

soignants : 5 reflexes simples à adopter.

urgences, charge émotionnelle et horaires décalés, votre propre équilibre peut vaciller. Or, préserver votre santé mentale et physique n'est pas un luxe : c'est une condition essentielle à la qualité de vos soins et à la pérennité de votre métier.

Fatigue persistante, irritation des yeux, douleurs, désengagement social

- Ce sont des messages de votre corps : ne les ignorez pas.



Parlez avec vos collègues,
bénéficiez de l'écoute
psychologique gratuite de
l'association SPS.

● Vous n'êtes pas seul !

5| bougez, respirez,
dormez.

Marchez, pratiquez une
activité douce, ne sacrifiez pas
votre sommeil.

- Votre corps est votre

premier outil de travail.
Chouchoutez-le.

- et surtout ... de
droits !

A close-up photograph of a woman's face. She has dark hair and is smiling broadly, showing her teeth. Her eyes are looking upwards and to the right. The background is blurred green foliage, suggesting an outdoor setting. The overall mood is one of joy and freedom.

- droit à la déconnexion
- congés et temps de repos

- accès à la médecine du travail
- recours en cas d'épuisement ou de harcèlement

Un soignant qui va bien, c'est un soin de meilleure qualité. Prenez soin de vous. C'est aussi ça, être professionnel.

Besoin de faire le point ?
Répondez à cette question pour voir si vous avez tout ce dont vous avez besoin.

Découvrez des missions qui s'adaptent à votre rythme sur : appelmedical.com

 | appel medical