

## À L'ECHELLE DU PAYS DE MARTIGUES

Public	Dispositif	Organisme	Lieux d'accueil	Permanence téléphonique
Personnel soignant & non soignant du CHM et professionnels de santé du centre COVID de Martigues	Cellule de soutien psychologique (par psychologues & psychiatres)	Centre Hospitalier Martigues	<ol style="list-style-type: none"> <li>pour le personnel du Vallon (gériatrie et psychiatrie) : Hôpital du Vallon, salle de sociothérapie pôle de psychiatrie de 10 h 00 à 13 h 00 <b>04 42 43 28 82</b></li> <li>pour le personnel des Rayettes : Hôpital des Rayettes, salle des blouses roses (en face de l'entrée des urgences) de 13 h 00 à 16 h 00 <b>04 42 43 26 15</b></li> </ol>	en dehors des horaires de présence physique <b>04 42 43 26 15</b> 7j/7
Tous professionnels soignants libéraux du territoire	Cellule d'écoute psychologique Cellule d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP, responsable Dr Jacqueline BALLANDRAS)	Centre Hospitalier Martigues en partenariat avec l'association des infirmières libérales de Port-de-Bouc		les mardis et jeudis de 13 h 00 à 16 h 00 <b>04 42 43 28 70</b> <b>06 89 88 16 55</b>

## À L'ECHELLE DU PAYS DE MARTIGUES

Public	Dispositif	Organisme	Lieux d'accueil	Permanence téléphonique
Professionnels de santé adhérents de la CPTS du Pays de Martigues	Ecoute téléphonique sur demande en cas d'urgence	CPTS du Pays de Martigues		<p>. TAHAR Sabria (IDE formée à la thérapie systémique) <b>06 19 04 58 30</b> rendez-vous individuels en Visio sur la plateforme Zoom et éventuellement par téléphone <a href="mailto:taharsabria@msn.com">taharsabria@msn.com</a></p> <p>. REVUALTA Sandrine <b>07 50 83 53 22</b> (IDE formée à la méditation pleine conscience) séances individuelles par téléphone ou en groupe via Zoom</p>
Professionnels de santé adhérents ou non de la CPTS du Pays de Martigues	Séance de méditation pleine conscience		Centre COVID Martigues gymnase Marcel Pagnol	<p>tous les jours entre 12 h 00 et 14 h 00, inscriptions sur place au gymnase ou par téléphone auprès de Sandrine REVUALTA (IDE formée à la méditation pleine conscience) <b>07 50 83 53 22</b> ou Rose DE LIMA (coordinatrice CPTS) <b>07 68 89 41 87</b></p>

## À L'ECHELLE RÉGIONALE

Public	Dispositif	Organisme	Permanence téléphonique/mail
<p><b>Soignants des établissements de la région Paca</b></p>	<p>Cellule de soutien éthique : en appui aux équipes confrontées à des choix inhabituels en contexte de crise, cette cellule de soutien a pour mission de partager les décisions complexes et d'accompagner la réflexion éthique des soignants des établissements de la région, dont ceux de l'AP-HM. Le but de cette cellule est d'aider les équipes à exprimer leurs doutes et partager les conflits de valeurs auxquels elles sont d'ores et déjà confrontées</p>	<p>Espace Ethique Méditerranéen</p>	<p>la cellule de soutien est joignable à l'adresse suivante : <b>Soutien_ethique@ap-hm.fr</b></p>

