

Votre santé mentale



mérite notre attention !

Devant le risque de burn out, vous n'êtes pas seul(e)s.
Retrouvez au dos, les ressources qui peuvent vous
aider au quotidien.



FATIGUE

Vous avez le sentiment d'être vide, chaque nouveau jour paraît dur à affronter. Après vos jours de repos ou congés, vous vous sentez quand même fatigué(e).

SURCHARGE DE TRAVAIL

Tâches qui s'accumulent, horaires à rallonge sentiment de bâcler, de ne pas arriver à terminer.



DETACHEMENT

Perte de sens, absence de ressentis. Vous n'y croyez plus, vous doutez de vous, vous êtes négatifs, vous vous isolez.

Moi le burn-out, jamais !

Si les situations évoquées font échos à votre état, celui d'un(e) collègue...

PARLEZ-EN, VOUS N'ETES PAS SEUL(E) !

Des ressources dédiées aux soignants existent

L'ASSOCIATION SOINS DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ (SPS)



LIGNE TELEPHONIQUE D'ECOUTE 24H/24 7J/7
0 805 23 23 36

SITE INTERNET
<https://www.asso-sps.fr/>

L'ASSOCIATION MEDECINS ORGANISATION TRAVAIL SANTE (MOTS)

LIGNE TELEPHONIQUE D'ECOUTE 24H/24 7J/7
0 800 28 80 38

SITE INTERNET
<https://www.asso-sps.fr/>

