

Mieux appréhender le confinement et prendre soin de la santé psychique des agents

La situation actuelle est inédite et les publications sur le sujet se multiplient en ce moment.

Afin de vous aider à vous y retrouver, vous trouverez ci-dessous une sélection de quelques liens vers des sites, des documents, des ressources diverses pour pouvoir accompagner vos agents, vos collègues, ou vos proches.

Le petit guide pratique du confiné

Service santé-social de l'Université de Lorraine

L'université de Lorraine par le biais de son service Santé-Social (SUMPPS) met à disposition un guide, conçu par Mélanie LAFOND, psychologue, spécialisée en neuropsychologie, psychothérapeute, avec la collaboration de l'Association Française des Thérapies Cognitives et Comportementales ainsi que d'autres spécialistes, médecins et psychologues.

Vous y trouverez de nombreuses informations pratiques, des conseils pour vous occuper utilement et gérer le stress pendant le confinement. Vous y découvrirez de nombreux liens vers des sites fiables.



Télécharger le [petit guide pratique du confiné](#)

Des numéros verts

Un numéro vert à l'échelle nationale pour le grand public

Déployé par le Ministère des Solidarités et de la Santé pour le grand public, le **0 800 130 000** est accessible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 pour accompagner dans des situations d'angoisse, d'isolement, de tristesse, de deuil....

L'objectif est d'aider les personnes en situation de détresse psychologique, qui ressentent le besoin de parler et qui se posent des questions.



Ce dispositif est innovant et s'appuie sur des partenariats : les personnes qui ont besoin d'un soutien psychologique sont orientées vers une plateforme d'écoute de la Croix-Rouge, "Croix Rouge écoute", qui les met ensuite en relation avec une cellule d'urgence médico-psychologique pour une prise en charge personnalisée.

Il a pour objectif de repérer et prendre en charge les personnes nécessitant un soutien psychologique ou présentant des manifestations de stress pour éviter de surcharger les SAMU-Centre 15.

Un numéro vert à l'échelle nationale pour soutenir les professionnels de santé

Proposé par l'association Soins aux professionnels en santé, le **0 805 23 23 36** est accessible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 pour accompagner dans des situations d'anxiété, d'épuisement, de colère, de détresse...

Les assureurs et les mutuelles se mobilisent

SOFAXIS / NEERIA

➤ Pour les DGS/ secrétaire de mairie : le programme « Atlas C19 »

Un programme de débriefing post traumatique conçu pour la durée de la crise.
Ce programme a vocation d'accompagner les DGS/ secrétaires de mairie qui doivent faire face à des prises de décisions difficiles et qui doivent soutenir les équipes.
Les RDV seront pris par téléphone avec un psychologue.
Le même psychologue accompagnera l'agent sur 1 à 5 séances selon les besoins.

➤ Pour les agents : le programme « Réaction »

Le programme Réaction fonctionne selon les mêmes critères qu'habituellement, à savoir dans le cadre d'une déclaration d'accident du travail.
Les 5 séances seront réalisées par téléphone ou visio conférence dans un premier temps et pourront continuer en face à face lorsque le confinement sera levé.

➤ Pour les agents : Groupe de parole

A l'issue du confinement et pour accompagner le retour sur site des équipes, un groupe de parole pourra être organisé pour les collectivités assurant le risque de maladie ordinaire.
Le pôle Accompagnement Psychologique et Social, en charge du déploiement de l'ensemble des dispositifs de soutien psychologique individuel et collectif, reste pleinement actif.
L'équipe est mobilisée au **02 48 48 14 60** ou soutienpsy.neeria@relyens.eu afin d'accompagner et conseiller sur les différents programmes à mettre en œuvre dans la collectivité.
En tant que professionnels de la santé mentale, les psychologues cliniciens du réseau national ont adapté leurs dispositifs par téléphone et / ou visio afin d'écouter, d'accompagner et soulager l'angoisse de ceux qui souffrent, de prévenir les risques éventuels de décompensation qui pourraient venir engorger les services d'urgences.