## À L'ECHELLE NATIONALE

Public	Dispositif	Organisme	Permanence téléphonique/mail
<p><b>Tout professionnel de santé</b> en milieu hospitalier, médico-social ou libéral, étudiants en santé &amp; internes</p>	<p>Soutien psychologique par des psychologues hospitaliers volontaires et bénévoles : accompagnement des personnels soignants en première ligne dans la lutte contre l'épidémie de coronavirus, visant à pallier les situations d'isolement professionnel vécues par certains praticiens et proposant une assistance psychologique face à la sur-mobilisation actuelle des médecins et des soignants</p>	<p>Ministère des Solidarités et de la Santé</p>	<p>7j/7 de 8 h 00 à minuit <b>0800 73 09 58</b> (appel gratuit)</p>
<p><b>Médecin, Interne en médecine et tout professionnel de santé</b></p>	<p>Entraide ordinale : l'Ordre des médecins a un numéro unique destiné à l'écoute et à l'assistance des médecins et des autres professionnels de santé. En cette période de crise, où les interrogations et les difficultés auxquelles peuvent faire face les professionnels de santé sont nombreuses, ce numéro reste pleinement opérationnel et l'Ordre des médecins encourage tous les soignants, médecins et internes en médecine en ressentant le besoin à faire appel à ce numéro.</p> <p>Le professionnel en faisant la demande pourra être mis en relation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soit avec un psychologue clinicien,</li> <li>- soit avec un confrère de soutien des associations qui prendra en charge l'écoute et pourra orienter vers une personne-ressource, en particulier des psychiatres.</li> </ul> <p><i>A noter qu'il pourra être mis en relation avec la commission nationale d'entraide du conseil national de l'ordre des médecins pour évoquer toute difficulté financière, administrative, juridique ou autre et celle liée au Covid-19</i></p>	<p>Commission nationale d'entraide du Conseil national de l'Ordre des médecins &amp; Association d'aide professionnelle aux médecins et soignants (AAPMS)</p>	<p>7j/7 24h/24h <b>0800 28 80 38</b></p> <p><i>ce numéro est venu en remplacement de 2 autres plus anciens : 00826 00 04 01 et 800 80 08 54</i></p>

## À L'ECHELLE NATIONALE

Public	Dispositif	Organisme	Permanence téléphonique/mail
<p><b>Tout professionnel de santé</b> soignants libéraux &amp; salariés, personnels des structures de santé (CPTS, clinique, maison de santé, hôpital, EPHAD ...), étudiants en santé &amp; personnels des institutions &amp; services médico-sociaux, Hospitalisation À Domicile</p>	<p>Entretiens anonymes et gratuits. Parce qu'il est urgent d'écouter, soutenir et orienter les soignants en souffrance, l'association SPS, reconnue d'intérêt général, propose son dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les 100 psychologues de la plateforme joignables via le n° vert et l'application Asso SPS ;</li> <li>- les 1 000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres qui composent le réseau national du risque psychosocial, au service des professionnels en santé en souffrance en téléconsultations ou consultations</li> </ul>	<p>association SPS <i>Soins aux Professionnels en Santé</i></p>	<p>7j/7 24h/24h <b>0805 23 23 36</b> (service &amp; appel gratuits)</p> <p><b>application numéro vert SPS</b> téléchargeable gratuitement sur smartphone via Apple Store (iOS) <a href="https://apps.apple.com/fr/app/plateforme-sps/id1404787651">https://apps.apple.com/fr/app/plateforme-sps/id1404787651</a> et Google Play Store (Android) <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pros_consulte.sps">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pros_consulte.sps</a></p>

## À L'ECHELLE NATIONALE

Public	Dispositif	Organisme	Permanence téléphonique/mail
<p><b>Soignants</b> en milieu hospitalier, en clinique, en libéral ou dans le domaine médico-social</p>	<p>Plateforme "CyberpsyCO", créée en mars 2020 pour répondre à la nécessité de construire des réponses en ligne dans le cadre de la crise sanitaire liée au Covid-19, regroupant des experts en cyberpsychologie et tous ceux, psychologues et psychiatres souhaitant se rendre disponibles de façon bénévole pendant cette période de crise majeure. Tous les dispositifs sont gratuits durant la période de confinement. Ecoute en ligne des différents intervenants du secteur médical, médico-psychologique et médico-social qui s'occupent de patients, atteints ou non par le Covid 19, et qui éprouvent le besoin d'un échange autour de leurs difficultés, professionnelles mais aussi personnelles, les deux étant souvent difficiles à séparer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– écoute en ligne des psychologues et psychiatres qui reçoivent des soignants ou sont confrontés de très près à la crise sanitaire,</li> <li>– supervision ou intervention (groupe) aux psychologues et psychiatres qui utilisent des dispositifs en ligne,</li> <li>– plateforme de ressources : le praticien y trouvera des recommandations de pratiques en ligne, des notes sur l'impact psychologique du confinement, comment soutenir en ligne les patients dans cette situation, etc.</li> </ul>	<p>CyberpsyCO collectif d'experts en cyberpsychologie, psychologues et psychiatres</p>	<p><b>0800 20 00 00</b></p> <p><a href="https://cyberpsyco.fr/accompagner-les-soignants/">https://cyberpsyco.fr/accompagner-les-soignants/</a></p> <p><a href="https://cyberpsyco.fr/accompagner-les-psychologues/">https://cyberpsyco.fr/accompagner-les-psychologues/</a></p> <p><a href="https://cyberpsyco.fr/supervision-intervision/">https://cyberpsyco.fr/supervision-intervision/</a></p>

