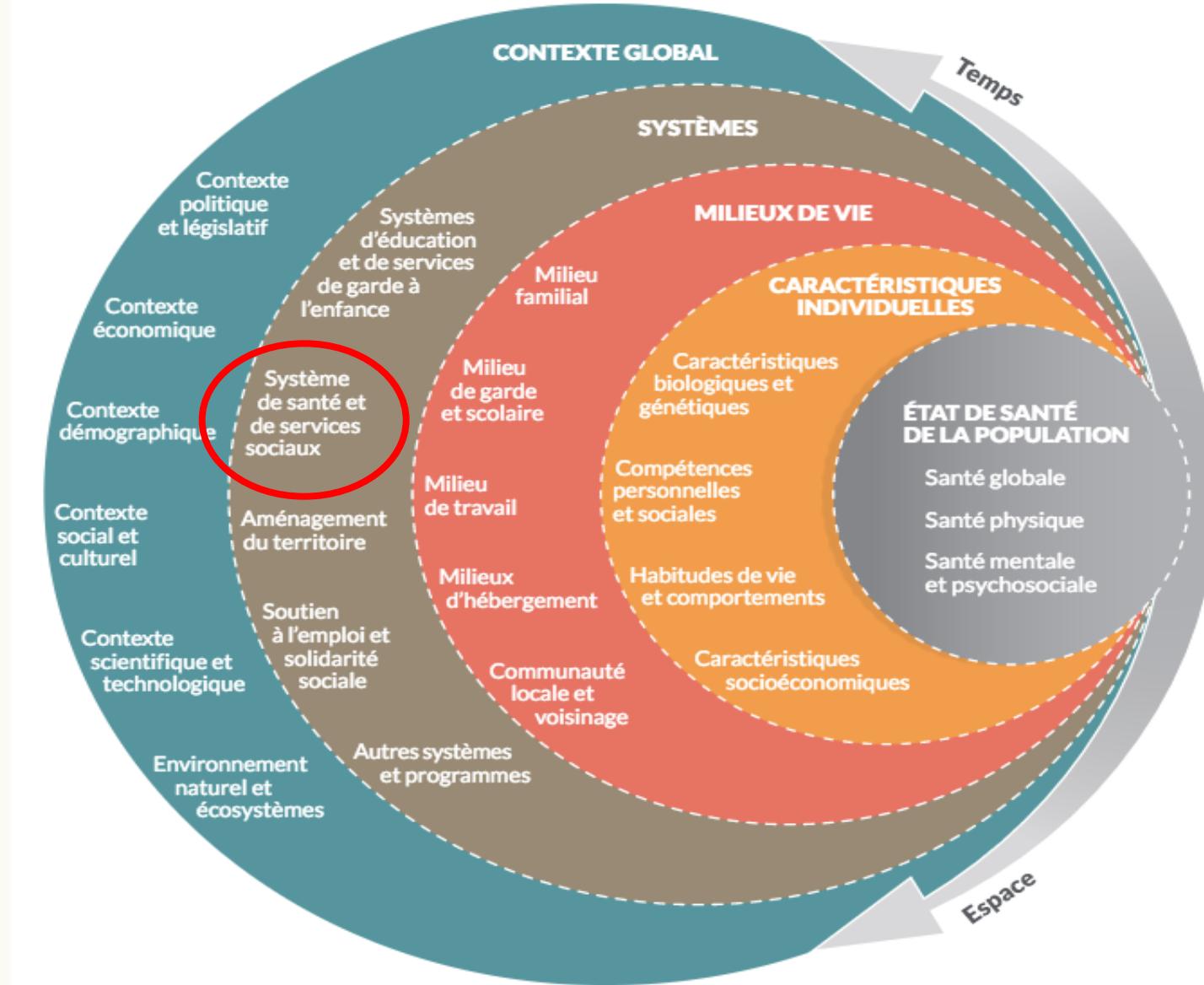


CONTINUUM SANTE MENTALE/TROUBLE PSYCHIQUE

5

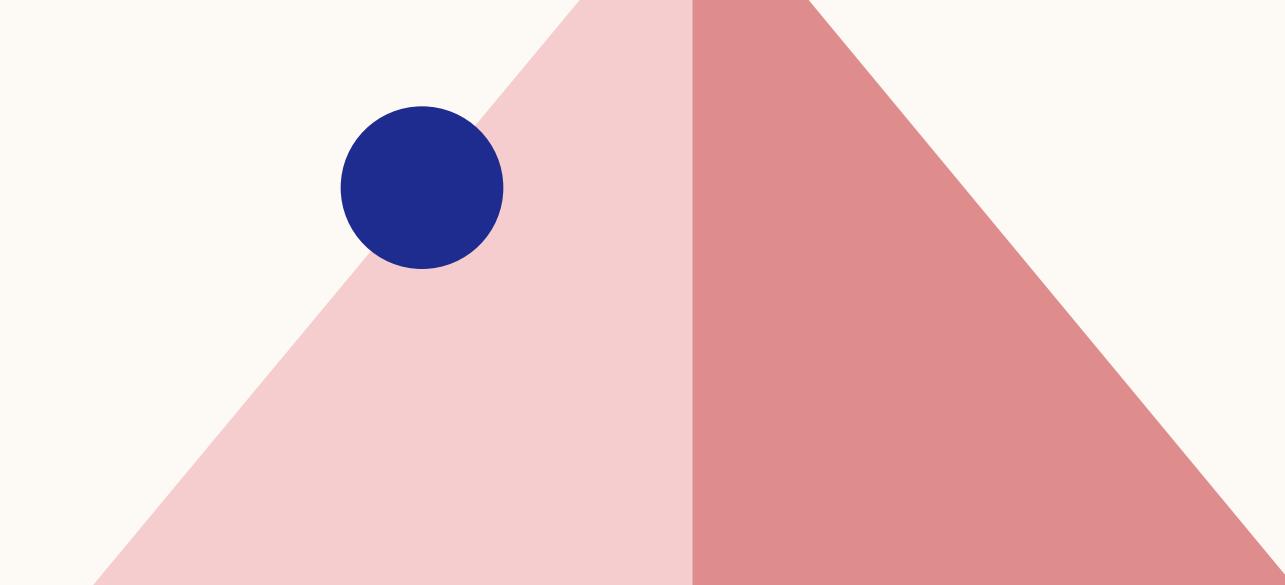


Carte de la santé et de ses déterminants



QU'EST-CE QUI INFLUENCE VOTRE SANTÉ MENTALE?





ET POUR LES IDEL?

ÉQUILIBRER LA CHARGE DE TRAVAIL

tentation de prendre trop de patients pour maximiser leurs revenus, mais cela peut rapidement mener à l'épuisement.

savoir reconnaître ses limites et d'ajuster la charge de travail pour éviter de se surcharger.



PRENDRE DES PAUSES RÉGULIÈRES

-s'accorder des moments de répit, même dans les journées les plus chargées

-prendre des pauses, même courtes, permet de décompresser, de se recentrer et de mieux gérer les situations stressantes.



SE FORMER EN GESTION DU STRESS

- se mettre dans environnement stable et position confortable
