2

Ma santé
Me soigner, prendre soin de mon mental

Inter URPS BRETAGNE
UNIONS RÉGIONALES DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ LIBÉRAUX

Médecin traitant au quotidien, Hospitalisation en USPS si besoin

Si je n'en ai pas déjà, **je me choisis un médecin traitant et un chirurgien-dentiste** et je vais les voir au moins une fois par an.
Les professionnels de santé **sous-déclarent un médecin traitant** et **s'automédiquent** plus que la moyenne générale.

"***Cordonniers mal chaussés...***"

En France, plusieurs établissements de santé ont ouvert un **service d'hospitalisation** des **soignants en souffrance psychologique ou en burn-out** appelé **USPS - Unité de soins aux professionnels de santé**, proposant un soin spécialisé, intensif et de courte durée.

En Bretagne, je contacte la **Clinique Kerfriden** de Châteaulin (Finistère).

Institut SPS

Partenaire de l'Inter-URPS

L'institut SPS vient en aide aux professionnels de la santé et aux étudiants avec ses **Maisons des soignants** par :

- de l'**accompagnement psychologique**

J'appelle le : **0 805 23 23 36**
Gratuit et anonyme, 24h/24 et 7j/7

- des **actions de prévention** : **ateliers**, **groupes de parole**, **fiches pratiques**, ...

Je demande à l'Inter-URPS Bretagne
mon code "Service Partenaires"

Permanences téléphoniques

Des **écoutes de soutien et d'entraide** sont proposées par des partenaires des Ordres des :

- **Chirurgiens-dentistes,**
- **Masseurs-kinésithérapeutes,**
- **Médecins,**
- **Orthophonistes,**
- **Pédicures-podologues,**
- **Sages-femmes**...

... j'appelle le : **0 800 288 038**

- **Infirmiers**, j'appelle l'Ordre des Infirmiers.
- **Pharmaciens**, je contacte l'**ADOP.help**

0 800 73 69 59

Échelle du burn-out

L'**échelle de Maslach (MBI)** est un **auto-sondage** anonyme disponible en ligne qui me permettra de détecter un **potentiel burn-out.**

Je peux me tester en cliquant ici :
Accès à l'échelle du burn-out

Suivi psychologique et groupes de parole

Je suis encouragé(e), en cas de difficultés, à **contacter un spécialiste**.
Des groupes de parole sont proposés par des structures comme l'**institut SPS** et peuvent aussi exister au sein de la **CPTS de mon territoire**.

Liens utiles

Ces fiches pratiques ne sont pas exhaustives. En cas de difficultés, je contacte un professionnel de santé qualifié.

Création : les URPS de Bretagne - Mars 2026 (3ème mise à jour)