CPTS SUD METROPOLE LILLE · PROFESSIONNELS DE SANTÉ LIBÉRAUX

BAROMÈTRE DE MA SANTÉ MENTALE

Où en suis-je dans mon exercice ? Des signaux à repérer, du vert vers le rouge.

Prendre soin des autres ne devrait pas obliger à attendre d’aller mal pour demander de l’aide.

1

ROUGE Je ne me sens plus en sécurité

SIGNES POSSIBLES

Idées de mort ou de vous faire du mal; sentiment de ne plus être en sécurité; crainte de ne plus pouvoir assurer les soins en sécurité.

À FAIRE Ne restez pas seul·e. Appelez le 3114. En cas de danger immédiat: 15 ou 112. Prévenez une personne de confiance.

2

ORANGE Ma santé commence à être fortement impactée

SIGNES POSSIBLES

Épuisement qui s’installe; sommeil peu réparateur; humeur basse ou anxieuse; irritabilité ou retrait; concentration et tâches plus difficiles; erreurs ou baisse d’efficacité; difficulté à s’arrêter.

À FAIRE Prenez rapidement contact avec votre médecin et/ou un psychologue. Demandez aussi un appui concret pour alléger ou réorganiser votre activité.

3

JAUNE Je tire sur la corde

SIGNES POSSIBLES

Fatigue plus fréquente; sommeil perturbé ou ruminations; irritabilité; concentration fragile; repas ou pauses souvent écourtés; congés ou formation reportés faute de temps.

À FAIRE Repérez une contrainte à alléger dès cette semaine. Parlez-en à un pair et protégez un temps de repas ou de récupération.

4

VERT Je récupère globalement

SIGNES POSSIBLES

La fatigue reste ponctuelle; le sommeil permet de récupérer; humeur et efficacité restent plutôt stables; je peux prendre des pauses et prévoir du repos.

À FAIRE Préservez vos temps de récupération, vos liens avec les pairs et les appuis qui vous aident à tenir dans la durée.

SOUTIEN POUR LES ADHÉRENT·ES DE LA CPTS SUD METROPOLE LILLE

Jusqu’à 10 consultations psychologiques selon le dispositif CPTS.

Renseignements : lise@psycho-lilletropole.fr ou cptssudml@gmail.com

Outil de repérage et de sensibilisation, non diagnostique et non validé comme test. Une seule alerte rouge suffit pour demander de l’aide.

Repères inspirés de l’OMS (burn-out au travail) et de l’INRS (signaux d’épuisement professionnel).

3114 · 24 h/24, 7 j/7 | Danger immédiat : 15 / 112