



## ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DANS LE CONTEXTE DU COVID-19

### POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTE DES YVELINES SUD :

#### Établissements de santé, étudiants, professions libérales

Dans le contexte de la crise sanitaire COVID-19, le Centre Hospitalier de Versailles met en place un accompagnement gratuit auprès des **étudiants** et des **professionnels** exerçant dans le domaine de la santé, dans les **Yvelines Sud**.

Nous nous appuyons, pour cela, sur les connaissances et le savoir-faire développés en **EMDR** (désensibilisation et retraitement de l'information par stimulations bilatérales). Cette approche est **préconisée par l'HAS et l'OMS** pour traiter les conséquences, sur la santé mentale, de traumatismes.

Le protocole EMDR que nous utilisons est appliqué dans les contextes d'événements à fort retentissement collectif et se fait **en groupe** (en visioconférence).

Généralement, une **seule séance** permet de ressentir un mieux-être. Nous restons, cependant, disponibles pour les participants souhaitant assister à une session complémentaire.

Face aux situations éprouvantes que vous rencontrez, il est **normal de ressentir certaines difficultés** : souvenirs envahissants, cauchemars, flashbacks, émoussement des émotions, perturbations du sommeil, irritabilité, problèmes de concentration, réactions de sursaut,... Ce sont des **réactions normales** face à une situation qui ne l'est pas.

**À court terme**, ces interventions vous aident à :

- ✓ évacuer vos émotions et images négatives,
- ✓ vous apporter de l'**apaisement**,
- ✓ renforcer vos **ressources**.

Aider votre psychisme à mieux « digérer » ce que vous avez vécu a aussi une **action préventive** sur la survenue de troubles ultérieurs.



Encadrées par Isabelle GREVIN et Johanna SEYLAZ, psychologues, ces séances accueillent jusqu'à 8 soignants par session. Au vu des circonstances sanitaires et pour qu'elles soient facilement accessibles, ces séances sont réalisées **en vidéo à distance**.

- ✓ La séance dure 1h30 ; il faut que vous puissiez être au calme sur ce temps, sans être dérangé.
- ✓ Afin que chacun se sente libre de s'exprimer, il vous sera demandé de garder pour vous ce que vous entendrez durant la séance de la part des autres participants.
- ✓ Pour ne pas « contaminer » les autres participants avec des détails choquants, il vous sera demandé de ne pas partager les descriptions de ce que vous avez vécu.
- ✓ Tout au long de la séance, les participants se voient à l'écran. Des temps sont réservés pour parler, mais chacun est libre de s'exprimer ou non.



Pour vous renseigner / vous inscrire à une séance, vous pouvez appeler le numéro dédié au **groupe EMDR** : **07 60 08 44 24**

La ligne téléphonique de **soutien par les psychologues du CHV** reste également disponible : **01 39 63 83 29**