



Un.e psy pour les pros

Vous êtes professionnel de santé ou du médico-social sur le territoire, et vous auriez besoin d'avoir accès à un.e psychologue ? Ou vous souhaiteriez mener en groupe une réflexion sur vos pratiques de travail ?

Nous proposons un accès à des consultations en visio avec Ludivine Chappaz, une psychologue clinicienne formée aux TCC, à l'APP et à la prise en charge du burn-out.

(TCC : thérapies cognitivo-comportementales ; APP : analyse de la pratique professionnelle)

Pour des raisons de confraternité et de confidentialité, nous avons choisi une psychologue hors du territoire.

Deux possibilités selon vos besoins :

- de l'Analyse de la Pratique Professionnelle (APP) : des séances en groupe constitué de 4 à 8 personnes, où l'on s'engage pour 4 séances sur 8 mois environ
- de la Supervision : des séances de consultation en individuel, à un rythme que vous convenez ensemble avec la psychologue.

Merci d'avoir la gentillesse de remplir le formulaire ci-dessous afin que nous puissions comprendre au mieux votre demande. Bien entendu, les demandes autant que les consultations et les séances d'APP sont strictement confidentielles. Une adresse mail est dédiée.

Coordonnées :

Nom :

Prénom :

adresse mail :

téléphone :

profession :

Quel.les sont vos besoins, demandes, attentes, freins... ?

- fatigue compassionnelle, par exposition à des récits traumatogènes
- tensions, violence au travail
- difficultés, culpabilité à refuser des patient.es en cas de surcharge
- surcharge de travail, difficultés d'organisation
- souhait de mieux gérer les émotions au travail
- craintes ou sentiment que le travail vous a endurci émotionnellement
- crainte ou sentiment de s'occuper des patients de manière impersonnelle
- souhait de réflexion en groupe sur nos pratiques de travail
- je ne souhaite pas vous détailler, mais j'ai besoin d'une supervision

Racontez-nous avec vos mots :

Quelle urgence estimez-vous pour votre demande ?

Souhaitez-vous des séances d'APP ou de supervision ?

Dans quelle mesure pouvez-vous participer financièrement ?

Autres ressources possibles :

- évaluation diagnostique du burn-out : https://www.mgfrance.org/images/utilitaires-medicaux/test-maslach_burn-out.htm
- évaluation diagnostique de la dépression : <https://www.esantementale.ca/index.php?m=survey&ID=42>
- numéro d'écoute et d'assistance aux médecins en difficulté ou en souffrance : 0826 000 401
- numéro vert unique, gratuit, pour les professionnels de santé en difficulté : 0800 288 038

Bien confraternellement,

L'équipe dédiée de la CPTS : Florent Espeisse et Maud Rosenstiehl
unepsypourlespros@cptsdiois.fr