

Les ressources hors du territoire

SOINS POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ (SPS)

SPS est une association qui vient **en aide aux professionnels de la santé et aux étudiants**. Vous avez **besoin** d'un **accompagnement psychologique, anonyme et confidentiel, 24h/24 et 7j/7** :

0 805 23 23 36 Service & appel gratuits

Il existe également **une application**.

PROGRAMME M

Vous avez besoin d'aide pour traverser une situation difficile ?

Le Programme M s'inscrit dans une démarche de pair à pair. Il repose sur un accompagnement de soignant à soignant. Ses intervenants, tous professionnels de santé de votre spécialité, sont formés pour vous aider gratuitement, quel que soit votre problème. Toutes les demandes sont accueillies dans un esprit de confraternité, en toute confidentialité, avec respect et bienveillance.

Premier contact

Du lundi au vendredi de 8H à 20H

Tel. : 01 40 54 53 77

contact@programme-m.fr

www.cptspaysderedon.fr

L'UNITÉ DE SOINS POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

La Polyclinique Saint-Laurent (Rennes) propose pour les professionnels de santé de la région Bretagne et départements limitrophes, en situation d'épuisement professionnel et dans le besoin se voient proposer un programme thérapeutique d'une durée de 3 semaines en hospitalisation complète.

Trois types d'ateliers thérapeutiques y sont proposés :

- **Psychocorporel** : Hypnose, sophrologie, activités physiques.
- **Psychothérapeutique** : Groupes de parole.
- **Réhabilitation psychosociale** : Psychoéducation, affirmation de soi.

Pour y avoir accès, chaque soignant nécessitant une prise en charge devra prendre rendez-vous avec son médecin traitant, un assistant social, un psychologue ou un médecin du travail, puis il rencontrera le psychiatre référent de l'unité qui lui proposera un projet de soins personnalisés.

En savoir + →



Communauté
Professionnelle
Territoriale de
Santé du Pays
de Redon

Je suis acteur en santé
MA SANTE
j'en prends soin



Nous suivre



Nos partenaires



POUR QUI ?

Pour tous **les professionnels de santé** au sens large : toutes les personnes engagées des relations d'aide et **les étudiants en santé**.

POURQUOI ?

Parce que votre santé mentale est un trésor précieux. En lui accordant toute l'attention qu'elle mérite, vous vous donnez la capacité de continuer à exercer votre profession de santé dans de bonnes conditions.

Nous croyons profondément en l'importance de **prendre soin de ceux qui prennent soin des autres**.

COMMENT ?

Dans le cadre des travaux sur l'accompagnement des professionnels de santé, nous cherchons à renforcer le bien être des soignants et sommes vigilants à leur état de santé mentale. Nous souhaitons vous rendre plus lisible les offres possibles pour répondre à vos besoins.

LA PERMANENCE D'AIDE DE LA CPTS POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Il existe une offre de permanence ouverte animée par un psychologue ou un psychiatre du territoire.

- **Pour qui ?** Pour tous les professionnels et étudiants en santé
- **Où et quand ?** Dans les locaux de Redon Agglomération, de 13h à 15h tous les vendredis.
- **Comment ?** Via une prise de RDV à travers le lien suivant : Il vous est possible de le faire via visio ou en présentiel.

Comment ça se passe le jour J ?

- Pour le présentiel : Vous vous présentez à Redon Agglomération au 3 rue Charles Sillard, l'accueil aura la consigne d'appeler le professionnel présent pour la permanence. Ils sont habitués à voir des professionnels pour les activités de la CPTS. La permanence d'aide ne sera pas nommée comme telle auprès des services de Redon Agglomération.

En savoir +



Les ressources sur le Pays de Redon

LES GROUPES DE PAROLES DE LA CPTS :

Il s'agit d'une opportunité de partager vos expériences, de discuter de difficultés rencontrées spécifiques à votre activité et de trouver un soutien mutuel.

Ces moments d'échanges sont animés par des professionnels de santé formés aux techniques d'animation. Les salariés de la CPTS ne seront pas présents lors de ces temps.



Inscription anonyme.

Autres ressources

- **3114** : Numéro national de prévention du suicide. <https://3114.fr/>
Vous y trouverez des ressources et des conseils.
- Trouver un **psychologue** ou un **psychiatre** :
<https://www.avipsy.fr/>
<https://www.betterhelp.com/>
- **Annuaire** des professionnels ayant le DU " **soigner les soignants** "

Le consulter ici

