



2024

ILLUSTRÉ

*par Mademoiselle Caroline
Avec les portraits d'infirmières libérales
et infirmiers libéraux : Charline, Blandine,
Hélène, Karine, Sylvie, Olivier, Christine,
Pénélope, Adeline, Fatima, Christelle
et Christophe*

Vuibert

2024

**L'organisateur
de l'infirmier.e
libéral.e**

ILLUSTRÉ

par Mademoiselle Caroline

Nom

Prénom

Tél.

Mail

Vuibert

MES NUMÉROS UTILES

| Intitulé | Numéros | Notes |
|--|---------|-------|
| Mon téléphone pro | | |
| Mes collègues | | |
| Mes remplaçant(e)s | | |
| Code PIN de mon téléphone pro | | |
| Pour faire mon transfert d'appel | | |
| Mon fournisseur internet | | |
| Ma société de standard téléphonique | | |
| L'avocat en droit commercial pour mes contrats | | |
| L'avocat pour ma défense si problème CPAM | | |
| Mon garagiste | | |
| Mon concessionnaire | | |
| Le cabinet de mon expert-comptable | | |
| Mon comptable dédié | | |
| Mon Aga (Association de Gestion Agréée) | | |
| Le délégué syndical de ma région | | |
| Mon assureur | | |
| Mon banquier | | |
| Mon agent DASRI | | |
| La société des extincteurs | | |
| Le propriétaire du cabinet | | |
| La société de mon logiciel de cabinet | | |
| Mon centre des impôts | | |
| Ma CPAM relation pro de santé | | |
| L'ARAPL | | |
| La Carpimko | | |
| Le FIFPL | | |
| L'école | | |
| Mon club de sport | | |
| | | |

Travailler en libéral est souvent source de libertés et de contraintes. Libertés et contraintes administratives, d'horaires, de soins, d'outils numériques...

Cette liberté peut même être synonyme de solitude choisie et/ou subie.

La capacité d'adaptation est essentielle pour tout libéral et permet les échanges et projets si enrichissants avec ses pairs, les patients, les aidants et tous les acteurs qui travaillent à domicile.

Travailler en équipe, en coordination, en partenariat semble un bon axe pour ne pas se perdre et continuer à prendre soin des autres et ne l'oublions pas, de soi.

Au programme cette année :

