

**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)

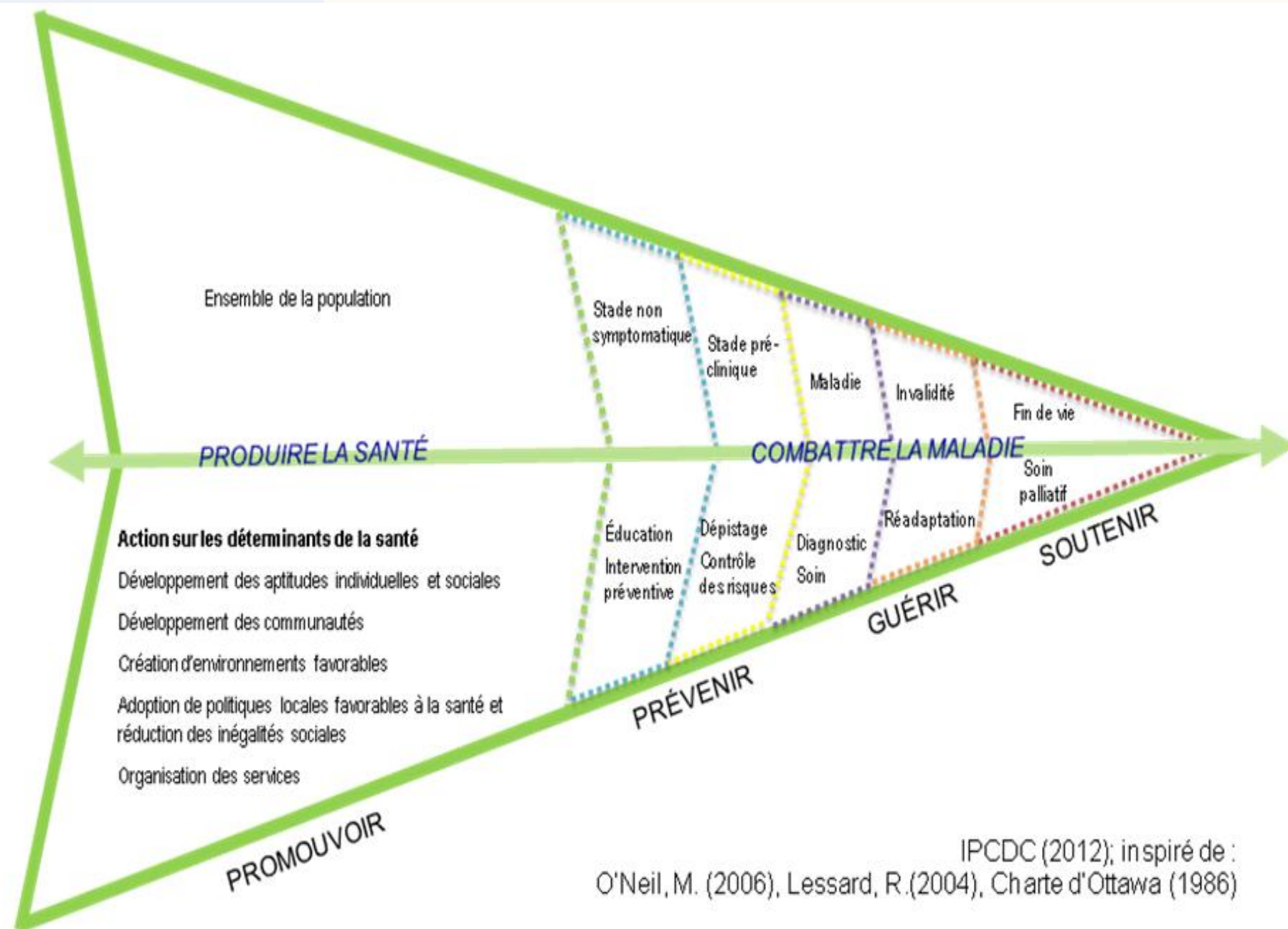
Il n'y a pas de santé sans santé mentale : santé physique, santé psychique et émotionnelle sont indissociables.

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.

