

Etudiant-es en santé

Aides en cas de problème

Jérôme Goffette

Page chercheur : www.researchgate.net

S2HEP (UR 4148)
Humanités Médicales – Faculté de médecine Lyon-Est
Université Cl. Bernard Lyon 1



Les aides dans les institutions

- ASPPIRE
 - (Accompagnement et Soutien pédagogique Personnalisé pour la Réussite des Etudiant-e-s)
 - asppirre@univ-lyon1.fr
- SSU – Etudiant-e-s Relais Santé (ERS)
 - Atelier Etudiants Relais Santé entre Pairs
 - Etudiants Relais Santé
 - <https://ssu.univ-lyon1.fr/etudiant%c2%b7e%c2%b7s-relais-sante-ers/>
- Réseau ASRA – Aide aux Soignants d'Auvergne-Rhône-Alpes
 - 0805 62 0133
 - contact@reseau-asra.fr
 - <https://reseau-asra.fr/>

Quelques Numéros verts

- Aide et dispositif d'orientation des **pharmaciens** (Association ADOP)
 - Soutien psychologique et accompagnement pour les pharmaciens et étudiants en pharmacie en cas de mal-être dans leur vie personnelle ou professionnelle, de difficulté administrative ou économique, par des pharmaciens bénévoles, service anonyme et gratuit
 - 0 800 73 69 59 (7j/7, 6h-minuit) ou par courriel à contact@adop.help
- Entraide ordinaire (Conseil national de l'**Ordre des médecins**)
 - Ecoute gratuite et assistance de tous les soignants, médecins et internes en médecine, par un psychologue ou un confrère médecin
 - 0 800 288 038 (7j/7 et 24h/24)
- Soins aux **professionnels de santé** (Association SPS, société Pros Consulte)
 - Ecoute pour les professionnels de santé en souffrance au travail ou en épuisement professionnel par des psychologues de la société Pros Consulte. Service anonyme, gratuit pour le premier appel et pour les 2 premières consultations avec des psychologues du réseau SPS (payant pour les consultations suivantes)
 - 0 805 23 23 36 ou via l'appli Asso SPS (7j/7 et 24h/24)

Quelques Numéros verts

- **Etudiants**, numéro d'écoute national (Cnae, Coordination Nationale d'Accompagnement des Etudiants et Etudiantes, pour le ministère de l'Enseignement supérieur, par l'association En avant toutes)
 - Ecoute pour les étudiantes et les étudiants en cas d'anxiété, de harcèlement, de burn-out, de dépression, de situation personnelle difficile, par des éducateurs spécialisés ou des psychologues, service anonyme et gratuit
 - 0 800 73 78 00 (lundi au vendredi 10h-21h, samedi 10h-14h)
- **Etudiante ou étudiant en souffrance** (Association Soins aux professionnels de santé SPS, société Pros Consulte)
 - Ecoute pour les étudiantes et les étudiants en santé ou autre cursus, quand elles ou ils sont préoccupés par un avenir incertain, la solitude ou la précarité, par des psychologues de la société Pros Consulte. Service anonyme, gratuit pour le premier appel et les 2 premières consultations avec des psychologues du réseau SPS (payant pour les consultations suivantes)
 - 0 805 23 23 36 ou via l'appli Asso SPS (7j/7 et 24h/24)
- **Nightline** (association)
 - Ecoute **pour les étudiants par des étudiants bénévoles formés**. Service gratuit, anonyme et confidentiel, en français ou en anglais, disponible dans plusieurs villes et régions
 - Lyon 04 85 30 00 10 (7j/7, 20h30-2h30) ou par tchat

Quelques Numéros verts

- 3114, numéro national de prévention du **suicide** (Ministère de la Santé, coord. par le CHU de Lille)
 - Ecoute confidentielle et gratuite pour les personnes ayant des pensées suicidaires, les personnes inquiètes pour un proche, les personnes endeuillées par suicide, les professionnels de santé ayant besoin d'un avis spécialisé, par des professionnels du soin (infirmiers, psychologues) formés à la prévention du suicide
 - **3114** (7j/7 et 24h/24)
- **Violences Femmes Info**
(Fédération nationale Solidarité Femmes, associations)
 - Ecoute anonyme pour les femmes victimes de violences, leur entourage et les professionnels concernés, assuré par des écoutantes professionnelles, service gratuit
 - **39 19** (7j/7 et 24h/24)
- **Viols Femmes Informations** (Association Collectif féministe contre le viol)
 - Ecoute anonyme pour les femmes ainsi que les hommes victimes de viol ou d'agressions sexuelles, leurs proches bienveillants, les professionnelles et professionnels, par des salariées de l'association formées à l'écoute et au sujet des violences sexuelles, service gratuit
 - **0 800 05 95 95** (lundi au vendredi 10h-19h)

- Les études de santé vous font vivre parfois des **moments difficiles** :

- Morts, souffrances, histoires dramatiques de patient-es...
- Comportements blessants d'autres soignant-es

- Face à cela, il est normal d'en être affecté

→ ***Beaucoup de choses peuvent vous aider***

- Plus largement, sur toute une carrière de professionnel-le du soin, il y aura forcément des hauts et des bas
- Donc des moments où vous pourrez aider, et des moments où vous aurez besoin d'être aidé-es

Que faire avec les problèmes qu'on rencontre ?

