

Fiches repères sur l'accompagnement psychologique en temps de pandémie



Fiches repères

Risque suicidaire



La communauté de soignants vit et affronte de plein fouet la situation exceptionnelle engendrée par l'épidémie de COVID-19. Cette période anxieuse expose certains au risque de dépressions sévères et de pensées ou crises suicidaires.

Télécharger la fiche >

Conduites addictives (alcool, drogue, tabac)



Décompresser et se détendre, calmer son stress, oublier les moments difficiles vécus dans la journée... Face à l'épisode épidémique d'ampleur du Covid-19, le risque d'augmenter sa consommation de tabac, alcool ou autre substance psychoactive et de développer une addiction augmente.

Télécharger la fiche >

Troubles du comportement (alimentation, repli sur soi, agressivité)



Le risque de troubles du comportement se trouve accru par la crise sanitaire actuelle qui modifie le quotidien de chacun et majore le stress et l'anxiété.

Télécharger la fiche >

Stress et burn-out



Conditions d'exercice difficiles, confrontation à l'afflux de patients, stéréotypation face à la banalité de la maladie, craintes des périsuraires et des contaminations, incertitude quant à la durée de la crise : autant de facteurs susceptibles de déclencher stress et épuisement physique et psychologique. Dans cette situation bien particulière, toute la communauté soignante engagée dans la lutte contre le COVID-19, est exposée au risque d'épuisement professionnel (ou burn-out).

Télécharger la fiche >

Faire face au deuil



En première ligne face à la pandémie de coronavirus, les soignants sont durement éprouvés tant physiquement que mentalement. Ainsi, l'exposition à un événement traumatisant hors du cadre des expériences habituelles, comme la confrontation brutale à la mort de ses pairs, peut avoir des conséquences psychologiques immédiates, mais aussi à plus long terme.

Télécharger la fiche >

Insomnie



La période anxieuse vécue actuellement peut nuire à la qualité du sommeil. Chez les soignants, confrontés au stress extrême et à la flambée de demandes de soins, elle peut générer des troubles du sommeil notables et durables. Or l'insomnie fragilise la résistance vis-à-vis du stress, diminue les performances et l'efficacité au cours de la journée : elle met soi-même en danger et peut également compromettre sa capacité à soigner les patients.

Télécharger la fiche >

Management - Sensibiliser, détecter et prévenir les signes de détresse psychologique



Les troubles psychologiques touchent de plein fouet les soignants, en particulier dans des moments de crise extrême comme celle du COVID-19. Ils sont le plus souvent causés par des conditions de travail pénibles, mais aussi par des tâches dont le poids émotionnel et symbolique est difficile à endurer. Dans ce contexte, le management est essentiel pour éviter que la détresse n'atteigne un point de non-retour. D'où l'importance de savoir détecter, prévenir et corriger ces situations par nature extrêmement délébiles.

Télécharger la fiche >

Troubles psychopathologiques et stress post-traumatique



Face à l'afflux massif de patients atteints du COVID-19 dans les services hospitaliers, une prise en charge qui diffère de l'accoutumé, de nombreux décès ou encore le risque de contamination, les soignants peuvent être confrontés à des troubles psychopathologiques et un stress post-traumatique. Outre la pandémie infectieuse, la pandémie est aussi psychique. Comment identifier les personnels les plus fragilisés (y compris soi-même) et prévenir au maximum ce risque ?

Télécharger la fiche >

Prévention : solutions pour prévenir et gérer la détresse psychologique



Augmentation de la demande de soins, risque permanent de contamination, gestion de la détresse des patients... la pandémie de COVID-19 met la communauté des soignants à rude épreuve les exposant durablement à des situations de stress. Comment prendre soin de soi-même pour maintenir sa capacité à prendre soin des autres ? Quels réflexes adopter pour préserver son bien-être ?

Télécharger la fiche >

Étudiants - affronter la réalité du terrain



Pour les étudiants en médecine ou en école de soins infirmiers venus prêter main forte aux équipes soignantes, l'épidémie de COVID-19 constitue une expérience professionnelle particulièrement difficile/un véritable baptême du feu. Rien ne les avait préparés à ce qu'ils vivent depuis plusieurs semaines : jusque-là ils assistaient dans leurs études, ils sont habitués à s'entraîner virtuellement, à suivre des protocoles... Aujourd'hui, ils ont perdu le contrôle face à cette situation inédite, ils se retrouvent exposés au stress, à l'anxiété, à la fatigue, à la peur.

Télécharger la fiche >

Suivez l'information en vous inscrivant à notre alerte e-mail

Nous vous enverrons chaque jour un e-mail vous récapitulant les dernières informations dont nous disposons.

Nous utilisons votre e-mail uniquement pour vous informer sur l'évolution de la crise.

Fonction

Type d'établissement

Adresse e-mail

Je souhaite recevoir par e-mail les dernières informations de covid19-pressepro.fr (obligatoire pour valider)

J'accepte de recevoir les informations des médias à l'origine du site covid19-pressepro.fr

Valider



Face à la pandémie du Covid-19, les grands titres de presse du secteur de la santé se mobilisent. Les rédactions du Quotidien du Médecin, d'Hospimedia, d'Infirmiers.com, du Généraliste, de Diction Santé, du Quotidien du Pharmacien, de Cadre de Santé, Remède et Réseau Hôpital & GFR mettent ainsi à disposition gratuitement toute l'information dont les professionnels de santé ont besoin.

Nos journalistes mettent tout en œuvre pour vous livrer les informations et les recommandations en temps réel tout en garantissant la même fiabilité qui fait depuis toujours la force de nos médias.

Retrouvez sur cette plateforme les dernières mesures prises, des fiches pratiques et toutes les ressources utiles pour vous accompagner dans la lutte contre l'épidémie.

Pour accéder à la source de l'information, cliquez sur l'image ci-dessus