JANVIER

La juste posture,
la juste distance

FÉVRIER

Faire preuve
d'empathie

MARS

Lorsque la communi-
cation est entravée

AVRIL

Savoirs et pouvoirs

MAI

Le patient partenaire

JUIN

Prendre soin
de l'aidant

JUILLET

Le patient expert

AOÛT

La formation
continue

SEPTEMBRE

Les directives
anticipées

OCTOBRE

Le burn-out
du soignant



NOVEMBRE

Vous n'êtes pas
seul(e)s

DÉCEMBRE

Faire face à l'agres-
sivité d'un patient

MON ANNÉE 2024 EN UN COUP D'ŒIL

| 01 JANVIER | 02 FÉVRIER | 03 MARS | 04 AVRIL | 05 MAI | 06 JUIN |
|------------------------|---------------|--|---------------------------|----------------------------|--|
| L 1 _____ Jour de l'An | J 1 _____ | V 1 _____ | L 1 _____ L. de Pâques 14 | M 1 _____ Fête du travail | S 1 _____ |
| M 2 _____ 01 | V 2 _____ | S 2 _____ | M 2 _____ | J 2 _____ | D 2 _____ |
| M 3 _____ | S 3 _____ | D 3 _____ | M 3 _____ | V 3 _____ | L 3 _____ 23 |
| J 4 _____ | D 4 _____ | L 4 _____ 10 | J 4 _____ | S 4 _____ | M 4 _____ |
| V 5 _____ | L 5 _____ 06 | M 5 _____ | V 5 _____ | D 5 _____ | M 5 _____ |
| S 6 _____ | M 6 _____ | M 6 _____ | S 6 _____ | L 6 _____ 19 | J 6 _____ |
| D 7 _____ | M 7 _____ | J 7 _____ | D 7 _____ | M 7 _____ | V 7 _____ |
| L 8 _____ 02 | J 8 _____ | V 8 _____ | L 8 _____ 15 | M 8 _____ Victoire 1945 | S 8 _____ |
| M 9 _____ | V 9 _____ | S 9 _____ | M 9 _____ | J 9 _____ Ascension | D 9 _____ |
| M 10 _____ | S 10 _____ | D 10 _____ | M 10 _____ | V 10 _____ | L 10 _____ 24 |
| J 11 _____ | D 11 _____ | L 11 _____ 11 | J 11 _____ | S 11 _____ | M 11 _____ |
| V 12 _____ | L 12 _____ 07 | M 12 _____ | V 12 _____ | D 12 _____ | M 12 _____ |
| S 13 _____ | M 13 _____ | M 13 _____ | S 13 _____ | L 13 _____ 20 | J 13 _____ |
| D 14 _____ | M 14 _____ | J 14 _____ | D 14 _____ | M 14 _____ | V 14 _____ |
| L 15 _____ 03 | J 15 _____ | V 15 _____ | L 15 _____ 16 | M 15 _____ | S 15 _____ |
| M 16 _____ | V 16 _____ | S 16 _____ | M 16 _____ | J 16 _____ | D 16 _____ |
| M 17 _____ | S 17 _____ | D 17 _____ | M 17 _____ | V 17 _____ | L 17 _____ 25 |
| J 18 _____ | D 18 _____ | L 18 _____ 12 | J 18 _____ | S 18 _____ | M 18 _____ |
| V 19 _____ | L 19 _____ 08 | M 19 _____ | V 19 _____ | D 19 _____ Pentecôte | M 19 _____ |
| S 20 _____ | M 20 _____ | M 20 _____  | S 20 _____ | L 20 _____ L. Pentecôte 21 | J 20 _____  |
| D 21 _____ | M 21 _____ | J 21 _____ | D 21 _____ | M 21 _____ | V 21 _____ |
| L 22 _____ 04 | J 22 _____ | V 22 _____ | L 22 _____ 17 | M 22 _____ | S 22 _____ |
| M 23 _____ | V 23 _____ | S 23 _____ | M 23 _____ | J 23 _____ | D 23 _____ |
| M 24 _____ | S 24 _____ | D 24 _____ | M 24 _____ | V 24 _____ | L 24 _____ 26 |
| J 25 _____ | D 25 _____ | L 25 _____ 13 | J 25 _____ | S 25 _____ | M 25 _____ |
| V 26 _____ | L 26 _____ 09 | M 26 _____ | V 26 _____ | D 26 _____ | M 26 _____ |
| S 27 _____ | M 27 _____ | M 27 _____ | S 27 _____ | L 27 _____ 22 | J 27 _____ |
| D 28 _____ | M 28 _____ | J 28 _____ | D 28 _____ | M 28 _____ | V 28 _____ |
| L 29 _____ 05 | J 29 _____ | V 29 _____ | L 29 _____ 18 | M 29 _____ | S 29 _____ |
| M 30 _____ | | S 30 _____ | M 30 _____ | J 30 _____ | D 30 _____ |
| M 31 _____ | | D 31 _____ Pâques | | V 31 _____ | |

07 JUILLET

| | |
|------|----------------|
| L 1 | 27 |
| M 2 | |
| M 3 | |
| J 4 | |
| V 5 | |
| S 6 | |
| D 7 | |
| L 8 | 28 |
| M 9 | |
| M 10 | |
| J 11 | |
| V 12 | |
| S 13 | |
| D 14 | Fête nationale |
| L 15 | 29 |
| M 16 | |
| M 17 | |
| J 18 | |
| V 19 | |
| S 20 | |
| D 21 | |
| L 22 | 30 |
| M 23 | |
| M 24 | |
| J 25 | |
| V 26 | |
| S 27 | |
| D 28 | |
| L 29 | 31 |
| M 30 | |
| M 31 | |

