

# Étudiants

## AFFRONTER LA RÉALITÉ DU TERRAIN

1/3

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 très assistés 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.



### Quels sont les facteurs de risque ?

L'événement perturbant et stressant que constitue la pandémie actuelle peut engendrer toute une kyrielle de symptômes allant du stress à la fatigue, en passant par l'anxiété, l'angoisse et la peur. En cause notamment :

- ☑ **L'intensité et l'organisation du travail** : surcharge de travail, rythme soutenu, pression temporelle...
- ☑ **La charge émotionnelle importante** : confrontation chaque jour à des patients en grande difficulté, au décès d'un grand nombre d'entre eux, à la détresse des familles.
- ☑ **L'insécurité**, la crainte de contracter la maladie, de contaminer ses proches.
- ☑ **L'isolement**, l'éloignement avec les familles.

Ces situations sont à risque de troubles du sommeil, de pratiques addictives, de troubles du comportement (l'exacerbation d'une hypochondrie, par exemple) et peuvent mener à un état de grande détresse, au *burn-out* (épuisement professionnel) ou encore à la dépression.

En partenariat avec

# Étudiants

## AFFRONTER LA RÉALITÉ DU TERRAIN

2/3



### Quels signes peuvent alerter ?

Les manifestations peuvent être d'ordre différent :



#### ÉMOTIONNEL

Anxiété, angoisse, tristesse, envie de pleurer, hypersensibilité, irritabilité, sentiment d'impuissance, colère...



#### COGNITIF

Troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration.



#### COMPORTEMENTAL

Repli sur soi, isolement, comportement agressif... ; besoin de consommer des produits ou des médicaments pour « tenir le coup » (café, tabac, alcool, drogue, somnifères, anxiolytiques...).



#### MOTIVATIONNEL

Baisse de motivation et du moral, sentiment de ne pas être en mesure de faire face à la situation...



#### PHYSIQUE

Fatigue, manque d'énergie, épuisement, insomnie, tensions musculaires, crampes, maux de tête, vertiges, perte d'appétit...



### Comment anticiper et prévenir ?

- Ne pas hésiter à **s'accorder les temps de pause** nécessaires, avant la survenue d'un épuisement.
- Veiller à manger, boire, dormir régulièrement.**
- Réguler sa consommation d'alcool ou d'autres substances psychoactives.**
- Ne pas rester seul**, se confier à ses proches, garder le contact avec ses amis via les réseaux sociaux : l'entourage est toujours un recours et un soutien.
- Parler de son ressenti**, échanger sur le vécu des choses difficiles, trouver de l'appui au sein de l'équipe, ne pas oublier que l'on est forcément (comme tout le monde) fragilisé par cette situation inédite à laquelle aucun n'était préparé : la solidarité déployée entre tous – personnel soignant et étudiants – permet de garder force et courage.
- Écouter les signaux d'alerte**, ne pas se laisser enfermer dans son angoisse, son anxiété, sa détresse : demander un soutien psychologique (individuel, de groupe) en sollicitant des professionnels, certaines associations de soutien, les cellules d'écoute

En partenariat avec

# Étudiants

## AFFRONTER LA RÉALITÉ DU TERRAIN

3/3



### Qui solliciter pour trouver aide et soutien ?

#### L'ASSOCIATION SPS (Soins aux Professionnels en Santé)

Reconnue d'intérêt général avec 100 % d'appels décrochés, elle propose son dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique à tous les professionnels en santé, aux étudiants, à leur famille. **Disponible 24 h/24, 7 j/7.**

0 805 23 23 36

Service & appel gratuits

+ Une application mobile ASSO SPS\*, avec 1000

psychologues en soutien. Réseau national du risque psychosocial, composé de 1 000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres, en téléconsultations ou consultations (liste départementale accessible depuis le site SPS).

#### LA CELLULE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Mise en place par le ministère des Solidarités et de la Santé afin d'accompagner tous les personnels soignants en première ligne dans la lutte contre l'épidémie de coronavirus.