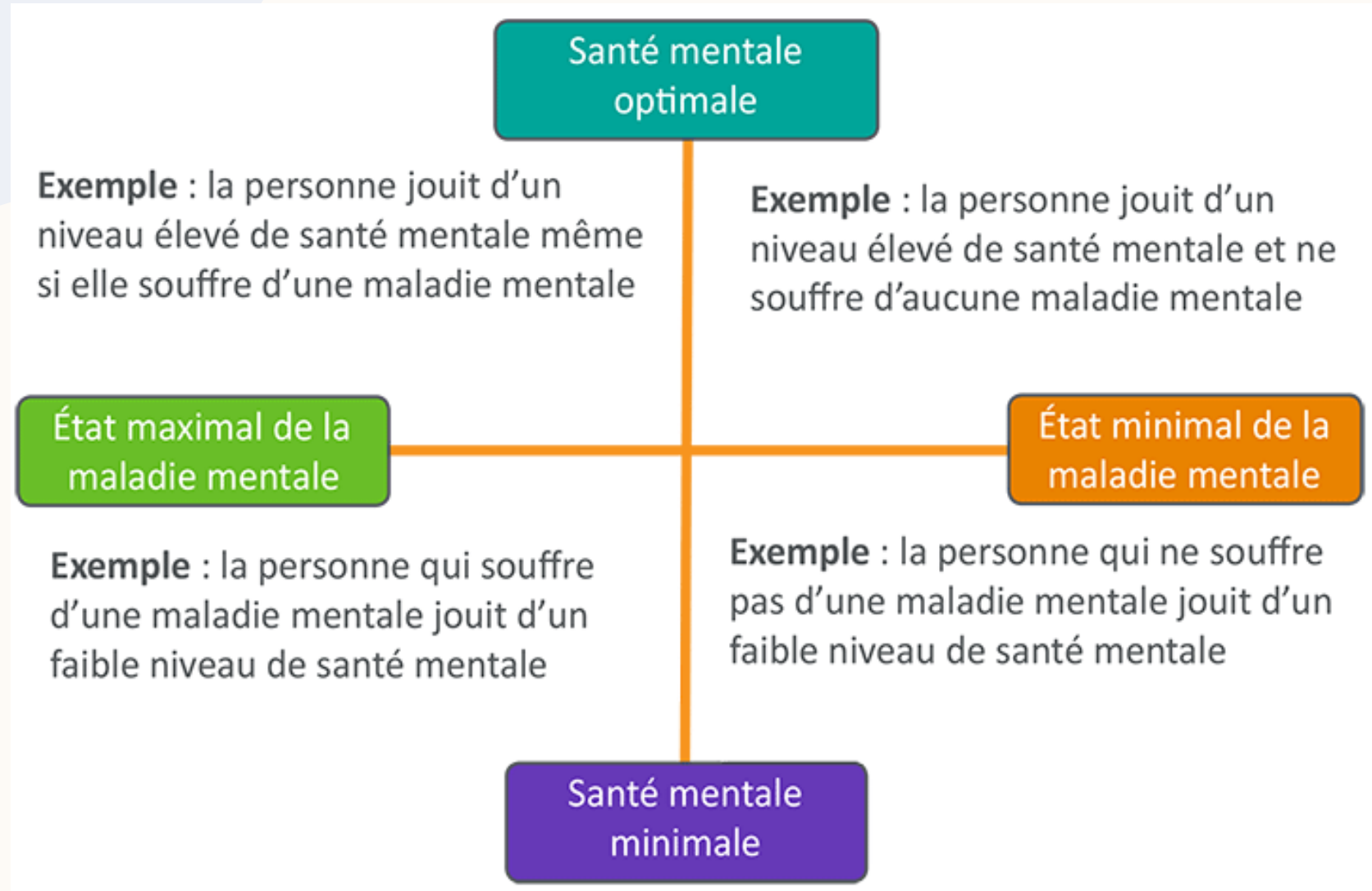
- La santé mentale ne consiste pas seulement en l'absence de troubles psychiques.
- Tout le monde a une santé mentale.
- **Elle nous permet d'agir**, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté (= **ressource**)
- Elle est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