- respiration profonde
- relaxation
- distraction
- ...
- fausses bonnes idées: alcool, médicament, sac sur la bouche



CRÉER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

- possible isolement
- établir un réseau de soutien avec d'autres professionnels de santé, des collègues infirmiers ou des groupes de discussion
- participer à un espace pour partager des expériences et des conseils.



ÉTABLIR DES LIMITES CLAIRES AVEC LES PATIENTS

- fixation horaires clairs avec les patients
- respect des limites, en termes de disponibilité ou d'attentes
- à bien préciser et exprimer!



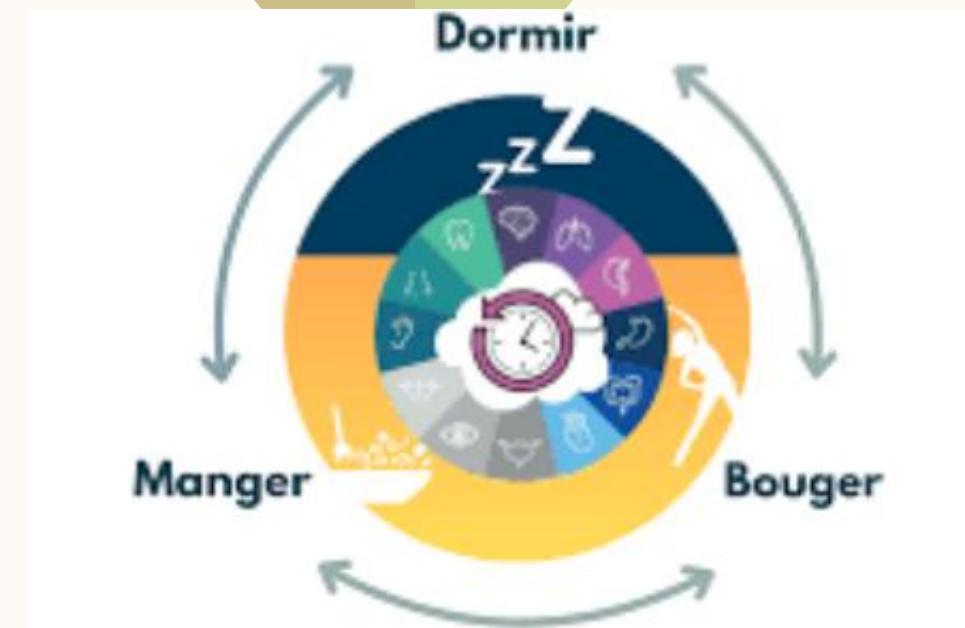
3114

- numéro national de prévention du suicide
- 7J/7 24H/24
- pour les patients... et pour les professionnels
pour orienter vers les structures aidantes
- indispensable à avoir dans son téléphone!



