



Notre porte vous est  
**toujours** ouverte...



Programme VetPartners  
Prenez soin de vous .

Chacun d'entre nous peut traverser des moments difficiles durant sa vie, parfois liés au travail, parfois non.



# Le programme de VetPartners

## Prenez soin de vous

Dans cette brochure, vous trouverez des ressources pratiques qui peuvent vous être utiles au quotidien et des informations sur les organisations qui peuvent vous aider pour surmonter une difficulté ou pour soutenir vos collègues.

**Mais tout d'abord, un petit mot sur les objectifs du programme « Prenez soin de vous » de VetPartners :**

### **Nous souhaitons:**

*Promouvoir et favoriser une culture dans laquelle chacun se sente autonome et responsable de prendre soin de soi et de porter attention aux membres de son équipe. "Aider à prendre soin de soi et des autres".*

### **Ce programme a pour objectif de:**

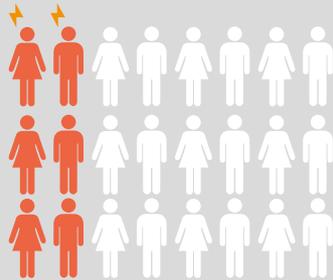
- Mettre à disposition des formations adaptées pour tous :
  - a) Les managers, afin qu'ils sachent identifier et hiérarchiser les besoins de leurs collaborateurs.
  - b) L'ensemble des collaborateurs, afin que chacun soit sensibilisé aux problèmes de mal-être et puisse repérer et aider/orienter les autres.
- Sensibiliser à l'importance de tous les aspects du bien-être, y compris psychologique, en abordant des concepts tels que la "pleine conscience" et "l'intelligence émotionnelle", afin de s'efforcer d'accroître l'ouverture au sein de votre établissement sur ces sujets.
- Mettre à disposition des ressources appropriées (de manière anonyme si nécessaire) sur tous les sites afin de promouvoir le bien-être de tous et des personnes en difficulté, comme la liste des contacts utiles.
- Encourager les attitudes/interventions des dirigeants pour qu'elles soient inspirantes et proposent aux collaborateurs les moyens de prendre soin d'eux et des autres. Montrer l'exemple et favoriser une culture d'autonomie et de responsabilisation.
- Mettre en place des feedbacks permanents pour s'assurer que le bien-être de tous les collaborateurs est pris en charge de manière appropriée.

Si vous rencontrez des difficultés au quotidien dans votre travail, vous pouvez contacter notre DRH, Laëtitia Willot: [laetitia.willot@vetpartners.fr](mailto:laetitia.willot@vetpartners.fr)