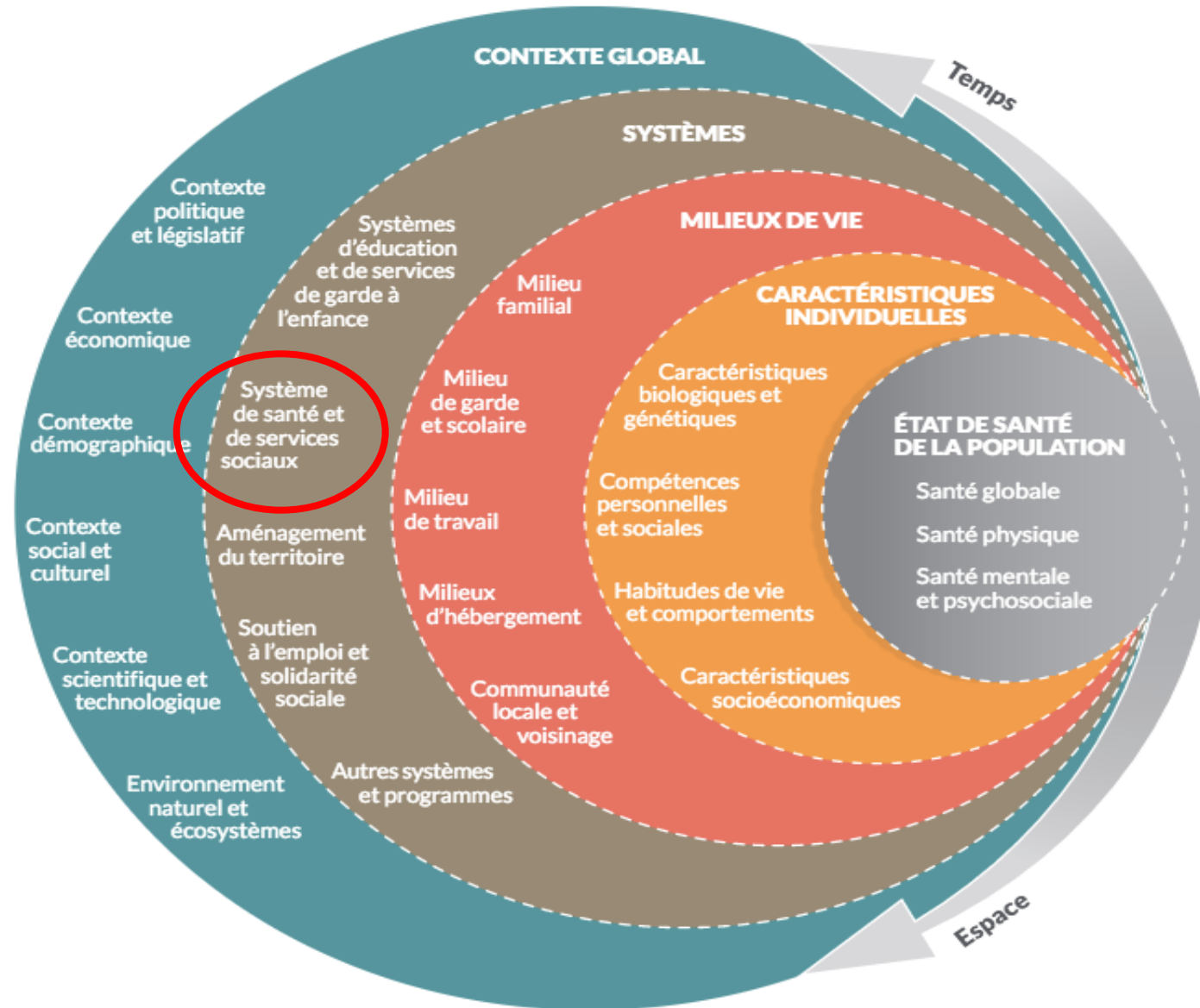
IPCCD (2012); inspiré de :
O'Neil, M. (2006), Lessard, R. (2004), Charte d'Ottawa (1986)

CONTINUUM SANTE MENTALE/TROUBLE PSYCHIQUE

5



Carte de la santé et de ses déterminants



QU'EST-CE QUI INFLUENCE VOTRE SANTÉ MENTALE?

MILIEUX ET CONTEXTE

ENVIRONNEMENT

- Social et communauté
- Physique
- Psychologique
- Familial
- Travail
- Scolaire
- Hébergement

CONTEXTE

- Politique et législatif
- Démographique
- Économique
- Social et culturel
- Scientifique et technologique

SYSTÈME

- Aménagement du territoire
- Éducation et garde d'enfants
- Santé et services sociaux
- Soutien à l'emploi

CARACTÉRISTIQUES INDIVIDUELLES

- Caractéristiques biologiques et génétiques
- Compétences personnelles et sociales
- Habitudes de vie et comportements
- Caractéristiques socioéconomiques

EXPÉRIENCES DE VIE



TOUT AU LONG
DE LA VIE

DISTRIBUÉ PAR :

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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!



