

Fiche 5c. Soutien psychologique pour les personnels

A destination des Professionnels

1. Je suis professionnel, à qui puis-je m'adresser ?

Des dispositifs d'accompagnement psychologique à la disposition des professionnels existent et sont accessibles dès maintenant :

→ **Le dispositif de soutien psychologique et traumatique régional de la Cellule d'Urgence Médico-Psychologique régionale (CUMP 31) du CHU 31.**

- Pour qui ? pour tous les professionnels et le Grand public de la région Occitanie
- Quand ? tous les jours de 9h à 18h
- Comment ? **05.34.39.33.47** (appel gratuit)

→ **Le dispositif national de prise en charge médico-psychologique**

- Pour qui ? pour tous les soignants quels que soient leur lieu et conditions d'exercice
- Quand ? 24h/24, 7j/7
- Comment ? **0800 130 000 (Gouvernement), 09 70 28 30 00 / 0800 858 858 (Croix Rouge)**

→ **Le dispositif d'écoute téléphonique proposé par l'association Soins aux Professionnels en Santé (SPS)**

- Pour qui ? pour tous les professionnels de santé
- Quand ? 24h/24, 7j/7
- Comment ? **n° téléphone gratuit 0 805 23 23 36**

Ce dispositif d'écoute est complété d'une application mobile : Plateforme SPS téléchargeable gratuitement via Apple Store ou Google Play Store.

→ **Le dispositif d'écoute téléphonique proposé par l'association MOTS**

- Pour qui ? initialement créée pour les médecins, cette association assure une permanence téléphonique pour tous les professionnels de santé
- Quand ? 24h/24, 7j/7
- Comment ? **n° téléphone gratuit 0608 282 589**

→ **Ressources disponibles sur le site du Centre national de ressources et de résilience (CN2R) :**

ressources, fiches et recommandations pour préserver les équipes

⇒ Aller sur l'adresse suivante : <http://cn2r.fr/recommandations-epidemie-covid-19/>

→ **Le dispositif d'écoute téléphonique proposé par l'Ordre des Médecins**

- Pour qui ? pour les médecins et les internes
- Comment ? **n° téléphone gratuit 0800 288 038**

→ **Le dispositif d'écoute téléphonique proposé par l'Ordre national des pharmaciens & association ADOP**

- Pour qui ? pour les pharmaciens
- Comment ? **n° téléphone gratuit 0800 73 69 59**

Coronavirus (COVID-19)

→ **Le dispositif d'écoute téléphonique proposé par le Centre National de Gestion**

- Pour qui ? pour les Directeurs
- Comment ? **0 800 203 007** (CNG & cabinet PSYA) ou **01.77.35.62.73** (CNG coaching). Rdv via cng-unite.mdp@sante.gouv.fr

2. Quelques conseils pour le maintien du bien-être du personnel de santé

- **Rester en forme pour pouvoir continuer à aider les autres : manger, boire et dormir régulièrement ;**
- **Encourager les pauses dans le respect des gestes barrières (port du masque permanent sauf pendant les repas) :** Certaines personnes peuvent se sentir coupables si elles ne travaillent pas à plein temps ou prennent le temps de se détendre alors que d'autres souffrent. Promouvoir des temps de repos appropriés qui permettent de prendre soin des autres par la suite ;
- **Organiser des réunions d'équipe régulières,** en évitant les contacts physiques et la concentration de personnes dans une même salle et encourager les contacts, de préférence téléphoniques, entre collègues ;
- **Promouvoir le soutien réciproque et la lutte contre l'isolement ;**
- **Maintenir des liens avec ses proches afin de bénéficier de leur soutien ;**
- **Lutter collectivement contre la désinformation et la panique et limiter l'exposition aux médias.**
Les images et messages inquiétants augmentent le stress et peuvent nuire à l'efficacité ;
- **Encourager l'auto-surveillance :** tristesse, troubles du sommeil, souvenirs douloureux...

27/10/2020