CPTS
EST DU CHER

Prendre soin des soignants

Parce que la santé des professionnels de santé est essentielle, la CPTS met en place un dispositif d'écoute et de soutien.

Objectifs:

Offrir des espaces d'expression, de soutien et de ressource
Prévenir l'épuisement professionnel
Favoriser le bien-être physique et mental
Renforcer la cohésion et le sentiment d'appartenance entre pairs

Volet 1 : Groupes de parole, accompagnement psychologique et soins de soutien individuel

Accompagnement individuel

Entretiens psy

- **Par qui?** Psychologues du territoire
- **Où?** au cabinet du psychologue
- **Durée et fréquence ?** à définir selon vos besoins
- **Pourquoi?**

>> Prendre du recul sur son quotidien
>> Mieux gérer le stress, les émotions, la charge mentale

Soutien individuel complémentaire

- **Quels soins ?** Hypnose, réflexologie, auriculothérapie...
- **Par qui?** Professionnels du soin du territoire
- **Durée et fréquence?** à définir selon vos besoins
- **Pourquoi?**

>>Apaiser le stress et les tensions
>> Favoriser le lâcher-prise et le recentrage
>> Offrir un espace de soin complémentaire au suivi psychologique

Café des soignants

Discussions autour du quotidien professionnel et de la prévention de l'épuisement.

- **Pour qui?** petit groupe de professionnels de santé
- **Par qui?** co-animés par un psychologue et un autre professionnel de santé
- **Durée et fréquence?** soirées trimestrielles de 2h
- **Pourquoi?**

>> Favoriser l'interconnaissance
>> Partager entre pairs et rompre l'isolement

Groupes de parole collectifs
Sur déclenchement

Ouverts à toutes les équipes de soins du territoire

- **en cas de crise ou situation impactante pour une équipe (intervention à chaud)**

CPTS
EST DU CHER

Prendre soin des soignants

Volet 2: Ressourcement & bien-être

Mieux-être en action

- **Pour qui?** Professionnels de santé libéraux
- **Par qui?** Professionnels de santé du territoire + éventuels intervenants extérieurs
- **Durée & fréquence?** tous les deux mois, sur des demi-journées ou soirées en fonction des thématiques
- **Pourquoi?**

>> plaisir, ressources en santé mentale et physique

Activités possibles (liste non exhaustive, à définir selon les besoins) :

Relaxation / méditation
Yoga / danse-thérapie
Art-thérapie / atelier cuisine
Golf / sport / gym douce / renforcement musculaire
Activités en forêt / nature / street art

Lancement & mobilisation

Une réunion de lancement est prévue :

- Jeudi 16 octobre 2025 (à confirmer):
  - Intervention sur le risque d'épuisement professionnel
  - Présentation complète du projet
  - Sondage des besoins des soignants et questionnaire en ligne en complément

Points de vigilance & cadre éthique

- Encadrement et validation des intervenants :
  - Compétences, diplômes, posture et savoir-être
  - Accord du Conseil d'Administration de la CPTS avant toute intervention
- Confidentialité, non-jugement et volontariat garantis dans chaque dispositif

GRATUIT pour les adhérents de la CPTS
inscription obligatoire

Envie de souffler, de partager, d'avancer ensemble?

CPTS Est du Cher
06.50.43.89.98
cpts.estducher@gmail.com