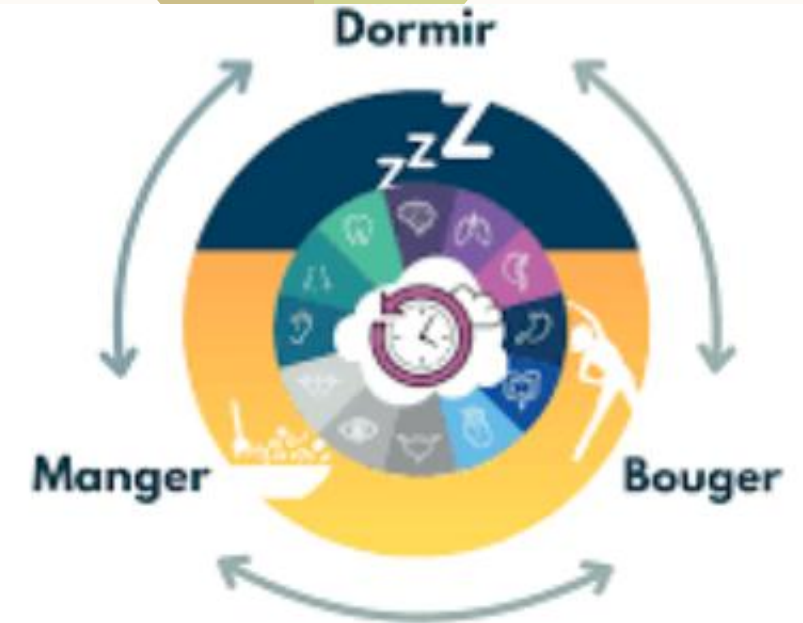
3114

- 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



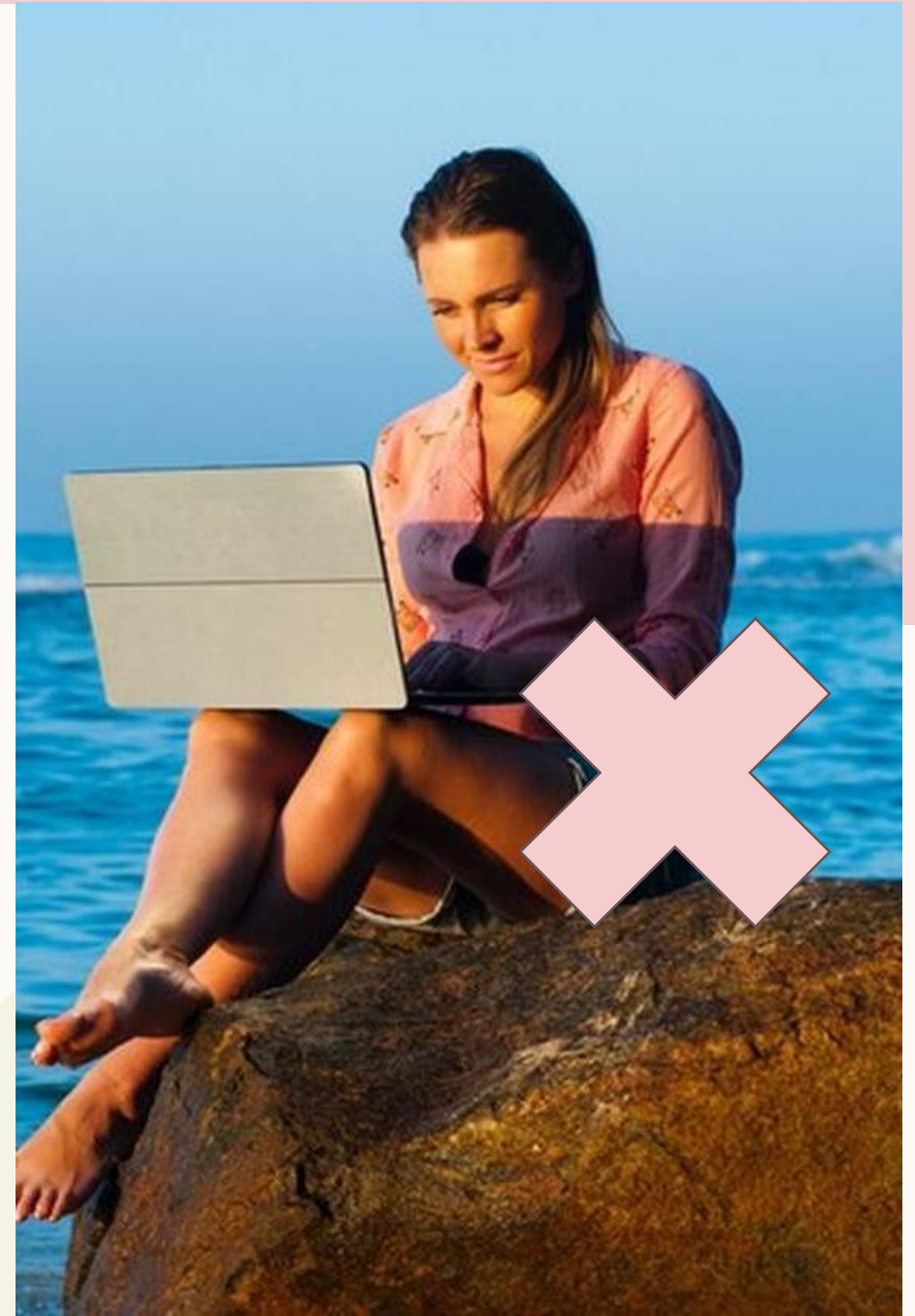
CONSULTER UN PROFESSIONNEL SI NÉCESSAIRE

- 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](#)