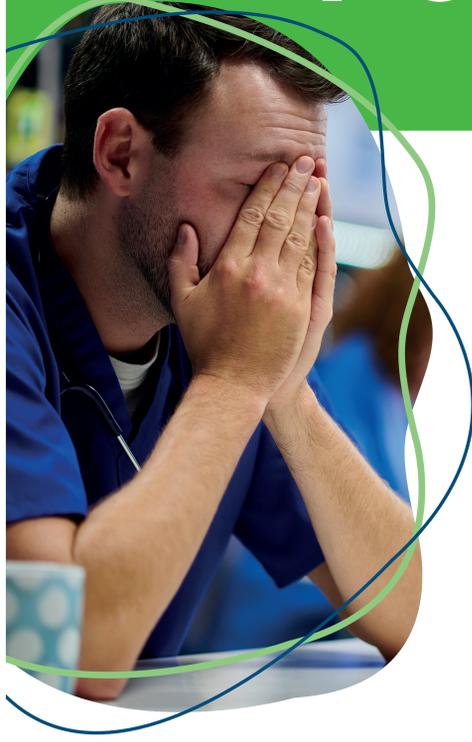


UNE SALLE D'APAISEMENT POUR LES SOIGNANTS ?

Dr Guillaume SIMET | guillaume_simet@hotmail.fr | 



1 CONTEXTE & PROBLÉMATIQUE

Les soignants, une population à haut risque :

2 soignants sur 3*

- Ont eu un ou plusieurs épisodes d'épuisement professionnel
- Souffrent de douleurs chroniques
- Se sentent fatigués



* Source : rapport sur la santé des PS - Octobre 2023

2 ÉTUDE & OBJECTIFS

Étude monocentrique auprès des soignants d'un centre de soins non programmés dans l'Ain :

- **Qualitative** : 10 entretiens semi-directifs individualisés
- **Quantitative** : questionnaire anonyme, en complément des entretiens

Objectif : évaluer la perception en tant que soignant

- De la notion de santé mentale et des besoins associés
- Des espaces d'apaisement et des interventions non médicamenteuses (INM)

3 RÉSULTATS

PERCEPTIONS PAR LES SOIGNANTS :

- **Primordiale** à l'équilibre, souvent **négligée**
- Représentation **négative**, associée à la psychiatrie
- Attention portée **en dehors du lieu de travail**
- **Soutien des institutions** indispensable

La santé mentale

Freins aux espaces d'apaisement

- **Manque de temps**
- **Regard** de l'autre
- **Localisation** du lieu

INM

- **Curiosité**
- **Effet groupe** stimulant
- **Absence de formation** aux outils

4 CONCLUSION

- **Prendre soin des soignants**, c'est reconnaître que leur équilibre est le socle d'une médecine humaine et bienveillante
- Au-delà d'un simple lieu d'apaisement, il s'agit de bâtir une culture de **soutien**, de **prévention** et d'**accompagnement**
- Les **espaces ressources** deviennent le cœur vivant de cette transformation

LES ESPACES RESSOURCES MERCY

- **MERCY** : 4 outils validés par les neurosciences, ayant un impact sur la santé mentale :

Méditation, Exercices Respiratoires, Cocon de micro sieste, Yoga

- Lieu d'ancrage où **le corps et les sensations** sont remis en 1^{ère} ligne
- Intégré à un **plan d'action globale** et évaluable grâce à différents **partenaires**

PLAN D'ACTION

- **Évaluation locale** de la santé mentale des soignants
- **Prise en compte des déterminants** (freins, leviers, causalités...)
- **Mise en place** d'un programme centré sur l'espace ressource MERCY et **suivi** de l'impact du programme



ESPACEMERCY



CPTS

Pays de Gex
COMMUNAUTÉ
PROFESSIONNELLE
TERRITORIALE DE SANTÉ



www.cpts-du-pays-de-gex.org



POUR ALLER PLUS LOIN



Mot de passe :
Congres2025