08 AOÛT

| | |
|------|------------|
| J 1 | |
| V 2 | |
| S 3 | |
| D 4 | |
| L 5 | 32 |
| M 6 | |
| M 7 | |
| J 8 | |
| V 9 | |
| S 10 | |
| D 11 | |
| L 12 | 33 |
| M 13 | |
| M 14 | |
| J 15 | Assomption |
| V 16 | |
| S 17 | |
| D 18 | |
| L 19 | 34 |
| M 20 | |
| M 21 | |
| J 22 | |
| V 23 | |
| S 24 | |
| D 25 | |
| L 26 | 35 |
| M 27 | |
| M 28 | |
| J 29 | |
| V 30 | |
| S 31 | |

09 SEPTEMBRE

| | |
|------|----|
| D 1 | |
| L 2 | 36 |
| M 3 | |
| M 4 | |
| J 5 | |
| V 6 | |
| S 7 | |
| D 8 | |
| L 9 | 37 |
| M 10 | |
| M 11 | |
| J 12 | |
| V 13 | |
| S 14 | |
| D 15 | |
| L 16 | 38 |
| M 17 | |
| M 18 | |
| J 19 | |
| V 20 | |
| S 21 | |
| D 22 | ☁ |
| L 23 | 39 |
| M 24 | |
| M 25 | |
| J 26 | |
| V 27 | |
| S 28 | |
| D 29 | |
| L 30 | 40 |
| M 31 | |

10 OCTOBRE

| | |
|------|----|
| M 1 | |
| M 2 | |
| J 3 | |
| V 4 | |
| S 5 | |
| D 6 | |
| L 7 | 41 |
| M 8 | |
| M 9 | |
| J 10 | |
| V 11 | |
| S 12 | |
| D 13 | |
| L 14 | 42 |
| M 15 | |
| M 16 | |
| J 17 | |
| V 18 | |
| S 19 | |
| D 20 | |
| L 21 | 43 |
| M 22 | |
| M 23 | |
| J 24 | |
| V 25 | |
| S 26 | |
| D 27 | |
| L 28 | 44 |
| M 29 | |
| M 30 | |
| J 31 | |

11 NOVEMBRE

| | |
|------|----------------------|
| V 1 | Toussaint |
| S 2 | |
| D 3 | |
| L 4 | 45 |
| M 5 | |
| M 6 | |
| J 7 | |
| V 8 | |
| S 9 | |
| D 10 | |
| L 11 | Morts pour la France |
| M 12 | 46 |
| M 13 | |
| J 14 | |
| V 15 | |
| S 16 | |
| D 17 | |
| L 18 | 47 |
| M 19 | |
| M 20 | |
| J 21 | |
| V 22 | |
| S 23 | |
| D 24 | |
| L 25 | 48 |
| M 26 | |
| M 27 | |
| J 28 | |
| V 29 | |
| S 30 | |

12 DÉCEMBRE

| | |
|------|------|
| D 1 | |
| L 2 | 49 |
| M 3 | |
| M 4 | |
| J 5 | |
| V 6 | |
| S 7 | |
| D 8 | |
| L 9 | 50 |
| M 10 | |
| M 11 | |
| J 12 | |
| V 13 | |
| S 14 | |
| D 15 | |
| L 16 | 51 |
| M 17 | |
| M 18 | |
| J 19 | |
| V 20 | |
| S 21 | 🚶 |
| D 22 | |
| L 23 | 52 |
| M 24 | |
| M 25 | Noël |
| J 26 | |
| V 27 | |
| S 28 | |
| D 29 | |
| L 30 | 01 |
| M 31 | |

Vacances scolaires : ■ Zone A : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

■ Zone B : Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg

■ Zone C : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURUS _____

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURUS _____

Notes

.....
.....
.....
.....