# Le **stress** a un impact majeur sur notre vie et il affecte chacun différemment



## LES CHIFFRES



**24%**

des salariés français se déclarent **stressés**



**28%**  
Femmes



**20%**  
Homme

les plus de

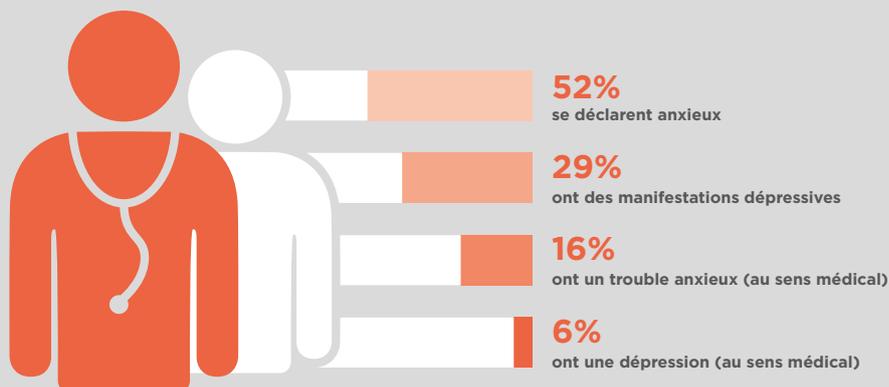
**20**

**ans**  
sont les plus stressés



## LES SYMPTOMES

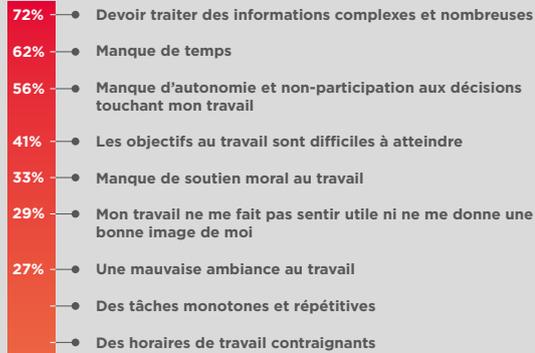
Les manifestations de stress sur les salariés



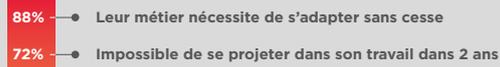


# LES CAUSES

## L'organisation du travail

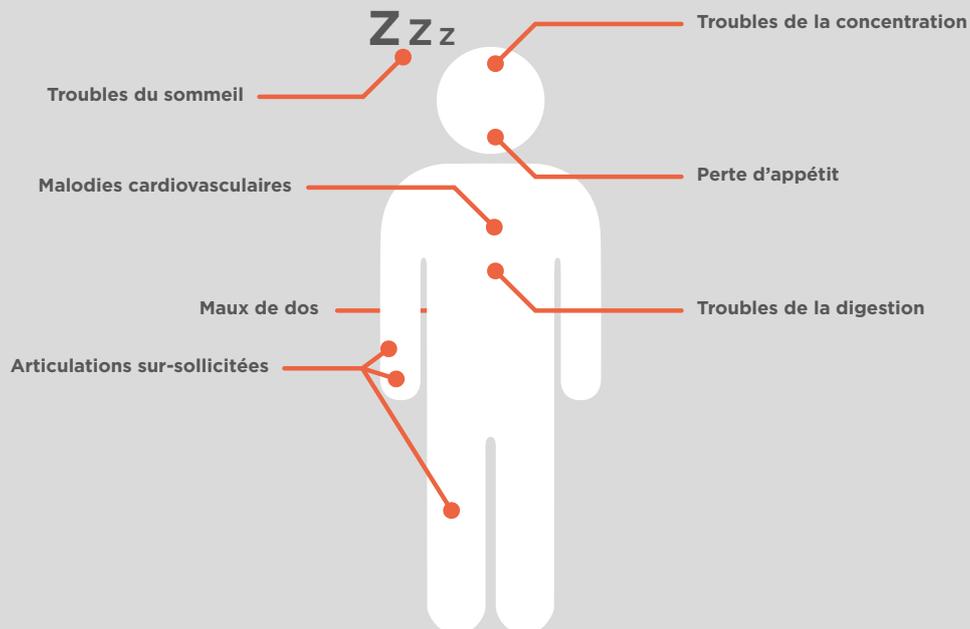


## Le marché du travail



# LES IMPACTS

## Différents effets sur l'organisme



# Prendre soin de vous est essentiel

La « New Economics Foundation » est un groupe de réflexion britannique qui promeut la justice sociale, économique et environnementale, et qui a développé le concept des « **5 façons de prendre soin de soi** ».

De nombreuses études récentes ont montré que suivre ces cinq principes de vie au quotidien permet d'avoir un meilleur équilibre de vie.

## Ecoutez-vous

**Soyez curieux.** Arrêtez-vous pour admirer la beauté autour de vous. Prêtez attention au rythme des saisons. Savourez l'instant présent, que vous soyez sur le chemin du travail, en famille ou avec des amis. Soyez conscient du monde qui vous entoure et de vos propres émotions. Prenez le temps de réfléchir à vos expériences pour apprécier ce qui compte vraiment pour vous.

## Rythmez votre quotidien

**Sortez vous balader.** Marchez, courez, faites du vélo. Jouez à un jeu. Jardinez. Dansez. Bricolez. Faites une activité physique qui vous fait plaisir et qui vous convient !