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ PHYSIQUE

- La santé mentale, ce n'est pas que dans la tête !
- alimentation équilibrée, faire de l'exercice régulièrement et dormir suffisamment
- déterminant individuel essentiel par rapport à la santé mentale



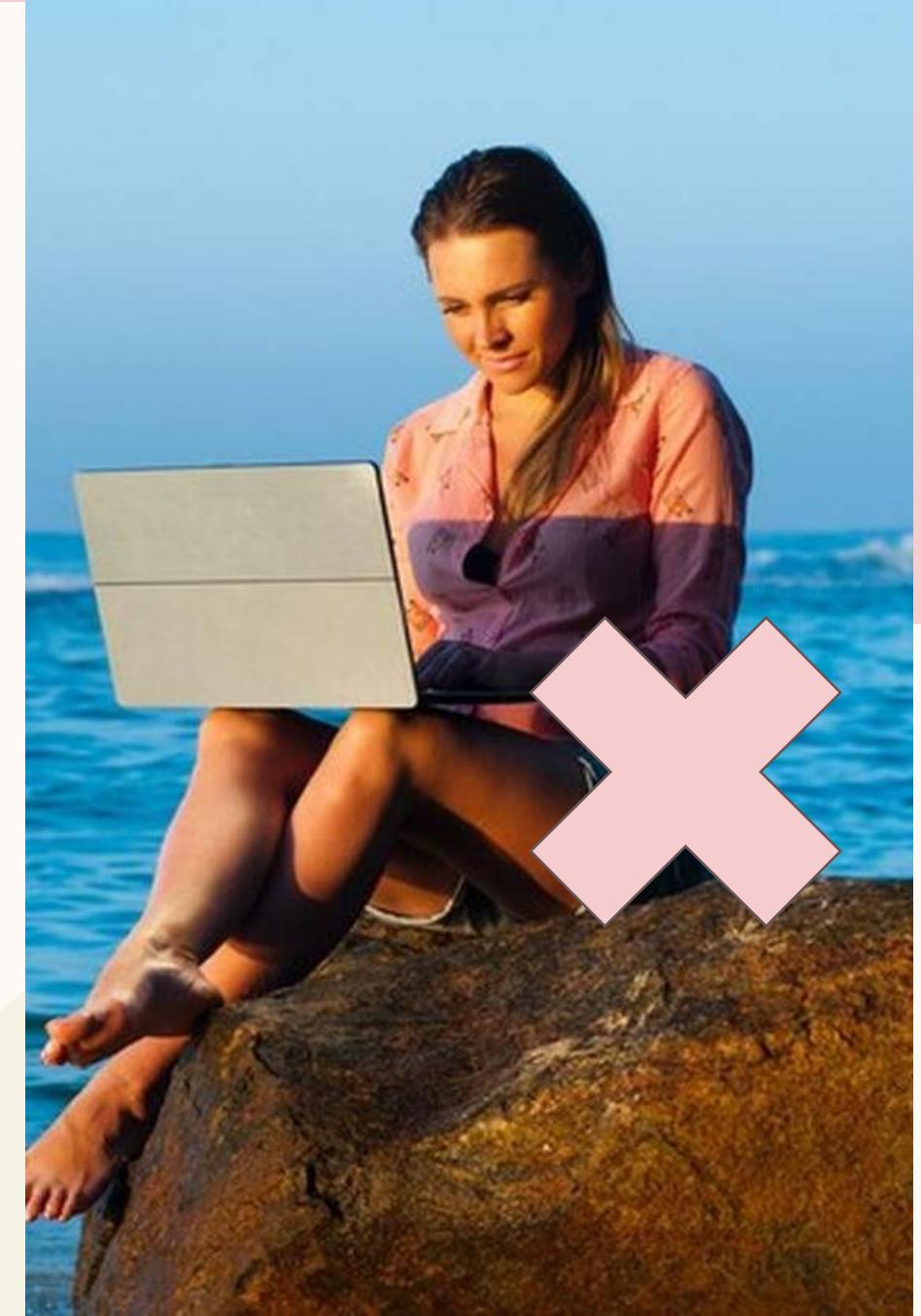
CONSULTER UN PROFESSIONNEL SI NÉCESSAIRE

- attention aux symptômes de burnout: émotion (irritabilité, anxiété), comportements (isolement, cynisme), cognitif (troubles mémoire, attention), physiques (troubles du sommeil, céphalées...)
- processus d'épuisement résultant d'un investissement prolongé
- pas de honte à consulter un psy!



CULTIVER DES MOMENTS DE DÉCONNEXION

- se déconnecter totalement du travail
- planifier des moments sans contact avec le milieu professionnel, comme des sorties, des hobbies ou simplement du temps en famille,



QUELLES PRIORITÉS POUR SOI?



MERCI

X, LinkedIn, Bluesky, Instagram:
@psy_massondavid