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURUS _____

KM PARCOURUS _____

Notes

.....
.....
.....
.....

6h _____

14h _____

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

13h _____

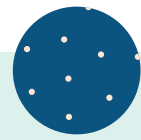
21h _____

KM PARCOURS _____

KM PARCOURS _____

Notes

.....
.....
.....
.....



Mes bonnes résolutions 2024

Lined area for writing resolutions, featuring horizontal lines on a light teal background with a wavy, torn-paper edge on the left side.

Time slots from 6h to 13h on the left side, each with a header and three horizontal lines for notes.

Time slots from 14h to 21h on the right side, each with a header and three horizontal lines for notes.



Bilan de la semaine 52 (2023)

Input fields for 'KM' and 'CA' with horizontal lines for text entry.

To do list

A checklist area with four square checkboxes and horizontal lines for task descriptions.

KM PARCOURUS _____

Notes

A dotted grid area for additional notes.

CHARLINE & BOBBY



Le bon moment

« Il s'appelle Bobby, ce n'est pas mon patient mais le teckel de l'un d'eux. Bobby n'a jamais voulu que je le caresse. Méfiant, il préférait m'observer de loin lorsque je prodiguais les soins à son maître très malade. Un jour, la mort qui approche m'a fait prendre la difficile décision de transférer mon patient dans un service de soins palliatifs. C'était le deal entre lui et moi : l'aider à tenir le maximum à la maison et qu'il meurt à l'hôpital. J'étais seule, je l'ai bordé une dernière fois, un peu désemparée et triste, me demandant si c'était le bon moment. En attendant les ambulances, je me suis assise par terre à côté de son lit. Bobby, qui avait toujours refusé d'entrer dans la chambre, s'est approché de moi. Il s'est couché contre ma jambe, a posé sa tête sur ma cuisse et a plongé ses yeux dans les miens. J'y ai vu ce que je vois habituellement dans le regard des aidants : de la confiance et de la reconnaissance. Grâce à Bobby, j'ai su que c'était le bon moment. »

Charline

Janvier

| | L | M | M | J | V | S | D |
|------|----|----|----|----|----|----|----|
| s.01 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| s.02 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| s.03 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| s.04 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| s.05 | 29 | 30 | 31 | | | | |

Cette année je choisis
une nouvelle activité

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

FÉRIÉ

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURS _____

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURS _____

Notes

.....

6h _____

7h _____

8h _____

9h _____

10h _____

11h _____

12h _____

13h _____

14h _____

15h _____

16h _____

17h _____

18h _____

19h _____

20h _____

21h _____

6h _____

7h _____

8h _____

9h _____

10h _____

11h _____

12h _____

13h _____

14h _____

15h _____

16h _____

17h _____

18h _____

19h _____

20h _____

21h _____

KM PARCOURUS _____

KM PARCOURUS _____

Notes

.....

.....

.....

.....



6h _____

14h _____

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURS _____

KM PARCOURS _____

Notes

.....

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 6h _____ _____ _____ | 14h _____ _____ _____ |
| 7h _____ _____ _____ | 15h _____ _____ _____ |
| 8h _____ _____ _____ | 16h _____ _____ _____ |
| 9h _____ _____ _____ | 17h _____ _____ _____ |
| 10h _____ _____ _____ | 18h _____ _____ _____ |
| 11h _____ _____ _____ | 19h _____ _____ _____ |
| 12h _____ _____ _____ | 20h _____ _____ _____ |
| 13h _____ _____ _____ | 21h _____ _____ _____ |

KM PARCOURUS _____

La juste posture, la juste distance

Il n'est pas facile de définir ce qu'est la juste distance, la juste posture dans le soin.

Être trop proche c'est prendre le risque d'être « embarqué » émotionnellement par l'autre, être partial et potentiellement perdre son jugement. Mais en étant trop distant on peut ne pas réussir à trouver cet espace de rencontre avec le patient, essentiel à une bonne connaissance du patient et au soin.

