

COVID19 et SANTE MENTALE

- Recensement des actions de soutien psychologique mises en place
 - Recommandations
 - Articles scientifiques

*Proposé par Marie Thomas
marie.thomaspro@gmail.com
Psychologue clinicienne, psychothérapeute
Formée en ICV – niveau II
MàJ du 03/04/2020*

- Recensement des actions mises en place - NATIONAL

Les CUMP (Cellules d'Urgence Médico-Psychologiques) s'organisent également au niveau régionale (recensement des forces vives, organisations internes...), n'hésitez pas à les contacter directement.

Plusieurs propositions de soutien psychologique à distance (pour tous ou pour les soignants) :

→ **Numéro vert officiel**

Le numéro vert – gratuit depuis un fixe -qui répond aux questions sur le nouveau coronavirus – 24H/24 et 7 jours/7 : **0 800 130 000**.



→ **Terra Psy (Psychologues sans frontières)**

Ecoute téléphonique par des psychologues bénévoles spécialistes du psychotrauma (pour tous) au **0805 383 922**

[Site Web](#)



- CORONAVIRUS -
PLATEFORME D'ECOUTE PSYCHOLOGIQUE

La Plateforme d'Ecoute : Qu'est-ce que c'est ?

- * Un espace d'écoute et d'accompagnement psychologique pour parler de vos difficultés et vos inquiétudes dans le cadre du confinement lié au Coronavirus
- * Une aide pour affronter l'isolement et les angoisses dues à la situation actuelle

📞 Le Numéro Vert

Les psychologues sont disponibles de 9h00 à 12h30, et de 13h30 à 17h00 du **lundi au vendredi**. Les consultations sont gratuites et sont proposées en français, anglais et arabe au **0 805 383 922**.

→ **Plateformes nouvelles / créées pour le COVID19**

ATTENTION j'attire votre attention sur le fait que ces plateformes sont nouvelles, créées rapidement dans le cadre de la crise sanitaire du COVID19. Ainsi, malgré la bonne volonté et la bienveillance de chacun, il n'y a pas de recul sur les pratiques ni sur les formations en situation de crise et/ou supervisions et/ou situations à potentiel traumatique des professionnels.

- www.covidecoute.org

SITE WEB

Plateforme soutenue par plusieurs organisations reconnues, et qui propose en ligne des ressources intéressantes pour « s'aider soi-même » [ici](#)

- www.psyformed.com

Site Web

Ecoute téléphonique par des psychologues bénévoles (pour les soignants)

- www.psychologues-solidaires.fr

SITE WEB

Proposition de téléconsultations gratuites pour les personnels des établissements de santé (incluant en libéral) et du secteur médico-social pendant toute la durée de la crise sanitaire.

- **Par des psychiatres : psy-solidaires-covid**

SITE WEB

Proposition des créneaux de téléconsultation spécifiques pour les soignants qui font face à la crise du COVID-19. (Téléconsultation et bénévolat)

<http://www.psy-solidaires-covid.org/>

- **Action InPsy**

*La plateforme bemypsy propose une action dans le cadre du COVID19 via son numéro vert au **0974191800** ou par son [SITE WEB](#)*

- **Association des psychanalystes européens**

[SITE WEB](#) et proposition de soutien par les numéros **0613201209** ou **0623082308**



– Recommandations/Ressources

- Recommandations de l'OMS 12/03/2020 « Santé mentale et considérations psychosociales en temps de pandémie COVID-19 »



Recommandations+de+l'OMS+pour+l'épidémie+COVID-19 (1).pdf

- Guide (très complet) de l'AFPBN « Un guide pour les psychiatres, psychologues et soignants de santé mentale : Prendre soin des patients pendant l'épidémie de coronavirus - Préserver le bien-être du personnel de santé lors de l'épidémie »



Guide-psy-coronavirus.pdf

- Pour tous : l'excellent site du Cn2R (Centre National de Ressource et de Résilience)

[Cn2R](#)

Et notamment :



Renforcons-notre-resilience-COVID19.pdf

Concernant les publics vulnérables (les migrants) :



COVID19-Ressources-pour-le-travail-avec-les-patients-migrants.pdf



Propositions-pour-le-travail-clinique-avec-les-patients-exilés.pdf

- Effets psychologiques de la quarantaine pendant l'épidémie de coronavirus: Ce que les professionnels de santé doivent savoir (Traduction des recommandations du Centre d'étude du stress traumatique américain (CSTS))



Effets+psychologiques+de+la+quarantaine (1).pdf

→ Guide COVID19 / médico-social (Page 12, page 31 puis 34- 40)



guide-covid-19-phase-epidemique-v15-16032020.pdf

→ Pour les « Psys » (recommandations APA)

[APA](#)

→ Pour les familles : « Guide à l'intention des parents pour soutenir leur famille en temps de pandémie »



Guide+à+l'intention+des+parents+pour+soutenir+leur+famille+pendant+l'épidémie+COVID-19 (1).pdf

– Pour les enfants (BD d'information)

[BD-Enfants](#)

- **Articles scientifiques**



Article1-COVID19-SAM-ENG.pdf

→ *Expérience chinoise*



The-psychological-impact-of-quarantine-ENG.pdf



Article2-COVID19-SM-ENG.pdf

Synthèse en français de ces deux articles [ICI](#)

→ *Un article de 2009*



SARS-Impact-2009-ENG.pdf

- **Sources :**

- <https://www.who.int/fr/>
- <https://www.encephale.com/Actualites/2020/Crise-Covid-19-Recommandations-pour-les-soignants-et-patients-en-sante-mentale>
- www.cn2r.fr
- www.psychiatry.org
- <https://psychologues.org/>
- www.affep.fr
- <https://www.afpbn.org/>
- www.CSTSonline.org

Gérer le stress durant **COVID-19**



C'est normal de se sentir triste, stressé, désorienté, en colère ou effrayé lors d'une crise.

Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider. Contactez vos amis et votre famille.



Vérifiez ce dont vous entendez parler sur le Coronavirus.

Tenez-vous informés et à jour ; utilisez des sources de confiance comme les autorités sanitaires, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ou la Croix-Rouge.



Pas d'inquiétude ni d'agitation inutiles !

Réduisez le temps que vous et votre famille passez à lire ou à regarder des informations que vous trouvez pénibles.



Utilisez les techniques qui ont déjà marché pour vous lors d'événements passés.

Utilisez ces compétences pour vous aider à gérer vos émotions durant cette épidémie.



Si vous devez rester à la maison, maintenez un mode de vie sain.

Des repas équilibrés, un bon sommeil, de l'exercice et un contact social avec votre famille et vos amis à la maison et à distance.



Gérez sainement toutes vos émotions.

Si vous vous sentez submergé, parlez-en à un professionnel de santé. Il vous orientera vers un soutien psychologique ou médical en fonction de vos besoins.