- Les symptômes :
 - Le sentiment de solitude, ou d'impasse
 - L'épuisement, la somatisation
 - La colère, l'hyper-réaction
 - La perte d'intérêt pour le travail
 - La baisse d'estime de soi ; le syndrome de l'imposteur
 - Le malaise face à des injonctions contradictoires
 - Etc.
- Les issues :
 - Les espaces d'échange professionnels
 - Les espaces de soutien avec ses proches
 - Les espaces thérapeutiques

Groupes de pairs

- Www.sfmng.org :
 - des médecins de la même spécialité (dans notre cas des généralistes)
 - se réunissant régulièrement
 - sans hiérarchie entre eux, dans un climat de confiance favorisant la liberté de parole
 - qui font une analyse argumentée de la pratique quotidienne
 - centrée sur la présentation de cas cliniques, tirés au sort
 - s'appuyant sur l'expertise collective

Groupes Balint

- www.balint-smb-france.org
 - C'est un groupe de 8 à 12 personnes qui se retrouvent régulièrement pour réfléchir autour de la présentation d'un cas clinique dans lequel la relation soignant-soigné pose problème et questionne.
 - Les participants sont des soignants qui ont tous des responsabilités thérapeutiques et un à deux leaders de formation psychanalytique.
 - Le déroulement d'une séance de travail se construit autour de la présentation par un membre du groupe, d'une situation clinique. Les autres membres du groupe écoutent sans l'interrompre. Puis ils peuvent réagir et intervenir en questionnant, en exprimant leur avis, voire leurs émotions. Le narrateur entend et cherche à répondre aux questions tout en découvrant un autre éclairage de sa relation à ce patient là.
 - La règle de fonctionnement est basée sur :
 - la spontanéité avec laquelle le rapporteur du cas le raconte
 - les associations libres des idées et des ressentis
 - absence de notes
 - le respect de la parole des autres sans évaluation ni jugement
 - la confidentialité

Supervision et intervision (ex. psychologue)

- <https://psychoandco.home.blog/2023/01/10/supervision-et-intervision/>
 - La **supervision**, lorsqu'on est psychologue, consiste à consulter un psychologue ayant plus d'expérience afin d'être accompagné dans ses prises en charge et tout ce que cela englobe : les émotions que l'on peut ressentir durant la thérapie et les travailler, les problèmes que l'on peut rencontrer, les interrogations que l'on peut avoir ou encore échanger à propos d'une prise en charge pour avoir de nouvelles pistes. C'est un temps qui est différent de la psychothérapie. Généralement, on y aborde les prises en charge les plus difficiles.
 - En France, la supervision n'est pas obligatoire mais vivement recommandée et encouragée. Elle permet de ne pas être seul avec ses doutes et ses difficultés dans une prise en charge. Elle permet d'avoir d'autres pistes à envisager lorsqu'on peut être bloqué. La supervision peut se faire sous différents formats : individuel ou en groupe.
 - La supervision peut aussi se faire pour les équipes soignantes dans les institutions, elle sera alors appelée « analyse de la pratique ». C'est un temps très souvent animé par un psychologue qui n'appartient pas à l'équipe, qui consiste à faire réfléchir les équipes sur leur pratique, ou les difficultés rencontrées avec certains patients ou situations.

Supervision et intervision (psychologue)

- <https://psychoandco.home.blog/2023/01/10/supervision-et-intervision/>
 - **L'intervision** est un temps d'échange avec des collègues psychologues sur des situations cliniques qui généralement peuvent poser problème. Dans l'intervision, il n'y a pas cette relation « superviseur-supervisé », car tout le monde vient avec une situation clinique à explorer et est sur un même pied d'égalité. Les intervisions peuvent se faire avec vos collègues dans les institutions, avec des personnes de votre promotion de master avec qui vous avez gardé contact, avec des psychologues qui veulent se regrouper (certains groupes se forment sur les réseaux sociaux par exemple.) ; avec des ami.es psychologues etc...
 - Le but de ces différents échanges est de ne pas rester seul avec ses questions, réflexions, doutes ou difficultés. C'est un temps où l'on continue d'apprendre sur la clinique et sur soi. Toute personne qui accompagne des personnes vulnérables ou en souffrance, devrait avoir ce temps de supervision. La supervision peut être continue, mais elle peut aussi se faire sur des temps ponctuels.

Psychothérapie

- Wikipedia
 - La psychothérapie comprend les soins ou l'accompagnement, prodigués par une personne formée à cela, à une ou plusieurs autres personnes souffrant de problèmes psychologiques.
 - Suivant les patients (enfant ou adulte), le type et la sévérité du trouble, et le contexte de l'intervention, de nombreuses formes de psychothérapies coexistent, qui s'appuient sur autant de pratiques différentes reposant elles-mêmes sur des approches théoriques diverses et parfois contradictoires.

Coaching

- Wikipedia
 - Le coaching, ou accompagnement, est une méthode d'accompagnement personnalisé destinée à améliorer les compétences et la performance d'un individu, d'un groupe ou d'une organisation, grâce à l'amélioration des connaissances, l'optimisation des processus et des méthodes d'organisation et de contrôle. [...] Il est aujourd'hui présent dans de nombreux domaines de la vie, professionnel, nutritionnel, parental, scolaire, etc.
 - La notion de coaching manquant d'un encadrement légal précis, elle peut être revendiquée par tout un chacun sans condition de qualification professionnelle ni de compétence réelle. À titre d'exemple, le coaching en « développement personnel », qui rencontre un certain succès commercial, a suscité une offre pléthorique, qui souffre de l'absence d'un cadre institutionnel et d'un adossement scientifique. Ce terme donne donc lieu à de nombreuses dérives et peut être utilisé comme outil de manipulation.

Se confier à son conjoint ou sa conjointe

- Des avantages...
- Des inconvénients...



Se confier à un·e ami·e

- Des avantages...
- Des inconvénients...