## Reliez-vous aux autres

**Echangez.** Avec votre famille, vos amis, vos collègues et proches. Par-tage vos expériences, à la maison, au travail, avec vos amis. Consacrez du temps à créer du lien, car les relations que vous entretenez avec les autres vous apportent du réconfort et enrichissent votre quotidien.

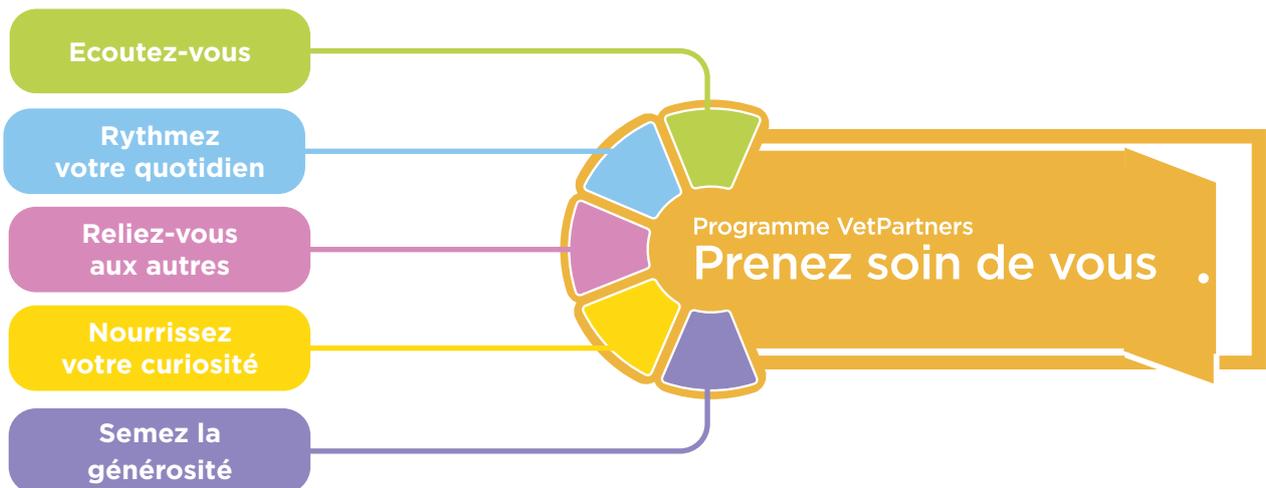
## Nourrissez votre curiosité

**Continuez à apprendre.** Gardez l'esprit ouvert. Acceptez de nouvelles responsabilités au travail. Apprenez à bricoler, à jouer d'un instrument ou à cuisiner. Fixez-vous des objectifs que vous prendrez plaisir à réaliser. Essayer de nouvelles activités vous rendra plus confiant et vous amusera !

## Semez la générosité

**Donnez de votre temps.** Soyez reconnaissant. Faites plaisir autour de vous, par un sourire, un geste. Engagez-vous dans un projet ou une communauté, cela vous apportera de la joie et vous permettra de créer du lien avec les personnes autour de vous.

# Les « 5 façons de prendre soin de soi » sont résumées ici avec quelques suggestions, à adapter selon votre situation !



## Ecoutez-vous

### Savourez chaque instant

- Arrêtez de regarder votre téléphone
- Changez votre trajet quotidien
- Soyez attentif aux émotions et actions de chacun

## Rythmez votre quotidien

### Un peu tous les jours...

- Prenez l'air à chaque pause
- Venez en vélo au travail
- Participez à des séances de sport après le travail

## Reliez-vous aux autres

### Construisez de 'vraies' relations

- Ecoutez la réponse, quand vous demandez à quelqu'un comment il/elle va
- Interagissez vraiment avec les autres, évitez les mails ou sms
- Engagez-vous dans une association

## Nourrissez votre curiosité

### Gardez l'esprit ouvert

- Participez à des cours du soir
- Organisez un club de lecture
- Intéressez-vous à d'autres cultures
- Suivez l'actualité