0 800 73 09 58

Service & appel gratuits

Disponible de 8 h à minuit, 7 j/7

#### LE SERVICE D'ENTRE AIDE ET DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE DE LA CROIX ROUGE FRANÇAISE

Il aide, écoute et accompagne les personnes en détresse psychique en cette période d'épidémie de coronavirus et de confinement. Elle s'adresse à la population, mais aussi aux professionnels de santé. Des bénévoles sont disponibles 7 jours sur 7, de 10 h à 22 h en semaine, de 12 h à 18 h le week-end.

0 800 858 858

Service & appel gratuits

#### LES CUMP (cellules d'urgence médico-psychologique)

Elles épaulent et soutiennent les soignants en souffrance, mais aussi les administratifs qui sont pleinement impactés par cette crise. Composées de professionnels, psychiatres, psychologues et infirmiers spécialisés en psychiatrie. Il existe une CUMP par département, rattachée au SAMU. Joignable via le 15 (tél. fixe) ou le 112 (tél. portable).



#### LES SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL

Ils veillent au quotidien sur la santé de tous les personnels hospitaliers, notamment lorsqu'ils sont malades, fragiles. Ils sont en première ligne pour épauler les professionnels impliqués dans cet épisode épidémique d'ampleur.

**LES STRUCTURES D'APPUI ET DE SOUTIEN** existantes des établissements, constituées de psychiatres et psychologues.

#### LE MÉDECIN TRAITANT

#### LES BAPU (Bureau d'Aide Psychologique Universitaire)

Retrouvez la liste des BAPU de France <https://annuaire.action-sociale.org/etablisements/jeunes-handicapes/bureau-d-aide-psychologique-universitaire-b-a-p-u-221.html>

#### LES SIUMPPS (Service Inter-Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé)

Situés dans les universités. Composés d'équipes pluridisciplinaires (médecins, psychologues, infirmières, personnels administratifs...), ils proposent des consultations médico-psychologiques strictement confidentielles et gratuites.

**ALCOOL INFO SERVICE** 0 980 980 930 (7j/7 de 8 h à 2 h, appel non surtaxé), [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) avec espace Questions / Réponses pour interroger directement les professionnels du dispositif + service de chat individuel en direct (ouvert de 8 h à minuit 7j/7) ou forums de discussion.

**DROGUE INFO SERVICE** 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7 de 8 h à 2 h). Ligne gérée par Santé publique France. [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) : tout connaître sur les drogues, savoir si sa consommation est un problème, comment faire pour arrêter...

**ÉCOUTE CANNABIS** 0 980 980 940 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7 de 8 h à 2 h). Ligne gérée par Santé publique France.

**SOS AMITIÉ** 09 72 39 40 50 (24 h/24, 7 j/7). Messagerie (réponse sous 48 h maximum) : [www.sos-amitie.com/web/internet/messagerie](http://www.sos-amitie.com/web/internet/messagerie) Tchat (7 j/7) : [www.sos-amitie.com/web/internet/chat](http://www.sos-amitie.com/web/internet/chat)

**ANOREXIE BOULIMIE INFO ÉCOUTE** 0 810 037 037 (service anonyme. Prix d'un appel local + 0,06 €/min). Ligne téléphonique de La Fédération Française Anorexie Boulimie. Des psychologues, des associations spécialisées, des médecins répondent aux questions de 15 h à 18 h.

### Autres liens utiles

- <http://cn2r.fr> : ressources et recommandations mises en ligne par le Centre national de ressources et de résilience.
- <https://travail-emploi.gouv.fr> : informations sur les risques psychosociaux.
- <https://solidarites-sante.gouv.fr> : informations sur la lutte contre le tabagisme et l'addiction à l'alcool, par le ministère des Solidarités et de la Santé.

- [www.ffab.fr](http://www.ffab.fr) : tout sur les troubles du comportement alimentaire, où trouver de l'aide, veille scientifique...
- [www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr) : comprendre la dépression, repérer les signes précurseurs, accepter d'être aidé, rôle de l'entourage, témoignages...
- [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr) : addictions et produits, risques et précautions pour éviter les contaminations, lieux où trouver de l'aide, ce que dit la loi...

proposés par la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca).

- <https://reseau-morphee.fr> : conseils, évaluation du sommeil et orientation, analyse du sommeil avec un agenda de vigilance et de sommeil...

\* Téléchargeable gratuitement sur smartphone via Apple Store (iOS) ou Google Play Store (Android).

En partenariat avec