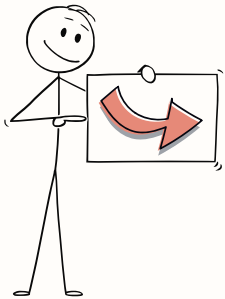


N°01: JANVIER-FEVRIER-MARS 2026

## COMMISSION INTER-URPS SOUFFRANCE DES SOIGNANTS

***"Il est temps de prendre soin de ceux qui prennent soin des autres. Osons nous occuper de notre bien-être ! Nous le valons bien !!"***

Tel est l'objectif fixé par notre commission Inter-URPS souffrance des soignants à la suite de notre enquête parue en avril 2024 qui n'a fait que confirmer les réalités auxquelles nous sommes tous confrontés.



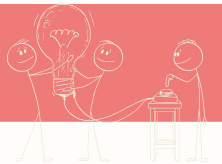
**TÉLÉCHARGEZ NOTRE ENQUÊTE**



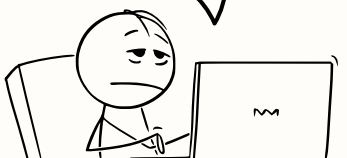
Ensemble, nous avons façonné ce tout premier numéro trimestriel pour vous offrir une pause, un temps de détente **cozy et ludique** dans votre journée. A chaque parution, nous vous proposerons une thématique en lien avec votre bien-être pour vous accorder ce **petit temps rien qu'à vous**.

Et si ce début d'année était justement l'occasion de vous faire la promesse de mieux prendre soin de vous en intégrant une **activité physique**. **Prêt.e à relever le défi ?**

### NOS IDEES



Avec mes journées à n'en plus finir, je ne vois pas comment ce serait possible ?



On va vous aider à trouver un équilibre. Laurent, toi qui es kiné, quelques pistes ?

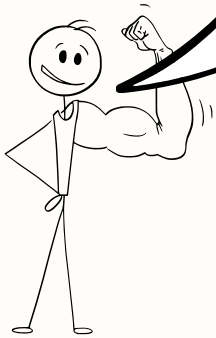
Edouard, toi qui es médecin, après 2 ans à les tester, peux-tu nous parler du secret move et de tes mornings ?



Oui ! En cliquant sur ces liens :



*Vous pourrez avoir accès aux recommandations de Lucie, Laurent, Edouard. Le plus important c'est de se (re)mettre en mouvement !*



### LE DEFI TRIMESTRIEL DE VOTRE AGENDA :

*Renseignez-vous ! Chaque 1er dimanche du mois, il est possible de visiter gratuitement des musées. Et si vous en profitez aussi pour participer à une marche ou une course pour la bonne cause.*

### Autres idées à partager :

S'inscrire dans une activité sportive en club pour vous obliger à bloquer un créneau dans votre semaine. Faire du sport à plusieurs c'est toujours plus fun !

Il existe aussi des applications gratuites qui vous permettent de pratiquer depuis chez vous.

Chaque opportunité est bonne à prendre pour se mettre en mouvement : faire son ménage, promener son chien, aller se promener dans un parc ...

## ACTUALITES SPS



L'Association SPS accompagne les étudiants et professionnels de santé en souffrance en proposant des ateliers de sensibilisation en visioconférence (ejades) et un dispositif d'accompagnement d'écoute psychologique ouvert 7j/7, 24h/24.

**0 805 23 23 36**

Service & appel  
gratuits

Plus de 120 psychologues de la plateforme



PROS-CONSULTE  
Groupe Menway

OU

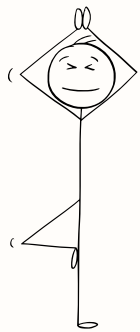


l'application ASSO SPS  
à télécharger

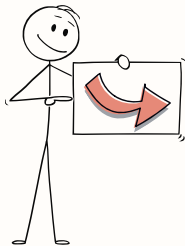
TÉLÉCHARGER  
L'APPLICATION



A chaque édition, nous vous diffuserons quelques dates des eJades.



<b>06.01.26</b> : Prendre soin de soi en début d'année pour prendre soin des autres	<a href="#">Inscription à la réunion - Zoom</a>
<b>13.01.26</b> : Art-thérapie, véritable booster de confiance en soi	<a href="#">Inscription à la réunion-zoom</a>



Nos ateliers eJADES et eJADES+ - La Maison des soignants



**MOMENT EVASION**

N'oubliez pas votre cerveau ... lui aussi à **besoin de bouger !!**

	6		9					
	9		3	8	1	4		
			5		4	7	1	9
8	3		6	7	9		2	5
		6				8		
1	7		8	5	2		3	4
3	1	8	2		5			
		2	7	9	8		4	
					6		5	

basketball	gymnastique	marche	waterpolo
boxe	handball	natation	équitation
cyclisme	horseball	polo	
escrime	judo	rugby	
football	karaté	sambo	
formule1	lutte	tennis	

T	E	N	N	I	S	W	R	G	H	D	L	G	E	E
T	X	Q	X	I	H	W	U	Y	B	O	M	T	H	E
F	O	R	M	U	L	E	I	M	Y	N	T	C	O	M
H	J	K	B	J	W	C	E	N	E	U	R	B	O	I
S	A	F	A	V	H	M	E	A	L	A	M	L	N	R
R	I	N	J	R	S	N	N	S	M	A	O	N	L	C
P	U	L	D	I	A	O	R	T	S	P	F	B	L	S
O	S	G	L	B	I	T	N	I	J	D	O	M	A	E
X	D	C	B	T	A	J	É	Q	U	X	V	M	B	H
B	Y	U	A	Y	S	L	C	U	E	R	T	K	E	F
C	Y	T	J	E	J	V	L	E	B	R	W	R	S	W
M	A	A	É	Q	U	I	T	A	T	I	O	N	R	O
N	Y	F	J	W	A	T	E	R	P	O	L	O	O	K
K	D	B	A	S	K	E	T	B	A	L	L	L	H	L
Y	P	L	L	A	B	T	O	O	F	R	C	Y	S	F

**PROCHAIN NUMERO EN AVRIL 2026 SUR L'ALIMENTATION**

*En attendant prenez soin de vous !!*

*Les membres de la commission Inter-URPS souffrance des soignants*