Les valeurs, les savoirs, savoir-être et savoir-faire permettent de construire une posture professionnelle, se connaître et connaître ses limites est également important.

Un réajustement continu semble nécessaire pour se construire et progresser dans la relation avec le patient, un délicat équilibre entre proximité et distance.

Voici des astuces pour faciliter l'entrée en relation avec la personne soignée :

- travailler sa respiration et sa voix pour se poser, faire attention à sa gestuelle (ne pas croiser les bras, se mettre à la même hauteur...);
- demander l'autorisation d'entrer dans son espace personnel (autorisation de s'asseoir au bord du lit ou veiller à ce que le toucher soit ok pour lui);
- expliquer le soin systématiquement en adaptant le langage (même si le patient ne comprend pas, même si on l'a déjà expliqué);
- privilégier le vouvoiement qui montre le respect et peut permettre une distance.

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

Bilan de la semaine 1

KM _____

CA _____

6h _____

14h _____

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURS _____

KM PARCOURS _____

Notes

.....
.....
.....
.....



6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURS _____

KM PARCOURS _____

Notes

.....
.....
.....
.....

6h _____

14h _____

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURS _____

KM PARCOURS _____

Notes

.....
.....
.....
.....

LUNDI 15 JANVIER

St Rémi

MARDI 16 JANVIER

St Marcel

6h _____

14h _____

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURS _____

KM PARCOURS _____

Notes

.....

.....

.....

.....

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURUS _____

KM PARCOURUS _____

Notes

.....
.....
.....
.....



6h _____

14h _____

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURS _____

KM PARCOURS _____

Notes

.....
.....
.....
.....

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 6h _____ _____ _____ | 14h _____ _____ _____ |
| 7h _____ _____ _____ | 15h _____ _____ _____ |
| 8h _____ _____ _____ | 16h _____ _____ _____ |
| 9h _____ _____ _____ | 17h _____ _____ _____ |
| 10h _____ _____ _____ | 18h _____ _____ _____ |
| 11h _____ _____ _____ | 19h _____ _____ _____ |
| 12h _____ _____ _____ | 20h _____ _____ _____ |
| 13h _____ _____ _____ | 21h _____ _____ _____ |

KM PARCOURUS _____

Notes

.....
.....
.....
.....

Quand les émotions nous submergent

« Nous pouvons être touchés, émus, sensibles à telle situation familiale, telle histoire de vie, telle personnalité de patient. Être professionnel ne signifie pas réprimer nos émotions, mais nécessite de les identifier, de les nommer et de les décrypter. Pourquoi cette épouse me touche-t-elle autant ? Pourquoi je trouve ce vieux monsieur très attachant ? Pourquoi j'ai de la peine pour le mari de cette patiente ?

Autrement dit, en quoi cette situation fait écho en moi ? Qu'est-ce que cela vient toucher de plus personnel ? Faire ce travail introspectif, analytique et le partager en équipe permet justement de maintenir non pas la juste distance mais la juste proximité et de rester dans le cadre professionnel. Ce cadre est le garant d'une bonne pratique soignante et le gardien d'un équilibre personnel sain. Continuons à accueillir nos émotions et à les analyser pour une qualité de soins sans cesse meilleure.

Pour trouver la juste proximité dans la relation soignante avec le patient, nous devons accueillir nos émotions, partager en équipe nos impressions, repérer l'identification que notre esprit crée avec un élément de notre vie personnelle, afin que cette relation soignante reste dans un cadre professionnel. »*

*Unité de soins palliatifs, au cœur des émotions des familles, Diane Friedman, Editions Vuibert, 2021.

Bilan de la semaine 3

KM _____

CA _____

To do list

-
-

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURS _____

6h _____

14h _____

7h _____

15h _____

8h _____

16h _____

9h _____

17h _____

10h _____

18h _____

11h _____

19h _____

12h _____

20h _____

13h _____

21h _____

KM PARCOURS _____

Notes

.....
.....
.....
.....



www.vuibert.fr

