



DIRECTION GENERALE ADJOINTE DE LA SOLIDARITE
DIRECTION DE L'ACTION SOCIALE TERRITORIALE ET INSERTION
Affaire suivie par : Delphine GALLET
Tél. : 03.44.10.47.05
Mail : delphine.gallet@oise.fr

Beauvais, le 23.04.2020

LA PLATEFORME COVID- ECOUTE

Le Covid-19 et le confinement qui en découle peuvent engendrer des états de souffrance psychologique. Des sentiments d'anxiété ou d'inquiétude peuvent survenir à l'idée d'être contaminé ou qu'un proche le soit.

De même, rester confiné chez soi pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines, peut entraîner un état de stress important car nous confrontant à la solitude, ou encore à un climat de tension familiale, ou bien, à des émotions envahissantes.

En réponse à cette situation de crise et l'urgence psychologique d'un grand nombre de personnes, des professionnels de santé mentale ont conçu la plateforme Covid-Ecoute.

Elle propose de prendre en charge, sur le plan national, de manière bénévole, les situations de stress des appelants souffrant de la crise sanitaire.

Il ne s'agit pas de proposer un suivi psychothérapeutique mais de répondre au besoin psychologique immédiat et de prévenir des situations de stress post traumatiques ou d'états dépressifs.

La plateforme de téléconsultation Covid-Ecoute ne se substitue en rien à la hotline qui est en première ligne, mise en place par les Cellules d'urgence et la Croix Rouge (Numéro d'appel : 800 130 000).

Celle-ci complète et renforce leur action en apportant une prise en charge qui leur permettra d'orienter vers Covid-Ecoute les personnes qui souffrent :

- D'anxiété en rapport avec le confinement ;
- D'anxiété en lien avec la maladie et la mort ;
- D'un risque de rechute dépressive ou de dépression ou burn out ;
- D'un risque de rechute des conduites addictives ;
- D'un risque de traumatisme psychologique

La plateforme Covid-Ecoute propose **trois types d'accompagnement** :

- Des séances individuelles téléphoniques ou en téléconsultation d'au moins 45 minutes ;
- Des séances de téléconsultation de groupe (10 personnes) animée par un professionnel de santé mentale : ces groupes sont nécessaires pour le partage d'émotions, rompre avec l'isolement, se soutenir et partager les stratégies pour faire face. Les appelants seront regroupés par thématique :
 - Prévention de traumatisme chez les malades du COVID-19 ;
 - Prévention de traumatisme chez les familles dont un proche est hospitalisé ;
 - Prévention de traumatisme et du burn out chez les soignants ;
 - Prévention des troubles anxieux et de l'humeur chez les étudiants isolés ;
 - Prévention des troubles anxieux et de l'humeur chez les femmes enceintes.
- L'accès à différents outils et guides d'auto-soin, parmi lesquels l'application Mon Sherpa, accessible gratuitement pendant la crise sanitaire (fiches pratiques, chat box...) et des exercices de méditation.
- Dans un second temps, seront mise en place des téléconsultations de méditation tout au long de la journée. Plusieurs groupes seront proposés :
 - Prévention des troubles émotionnels (MBCT) ;
 - Prévention des conduites addictives (MBRP)

Covid-Ecoute : une éthique de l'engagement

La plateforme Covid-Ecoute ne répond pas à une démarche commerciale et s'appuie sur la contribution bénévole de tous, partenaires, psychologues et psychiatres.

Imaginée par Stéphany Pelissolo (psychologue sur PARIS – Co fondatrice de la plateforme) , Covid-Ecoute a pu compter sur le conseil médical du Dr Astrid Chevance et du Dr David Gourion.

Tous les professionnels bénévoles (médecins psychiatres, médecins addictologues et psychologues cliniciens) s'engagent à :

- Ne pas recruter par cet intermédiaire des patients pour leur pratique libérale ;
- Demander une supervision individuelle ou en groupe s'il en ressent le besoin ;
- Orienter vers des structures publiques adaptées aux besoins de l'appelant.

Posséder les compétences professionnelles nécessaires pour remplir sa mission :

- 1) Ecouter ;
- 2) Normaliser les ressentis émotionnels (psychoéducation) ;
- 3) Identifier les risques et les stratégies inadaptées de gestion des émotions ;
- 4) Identifier les besoins immédiats ;
- 5) Réfléchir avec la personne à des stratégies de coping dans l'ici et maintenant ;
- 6) Orienter.

D.GALLET
Chef de projet