

SOMMAIRE

RISQUES PSYCHO-SOCIAUX	3
CONTEXTE	3
RECONNAITRE UNE SITUATION A RISQUE	4
COMMENT REAGIR ?	6
VIOLENCES SEXUELLES ET SEXISTES (VSS)	7
CONTEXTE	7
QUELQUES DEFINITIONS	8
QUELQUES CHIFFRES	9
COMMENT REAGIR ?	10
CONCLUSION	10
ANNEXE 1	11
MASLACH BURN-OUT INVENTORY (MBI)	11
ANNEXE 2	13
STRUCTURES NATIONALES	13
STRUCTURES LOCALES	14

RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

CONTEXTE (1)

Les troubles psychiques touchant les professionnels de santé sont une réalité que l'on entend résonner à travers les médias, et d'autant plus à notre époque actuelle où les conditions de travail et la crise sanitaire sont au cœur de nombreux groupes de travail et de recherche, que ce soit au sein de syndicats d'internes ou du gouvernement.

En effet, le personnel soignant est une population à risque qui est touchée par les pathologies psychiatriques telles que la dépression (10,1 %) ou l'anxiété (26,1 %). Ils sont soumis à des risques psycho-sociaux qui sont définis comme « *les contraintes professionnelles susceptibles de dégrader l'état de santé psychique d'un individu* ».

Les principales conséquences de ces contraintes sont le développement de pathologies psychiatriques, de pathologies physiques ainsi que de répercussions socio-professionnelles. Il peut y avoir l'apparition de troubles anxio-dépressifs, un épuisement professionnel ou encore un burn-out.

De cette situation de fragilité psychologique peut découler une diminution de la qualité des soins, une augmentation du risque d'erreurs médicales, de même qu'une augmentation des conduites addictives ou des risques de suicides.

D'après l'Enquête Santé Mentale menée en 2017 par les étudiants en médecine et les jeunes médecins, 66,2 % des jeunes médecins et étudiants en médecine souffrent d'anxiété, 27,7 % de dépression et 23,7 % ont eu des idées suicidaires (contre un chiffre oscillant entre 2,6 et 3,7 % dans la population générale chez les 20-34 ans).

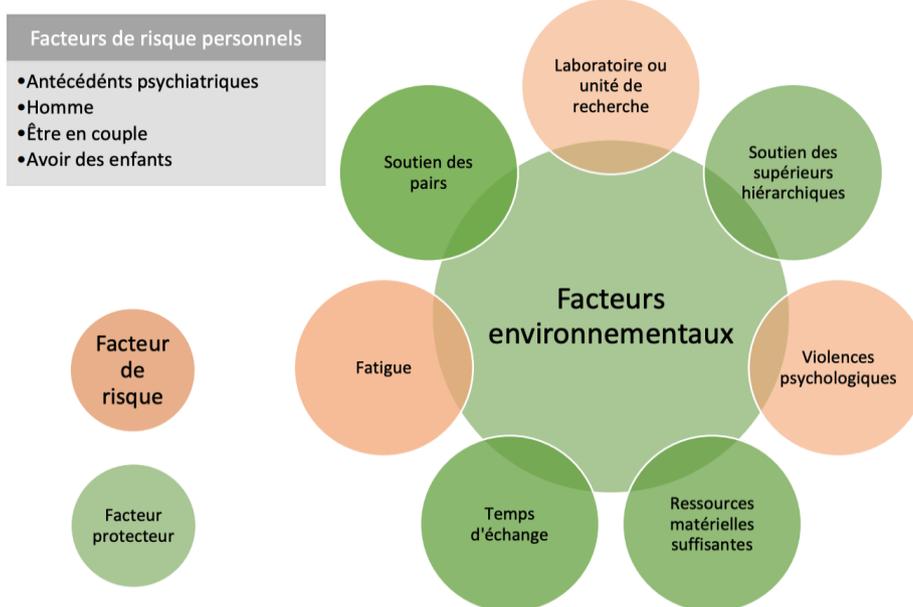
Les études de médecine ne nous ont pas toujours préparés au tête-à-tête avec la souffrance, la maladie ou la mort. L'écart se creuse entre les aspirations, une certaine routine et des attentes paradoxales. Pour faire face, le médecin s'anesthésie dans un surcroît de travail jusqu'à atteindre le point de rupture psychique.