## À L'ECHELLE NATIONALE

Public	Dispositif	Organisme	Permanence téléphonique/mail
<p><b>Personnel médical confronté au Covid-19</b></p> <p>ambulancier, médecin, laborantin, aide-soignant, brancardier, kiné, infirmier en structure hospitalière, en officine ou à domicile, personnel logistique du système de soins (personnel d'accueil, de support logistique, d'entretien ...), personnel des maisons de repos, des centres d'accueil (pour jeunes en difficultés, d'hébergement pour personnes handicapées ou sans domicile ...)</p>	<p>"Psy For Med" met en lien le personnel médical ayant formulé, sur la plateforme, une demande de soutien avec des psychologues bénévoles*.</p> <p>Vous vivez des émotions difficiles en lien avec votre activité professionnelle ou votre vie privée ? Vous vous sentez dépassé par les événements ou émotions ? Vous vous sentez fatigué, hyper tendu, stressé ou irritable ? Vous ressentez de la colère, de la tristesse, de la peur ou de la culpabilité ? Vous avez des difficultés à trouver le sommeil ? Vous êtes englué dans des pensées difficiles ?</p> <p><i>*les psychologues enregistrés sur la plateforme sont diplômés et enregistrés auprès de leur organisme de référence (visa de psychologue clinicien ou enregistrement auprès de la Commission des Psychologues pour la Belgique, numéro Adéli pour la France) ainsi que les psychiatres ou médecins formés à la psychothérapie (numéro INAMI pour la Belgique ou Adéli pour la France)</i></p>	<p>Psy For Med collectif de psychologues, psychiatres et médecins formés à la psychothérapie</p>	<p>Prise de rendez-vous avec un psychologue bénévole de votre région pour en parler. Écoute gratuite, professionnelle et confidentielle par téléphone ou en visioconférence (skype). Tous les psychologues se sont engagés à un accompagnement gratuit pour au moins 4 séances.</p> <p><a href="https://www.psyformed.com">https://www.psyformed.com</a></p> <p><a href="mailto:acces@psyformed.com">acces@psyformed.com</a></p>

## À L'ECHELLE NATIONALE

Public	Dispositif	Organisme	Permanence téléphonique/mail
<b>Soignants</b> personnels des établissements de santé et du secteur médico-social, professions de santé en libéral	Psychologues solidaires mobilisés pour proposer des téléconsultations gratuites pour tous les soignants en ressentant le besoin sur l'ensemble du territoire français et pendant toute la durée de la crise sanitaire. La plupart des psychologues présents ont des techniques complémentaires permettant de vous accompagner au mieux (TCC, Hypnose, sophrologie, relaxation, méditation)	Collectif de Psychologues solidaires	Les consultations sont possibles par visioconférence (Skype, Whatsapp, Hangout, Doctolib, ...), téléphone, mail  <a href="https://psychologues-solidaires.fr/">https://psychologues-solidaires.fr/</a>
<b>Soignants</b>	Ecoute et soutien psychologique aux professionnels qui en ont besoin. Pour tous les soignants : une approche et une connaissance fine des spécificités de chaque profession de santé. Un parcours d'accompagnement confidentiel. Une approche globale (organisation professionnelle, santé, difficultés financières). Un interlocuteur unique, médecin-coordonnateur, une aide conçue et animée par des soignants au service des soignants	association MOTS Médecins Organisation Travail Santé	24h/24 <b>0608 28 25 89</b>
<b>Tout professionnel de santé</b>	Des psychanalystes bénévoles de la SFPA proposent aux soignants confrontés à des situations exceptionnelles de détresse psychologique face à l'expérience de la maladie et de la mort un soutien psychologique par rendez-vous téléphoniques gratuits. Un maximum de 5 entretiens téléphoniques est possible	SFPA Société française de psychologie analytique	7j/7 de 8 h 00 à 23 h 00 via une adresse email dédiée <b><a href="mailto:covid19-soutienpsybenevole@cgjungfrance.com">covid19-soutienpsybenevole@cgjungfrance.com</a></b> en précisant le jour de la semaine, votre plage horaire disponible, le numéro de téléphone ou portable sur lequel vous joindre



