

LE RENDEZ-VOUS MENSUEL

Novembre 2025



Chères consœurs, chers confrères,

Alors que l'année s'achève, il est temps de prendre un moment pour penser à soi. Nos métiers sont passionnants, mais exigeants : rythme intense, patients anxieux, responsabilités multiples.

Préserver notre **équilibre mental et physique** n'est pas un luxe, c'est une condition essentielle pour exercer durablement et sereinement.

Ce mois-ci, nous mettons en avant le **partenariat entre votre URPS et l'association SPS** (Soins aux Professionnels de Santé), les **rendez-vous de novembre dédiés au bien-être des soignants**, et **quelques gestes simples pour se ressourcer au quotidien**.



UN PARTENARIAT AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ MENTALE

Face au stress, à la surcharge ou à la fatigue, il est essentiel de ne pas rester seul. C'est pourquoi l'URPS Chirurgiens-Dentistes Occitanie a mis en place un partenariat exclusif avec SPS, afin de proposer à tous les chirurgiens-dentistes de la région un accompagnement psychologique personnalisé, confidentiel et gratuit.

Grâce à ce partenariat vous bénéficiez de :



Une écoute psychologique 24h/24 et 7j/7

Service gratuit et confidentiel au 0 805 23 23 36 (appel et service gratuits).



Deux consultations avec un psychologue prises en charge (50 € chacune).



Des **groupes de parole** et **ateliers** pour prévenir l'épuisement professionnel.

Le dispositif SPS s'adresse à toute l'équipe dentaire



Comment accéder à votre espace personnel SPS ?

Pour bénéficier pleinement de ce service, il vous suffit d'activer votre compte personnel SPS :

1. Rendez-vous sur le portail [La Maison des Soignants](#)
2. Entrez le code partenaire : PTITUJFY

PROGRAMME SPS – NOVEMBRE 2025

**JADES – Journée spéciale
“Occitanie en action”**
Agissons pour la santé et le bien-être des soignants

Vendredi 21 novembre – 9h30 à 17h | Visioconférence
Plénières :

- Egalité Femmes-Hommes : enjeu éthique et professionnel.
- Facteurs humains : réinventer la qualité et la sécurité des soins.

Ateliers pratiques :

- Prévention des violences sexistes et sexuelles (VSS).
- L'art du feedback.
- Repérage des signes de mal-être chez un collègue.


[Programme et Inscription](#)
Autres RDV du mois - Focus : Addictions et santé mentale

Événement	Date	Informations
Groupe de Parole <u>+ d'infos</u>	Vendredi 14/11 17h30 à 19h30 Visioconférence	<i>Animé par Célia Belrose, Dr en psychologie clinique et neurosciences.</i>
Formations Addictions <u>+ d'infos</u>	Jeudi 20/11 9h à 17h30 Visioconférence	<i>“Professionnels de santé face aux addictions : mieux repérer, mieux accompagner”.</i>
e-JADES <u>+ d'infos</u>	Tous les mardis et jeudis 19h à 20h Visioconférence	<i>Les addictions (alcool, écrans) et les solutions pour préserver sa santé mentale.</i>

PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN



FAIRE UNE VRAIE PAUSE

Quelques minutes de respiration ou d'étirement suffisent pour relâcher la tension.



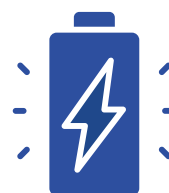
ORGANISER SON TEMPS

Déléguer certaines tâches et préserver ses temps de repos.



PARLER ET PARTAGER

Echanger avec un confrère ou un professionnel de l'écoute aide à relativiser.



SE RESSOURCER

Sommeil, loisirs, moments déconnectés sont des leviers essentiels pour préserver sa santé mentale.

L'URPS Chirurgiens-Dentistes Occitanie reste engagée pour le bien-être des praticiens et de leurs équipes.

Le partenariat avec SPS s'inscrit dans une démarche durable : prévenir, accompagner et soutenir.

Prenons le temps, en cette fin d'année, de ralentir, respirer et prendre soin de nous.