(1) [Enquête santé Mentale 2017](#)

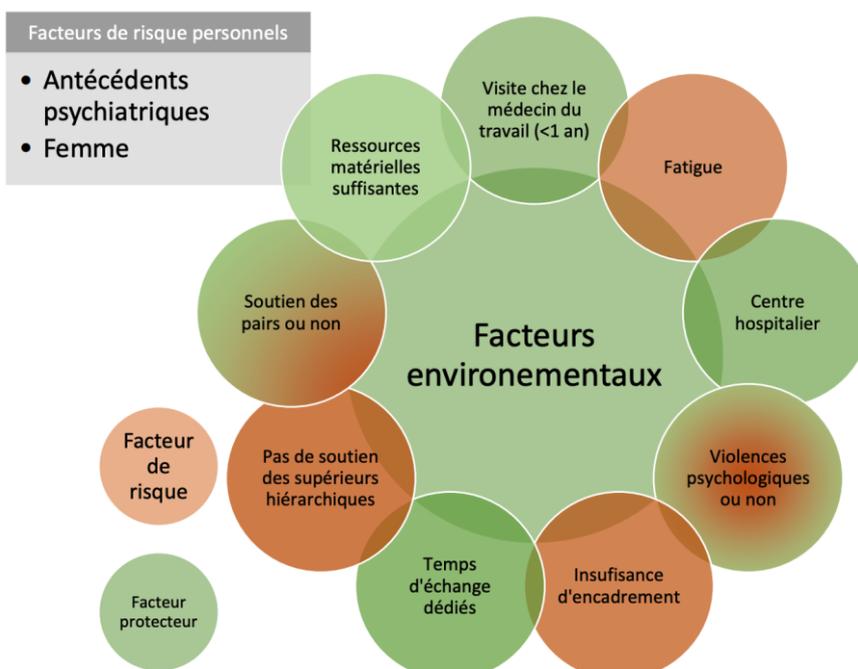
RECONNAITRE UNE SITUATION A RISQUE

Il s'agit de la première étape pour lutter contre ces risques psycho-sociaux. Il faut d'abord être capable d'analyser les principaux facteurs de risques. Vous trouverez ci-après les principaux facteurs de risque de la dépression et de l'anxiété identifiés au cours de l'Enquête Santé Mentale de 2017 :

DEPRESSION



ANXIETE



Ensuite, il est important de savoir repérer **les principaux symptômes** qui doivent vous alerter :

- **Somatiques** : fatigue permanente, troubles musculo-squelettiques, céphalées, troubles gastro-intestinaux...
- **Psychiques** : épuisement mental avec anxiété, stress, dépression, baisse de l'estime de soi...
- **Perturbations cognitives** : troubles de l'attention, de la mémoire, de la vigilance...
- **Comportementaux** : irritabilité, exaspération, défaillance du contrôle de soi, labilité émotionnelle, hypersensibilité jusqu'à un comportement agressif, demande de démission...
- **Motivationnels** : désintérêt, démotivation, absentéisme parfois compensés par une hyperactivité, un hyper investissement de lutte et de déni.

Il serait réducteur de borner la définition à ces seuls symptômes. Les facultés d'ajustement et d'adaptation suffisantes au début finissent par être dépassées et induisent des réactions défensives, ainsi que la mise en place d'attitudes négatives (refus, pessimisme, rigidité, intolérance, ou toute puissance). La perturbation relationnelle se traduit par des attitudes standardisées ou cyniques, une défiance, des rapports impersonnels, déshumanisés, mécaniques. Le médecin a des difficultés à accepter ces symptômes et à se reconnaître dans ces comportements contradictoires. Beaucoup parlent d'un changement professionnel. Les soignants ont d'autant plus besoin de pouvoir accéder à une prise en charge discrète, notamment dans les petites villes.

Avant d'arriver au « burn-out », le professionnel de santé passe par **quatre phases successives**⁽²⁾ :

- **L'enthousiasme** : il est d'abord porté par un enthousiasme débordant qui lui donne le sentiment qu'il va faire de grandes choses. Il se dépense sans compter pour les patients et s'en trouve profondément gratifié.
- **La stagnation** : quelques obstacles commencent à freiner cet enthousiasme. Le soignant est déçu par certains patients et fatigué de devoir se battre face à l'administration. Dans une enquête réalisée en Ile-de-France, 63% des médecins interrogés se plaignaient ainsi d'un « excès de paperasserie⁽³⁾ ». Il compense ce déficit de plaisir par un surinvestissement qui s'avère contreproductif : sa santé s'altère, il dort mal, crée des tensions au sein de sa famille, néglige sa vie intime.
- **La désillusion, la frustration** : le soignant commence à douter du sens de son travail, de ses jugements et de ses compétences. Les patients lui apparaissent ingrats et pénibles, les collègues irrespectueux ou indifférents. Il se sent déconsidéré et devient irritable pour ses proches. Sa santé se dégrade. Il a recours à des médicaments qu'il s'auto administre et/ou se met à abuser de l'alcool, ce qui ne fait qu'accélérer le processus d'aliénation.
- **L'apathie, la démoralisation** : le soignant est dans l'impasse, il n'a plus aucune considération ni pour lui-même, ni pour les patients qui l'indiffèrent ou qu'il méprise. Son travail n'est plus qu'alimentaire et il s'y soumet avec un cynisme qui se retourne contre lui : il songe à tout arrêter, voire à se suicider. La dépression est grave et nécessitera des soins spécialisés.

