

Check-list avant de partir

#prenezsoindessoinnants

- ✓ **Prenez un moment pour réfléchir à votre journée.**
- ✓ Reconnaissez **une chose** qui a posé problème pendant votre service et lâchez prise.
- ✓ **Soyez fier (fière)** des soins que vous avez prodigués.
- ✓ Citez **3 choses** qui se sont bien déroulées aujourd'hui.
- ✓ Avant de partir, renseignez-vous pour savoir comment vont vos collègues : **tout le monde se porte-t-il bien ?**
- ✓ **Comment allez-vous ?** Votre équipe est là pour vous écouter.
- ✓ Portez maintenant votre attention sur votre retour à la **maison** : que pouvez-vous faire pour recharger vos batteries ?

Vous avez besoin de parler ?

Prenez contact avec :

- les personnes de confiance en interne ;
- le médecin du travail ;
- le conseiller en prévention aspects psychosociaux.