La MNT

L'accès au service « **Accompagnement social** » reste possible mais uniquement dans le cadre d'une demande formulée par mail à contact@ligneclaire.fr, avec le motif précis de la demande dans l'objet du message.

Concernant le « **Soutien psychologique au travail MNT PSY** », l'accès au service reste possible mais uniquement dans le cadre d'une demande formulée par mail à contact@ligneclaire.fr, avec le motif précis de la demande dans l'objet du message.

Pour rappel, il ne s'agit pas d'une ligne d'écoute d'urgence mais d'un accompagnement sur rendez-vous.

Des lignes d'écoute téléphoniques gratuites

Au niveau local

➤ L'hôpital Georges Daumézon

Dans le contexte de crise sanitaire du COVID-19, l'EPSM se mobilise et propose un dispositif d'accueil et de soutien psychologique gratuit pour la population du Loiret et les professionnels de santé.



[Etablissement Public de Santé Mentale du Loiret – Georges Daumézon](#)

Au niveau national

Plusieurs structures se mobilisent également pour aider dans :



[L'association « les psys du cœur »](#)

[La fédération française des psychothérapie et psychanalyse « FF2P »](#)

[Le SNPPSY](#)

[Plateformes indiquées par l'ARS Centre Val de Loire](#)

➤ Au-delà de la situation liée à l'épidémie, des plateformes d'écoute thématique restent plus que jamais actives :

- SOS Amitié : 09 72 39 40 50
- Association Suicide Ecoute : 01 45 39 40 00
- Violences Femmes Info : 39 19
- Pour les personnes en difficultés avec l'alcool ou le tabac : Les professionnels de l'ANPAA sont à leur écoute et peuvent bénéficier d'entretiens téléphoniques ou vidéo avec l'ensemble des équipes (éducateurs, infirmier(e)s, psychologues, médecins) <https://www.anpaa.asso.fr/>

- TABAC INFO SERVICE au 39 89 (de 8h à 20h, du lundi au samedi)
- ALCOOL INFO SERVICE au 0 980 980 930 (de 8h à 2h, 7 jours sur 7, appel anonyme, coût d'une communication locale) Pour en savoir plus : <https://www.drogues.gouv.fr/actualites/covid-19-tabac-alcool-drogues-risques-precautions>
- Pour les personnes souffrant de troubles alimentaires : Anorexie Boulimie Info Ecoute : 0 810 037 037 (de 15h à 18h Numéro Vert)
- Pour le personnel soignant uniquement (notamment EHPAD) : Soins aux Professionnels de la santé (SPS) : 0 805 23 23 36 (Numéro Vert)

Quelques conseils

Pour accepter la situation et prévenir l'après confinement

➤ Affronter le stress en prenant le contrôle de son environnement

Toutes les études ont montré que les personnes ayant gardé une routine durant les périodes de confinement sont moins soumises à la détresse psychologique. D'où la nécessité d'envisager un peu de planification, le maintien des rythmes de travail, à différencier du rythme du week-end ou des vacances.



➤ Prendre soin de soi

Gérer ses émotions, prendre soin de son alimentation, maîtriser ses loisirs, garder du lien social, aider les autres pour s'aider soi.



➤ Après le confinement



Certaines personnes qui avaient, avant la période de confinement des facteurs de sécurité (travail, équilibre familial et social...) auront des ressources internes pour dépasser cette période. Mais un certain nombre de personnes avec des facteurs de vulnérabilité présents avant le confinement (solitude, maltraitance, maladie, mal être au travail...) n'auront pas ces ressources et le traumatisme pourra être fort. Ceux-là nécessiteront une attention particulière.

Différentes études montrent que certaines conséquences les plus graves (stress post traumatique et dépression) arrivent après la période de confinement (entre 6 mois et 3 ans). Il conviendra donc d'être attentif à l'apparition de symptômes tels que l'agressivité, les insomnies, les crises de panique et l'éloignement social, chez les agents. Il ne faut pas hésiter à se tourner alors vers son médecin traitant, un Centre Médico Psychologique ou tout autre professionnel de l'écoute. Les difficultés ne s'atténuent pas avec le temps. Sans accompagnement adéquat, elles ne feront qu'empirer.