## Semez la générosité

### Donnez du temps et de l'énergie aux autres

- Participez à des actions solidaires
- Dites merci
- Soyez bénévole dans une association

# Apprenez à repérer les **signes de détresse** chez les personnes qui vous entourent:

## Changements d'apparence physique

- Apparence négligée, changements des habitudes de sommeil
- Manque d'attention à l'alimentation, à l'apparence physique et à l'hygiène personnelle
- Air triste, déprimé et anxieux
- Lenteur dans les mouvements et la pensée ; perte de mémoire
- Façon lente et monotone de parler ou manque de clarté
- Agitation, irritabilité et émotivité
- Souvent, les personnes souffrant de dépression font tout pour avoir l'air heureux

## Attitudes et pensées

Une vision négative d'eux-mêmes, du monde et de l'avenir. Les personnes en détresse peuvent dire des choses comme:

- Je suis nul/ nulle
- J'ai laissé tomber tout le monde
- Il ne m'arrive que des problèmes
- La vie ne vaut pas la peine d'être vécue
- Personne ne m'aime
- Il n'y a rien de bien ici
- Les choses vont toujours mal
- Je me sens seule
- Je ne sers à rien

## Signes visibles sur le lieu de travail

- Productivité en baisse
- Démotivation, évite les activités sociales
- Manque de coopération
- Problème de sécurité
- Absentéisme
- Présent mais pas concentré sur ses tâches
- Se plaint fréquemment d'être tout le temps fatigué
- Se plaint de douleurs et de maux inexpliqués

Si vous ressentez certaines de ces comportements ou constatez certains de ces signes chez des collègues, ne restez pas seuls avec ces pensées ! Parlez-en à votre manager ou contactez Laëtitia Willot, notre DRH à [laetitia.willot@vetpartners.fr](mailto:laetitia.willot@vetpartners.fr), c'est important !

Si vous ressentez le besoin d'un soutien psychologique, nous mettons à disposition un numéro d'urgence où vous pourrez contacter un psychologue à l'heure de votre choix.  
**Contactez si besoin l'association SPS (soins aux professionnels de santé) au 0 805 23 23 36.**

# Favoriser un bon sommeil est essentiel pour prendre soin de vous

Anxiété, stress, surmenage... peuvent provoquer des difficultés pour s'endormir, vous réveiller en pleine nuit ou bien avant l'heure habituelle. Il existe évidemment beaucoup de ressources pour aider les personnes qui luttent contre les insomnies, et des techniques de relaxation qui favorisent l'endormissement.

Mais une bonne hygiène de vie et des habitudes simples peuvent permettre d'éviter ou de supprimer les troubles du sommeil. En prenant les habitudes décrites ci-dessous, vous pourrez espérer bénéficier d'un sommeil réparateur et vous réveiller en pleine forme.

## **SURVEILLER SON HYGIÈNE DE VIE**

- Une activité physique dans la journée pour être physiquement fatigué le soir
- Un dîner léger sans trop de matières grasses
- Une activité calme et relaxante pour se détendre
- Ecouter son corps : se coucher dès que l'organisme le fait savoir par des bâillements et de picotements des yeux

## **A EVITER AVANT LE COUCHER**

- Boissons à base de caféine après 17h
- L'alcool au dîner car il augmente le nombre de réveils en fin de nuit
- La douche chaude ou le bain bouillant
- La séance de sport dans l'heure précédent le coucher
- Les disputes ou les discussions vives

# ADAPTER SON ENVIRONNEMENT

**Aérer quotidiennement** sa chambre pour respirer un air sain

Opter pour des **fenêtres double vitrage** et une paire de **bouchons d'oreille** pour protéger du bruit

Installer des rideaux opaques ou des volets pour **dormir dans le noir**

Tenir ses animaux de compagnie **en dehors du lit** car ils risquent de vous réveiller

**Réserver le lit au sommeil** et éviter d'y manger, travailler ou regarder la télé



Une chambre chauffée à **18°C, mais pas plus**



Une **Literie confortable**, avec sommier et matelas indépendants

# Tout le monde passe par des moments difficiles dans sa vie, liés au travail ou pas.

Sachez que notre porte est toujours ouverte pour vous si vous souhaitez échanger. Cependant, nous comprenons si vous préférez parler à une personne neutre. Vous trouverez ci-dessous des contacts téléphoniques et des sites internet qui peuvent vous être utiles.