## À L'ECHELLE NATIONALE

Public	Dispositif	Organisme	Permanence téléphonique/mail
<p><b>Tout professionnel de soins</b> infirmiers, médecins, aides-soignants, auxiliaires de vie, ASH, brancardiers, ambulanciers, pharmaciens, ...</p> <p><b>et de la relation d'aide</b> psychologues, psychothérapeutes ...</p>	<p>Plateforme par visioconférence de "décontamination" des impacts affectifs et émotionnels négatifs pour les professionnels débordés par les effets d'envahissement, sursaturation, intrusion liés aux conséquences à la fois mortelles et mortifères de la présence du Covid-19. Cette plateforme s'adresse aux soignants en situation de stress aigu et/ou de surmenage aigu dont les effets négatifs peuvent mener au burn-out ou à une chronicisation du stress aigu.</p> <p>L'objectif de cette intervention unique* et gratuite, d'une durée de 2 heures 30 maximum, est de permettre aux participants de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se reconnecter à la communauté des soignants,</li> <li>- retrouver une base de sécurité interne,</li> <li>- retrouver et/ou remettre du sens à leur(s) mission(s) de soignants</li> </ul> <p>* si nécessaire et à sa demande, le soignant ou le thérapeute sera orienté vers un suivi plus personnalisé en individuel</p>	<p>association francophone d'HTSMA (Hypnose Thérapies Stratégiques &amp; Mouvements Alternatifs) regroupant des professionnels de santé et de la relation d'aide (psychiatres, psychologues, psychothérapeutes ..)</p> <p>en partenariat avec l'institut Mimethys</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- un groupe de soignants et thérapeutes toutes professions confondues limité à 16 participants,</li> <li>- en visioconférence,</li> <li>- 2 à 3 animateurs thérapeutes expérimentés ayant une bonne connaissance clinique et psychothérapeutique du psychotraumatisme,</li> <li>- formés à l'Institut Mimethys,</li> </ul> <p>Pour avoir les dates et s'inscrire : <a href="https://www.afhtsma.org/covid-19">https://www.afhtsma.org/covid-19</a></p>

## À L'ECHELLE NATIONALE

Public	Dispositif	Organisme	Permanence téléphonique/mail
Infirmier(e)s	<ul style="list-style-type: none"> <li>– une boîte mail dédiée aux infirmiers pour recueillir leurs témoignages et les aider à répondre à leurs difficultés les plus urgentes : un représentant de l'Ordre infirmier vous contactera à votre convenance et dans les plus brefs délais après la réception de votre mail, avec pour objectif de recueillir vos remontées d'expérience au quotidien mais surtout de vous apporter une aide quotidienne. Que cela soit sur des questions pratiques, des mises en relation pour faciliter votre travail ou juste une écoute, ce dispositif est là pour vous accompagner pendant toute la crise du Covid-19. Des représentants locaux infirmiers seront aussi à votre disposition pour vos démarches du quotidien. De plus, le service juridique de l'Ordre restera actif pour défendre vos droits,</li> <li>– un partenariat avec un collectif de psychologues solidaires qui a créé une plateforme appelée "PsyCorona" accessible gratuitement en ligne pour permettre aux infirmiers de prendre rendez-vous directement avec des professionnels et d'accéder, en toute confidentialité, à des consultations gratuites tout au long de la crise sanitaire actuelle</li> </ul>	Ordre national des Infirmiers et collectif de psychologues solidaires	<p><a href="mailto:permanence.covid@ordre-infirmiers.fr">permanence.covid@ordre-infirmiers.fr</a></p> <p><a href="https://psychologues-solidaires-com.webnode.fr/">https://psychologues-solidaires-com.webnode.fr/</a></p>

## À L'ECHELLE NATIONALE

Public	Dispositif	Organisme	Permanence téléphonique/mail
<b>Pharmacien(e)s</b>	<p>Un réseau d'une trentaine de confrères de soutien :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tous pharmaciens volontaires,</li> <li>– formés à l'écoute active par des spécialistes en thérapies comportementales et cognitives,</li> </ul> <p>assure une astreinte téléphonique en toute confidentialité. Selon la difficulté rencontrée par l'appelant, il pourra être orienté vers un professionnel ressource compétent (psychologue, avocat, expert comptable... ) ayant adhéré à l'association. Il bénéficiera, à ce titre, de la prise en charge des honoraires de la première consultation</p>	<p>Adop Aide et Dispositif d'Orientation des Pharmaciens</p>	<p>7j/7 24h/24 <b>0800 73 69 59</b></p> <p><a href="mailto:contact@adop.help">contact@adop.help</a> <a href="https://www.adop.help/">https://www.adop.help/</a></p>