Organisations	Téléphone	E-mail	Site internet
Vetos Entraide	09.72.22.43.44	ecouter@vetos-entraide.com	www.vetos-entraide.com
<b>Soins aux professionnels de santé (SPS)</b>	<b>0 805 23 23 36</b>		www.asso-sps.fr
Association Centrale d'Entraide Vétérinaire	01 43 56 21 02	acveto@orange.fr	www.acv-entraideveterinaire.fr
A.F.F.V. Association Française de la Famille Vétérinaire	01 43 56 21 02	affvdk@gmail.com	
Association de Protection Vétérinaire		Formulaire de déclaration des accidents en ligne	www.assoprotecvet.fr
Nighthline, ligne d'écoute pour les étudiants		Contact sur site internet selon localisation géographique	www.nightline.fr
SOS Amitié	09 72 39 40 50	Par message sur le site internet	www.sos-amitie.com
SOS dépression	01.40.47.95.95		www.sos.depression.free.fr
Suicide écoute	01.45.39.40.00		www.suicide-ecoute.fr
SOS suicide Phenix	01.40.44.46.45	accueil@sos-suicide-phenix.org	www.sos-suicide-phenix.org
<b>Institutionnels</b>			
Portail de l'Ordre des Vétérinaires	01.85.09.37.00	cno.paris@veterinaire.fr	www.veterinaire.fr
Observatoire des incivilités		Par message sur le site internet de l'ordre "Déclarer une incivilité"	www.veterinaire.fr/la-profession/declarer-une-agression-ou-une-incivillite.html
<b>Autres contacts utiles</b>			
Union nationale pour la prévention du suicide	Bouton d'urgence sur site		www.unps.fr
Vivre son deuil	06.15.14.28.31	fede.vivresondeuil@gmail.com	www.vivresondeuil.asso.fr
Alcooliques anonymes	09.69.39.40.20	de 08h à 02h00 Formulaire de contact sur site internet	www.alcooliques-anonymes.fr
Tabac Info Service	Contacts tabacologues sur site internet		www.tabac-info-service.fr
Association Addictions France	Contacts professionnels sur site internet		addictions-france.org
SOS détresse amitié	0890 88 86 04	chat gratuit sur site interne	www.sos-detresse-amitié.fr
Croix Rouge	0800858858		www.croix-rouge.fr
Femmes victimes de violences	39 19		
Ligue française pour la santé mentale	01.42.66.20.70.	Médiation familiale	www.ifsm.org
Enfance et partage	0800 05 1234	Stop maltraitance, stop conflit	www.enfance-et-partage.org
Allo parents-bébé	0800 003456	Aide aux parents en difficulté	www.enfance-et-partage.org
<b>AIDE D'URGENCE</b>	<b>Police Secours : 17 N° d'urgence européen : 112 Si soins médicaux : SAMU : 15 Pompiers : 18</b>		

Pour plus d'information, ou si vous en ressentez le besoin, contactez Laëtitia Willot, notre DRH, à [laetitia.willot@vetpartners.fr](mailto:laetitia.willot@vetpartners.fr)

# Notre porte vous est **toujours** ouverte ...

Si vous vous sentez déprimés, ou si vous êtes inquiets pour un.e collègue, parlez-en à votre manager, ou échangez avec un.e collègue, ou notre Directrice des Ressources Humaines, ou contactez une des organisations listées dans ce document. La chose la plus importante à faire, est de partager vos émotions, de parler avec quelqu'un.



Programme VetPartners  
**Prenez soin de vous** .