Il existe un test standardisé, reconnu, pour évaluer le niveau de « Burn-out » d'un soignant. Il s'agit de l'échelle de MASLACH. Celle-ci évalue le niveau d'Épuisement émotionnel, de Dépersonnalisation, et d'Accomplissement personnel (élément protecteur). (Cf. Annexe)

⁽²⁾ *Le burn-in et le burn-out*, Evelyne Josse, www.resilience-psy.com, 2008

⁽³⁾ AAPML (Association d'Aide Professionnelle aux Médecins Libéraux) dossier n°2400 du 23/02/2007

COMMENT REAGIR ?

Comme pour toute maladie, il est préférable de faire de la prévention primaire, c'est-à-dire régler le problème avant qu'il ne s'installe. Il est donc important de lever le tabou de l'anxiété, la dépression ou encore du « burn-out » en en discutant en amont avec ses co-internes, sa famille, et de ne pas attendre l'écrasement pour en parler. Restons vigilants aux signes d'alarme physiques et psychologiques, aux actes manqués. La triade fatigue-démotivation-difficultés matérielles paraissant ingérables doit conduire à demander un avis médical.

La vie hors médecine prend tout son sens dans la lutte contre l'épuisement professionnel. Il faut savoir s'évader du quotidien, et élargir ses centres d'intérêts. Il est aussi nécessaire de rompre l'isolement, par exemple en assistant à des Formations Médicales Continues (qui permettent d'échanger avec ses confrères de façon conviviale), à des groupes de parole de type Balint...

Une fois le problème identifié, nous avons mis à votre disposition un ensemble de numéros de téléphone utiles triés selon le type de problématique que vous ou vos proches pouvez rencontrer : vous les trouverez en annexe.

VIOLENCES SEXUELLES ET SEXISTES (VSS)

CONTEXTE

De tout temps, l'histoire a été écrite par les hommes pour décrire l'histoire des hommes. Ce n'est pas pour rien qu'on qualifie de moyenâgeuse une attitude basement sexiste considérant la femme comme un objet sans voix au chapitre : il n'y a qu'à se pencher sur le traitement des « sorcières », le viol comme atteinte à l'honneur du mari (puis à celui de la femme, comme objet conjugal et non être propre). Les évolutions sur le droit des femmes sont très récentes et comme le disait Simone de Beauvoir : « *[Il ne faut] jamais oublier qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question. Ces droits ne sont jamais acquis. Vous devez rester vigilantes votre vie durant* ».

On peut regrouper les violences selon **six types** :

- **Administratives** : mégenrer une personne, refus de dépôt de plainte ;
- **Économiques** : confisquer les moyens de règlements (CB, chéquier, monnaie), compte unique, taxe rose ;
- **Psychologiques** : dévalorisation, harcèlement ;
- **Gynécologiques** : violences obstétricales, examen gynécologique violent ;
- **Physiques** : coups, brûlures, destruction d'objets ;
- **Sexuelles** : pédocriminalité, inceste, viol.

QUELQUES DEFINITIONS

Agissement sexiste : « Acte lié au sexe d'une personne, ayant pour objet ou pour effet de porter atteinte à sa dignité ou de créer un environnement intimidant, hostile, dégradant, humiliant ou offensant. »

[Article L1142-2-1 du code du travail / Article 6 bis de la loi de 1983]

Outrage sexiste : « Fait d'imposer à une personne tout propos ou comportement à connotation sexuelle ou sexiste qui soit porte atteinte à sa dignité en raison de son caractère dégradant ou humiliant, soit crée à son encontre une situation intimidante, hostile ou offensante. »

[Article 621-1 du code pénal]

Injure publique à caractère sexiste : « Parole, écrit, expression quelconque de la pensée adressés à une personne dans l'intention de la blesser ou de l'offenser. »

[Article 33 de la loi de 1881]

NB : « *publique* » signifie par voie de presse, sur les réseaux sociaux ou face à un public ne partageant pas une communauté d'intérêt.

Harcèlement : « Propos ou comportements à connotation sexuelle répétés qui soit portent atteinte à sa dignité en raison de leur caractère dégradant ou humiliant, soit créent à son encontre une situation intimidante, hostile ou offensante » ou « Fait, même non répété, d'user de toute forme de pression grave dans le but réel ou apparent d'obtenir un acte de nature sexuelle, que celui-ci soit recherché au profit de l'auteur des faits ou au profit d'un tiers. »

[Article L1153-1 du code du travail / Article 6 ter de la loi de 1983 / Article 222-33 du code pénal]

Agression sexuelle : « Atteinte sexuelle commise avec violence, contrainte, menace ou surprise. »

[Article 222-22 du code pénal]

NB : cinq zones sont concernées : fesses, seins, sexe, bouche, entre cuisses.

Viol : « Acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, commis sur la personne d'autrui ou sur la personne de l'auteur par violence, contrainte, menace ou surprise. »

[Article 222-23 du code pénal]

QUELQUES CHIFFRES

95 000 femmes sont victimes de viol ou de tentative de viol chaque année en France **soit 250 / jour**.

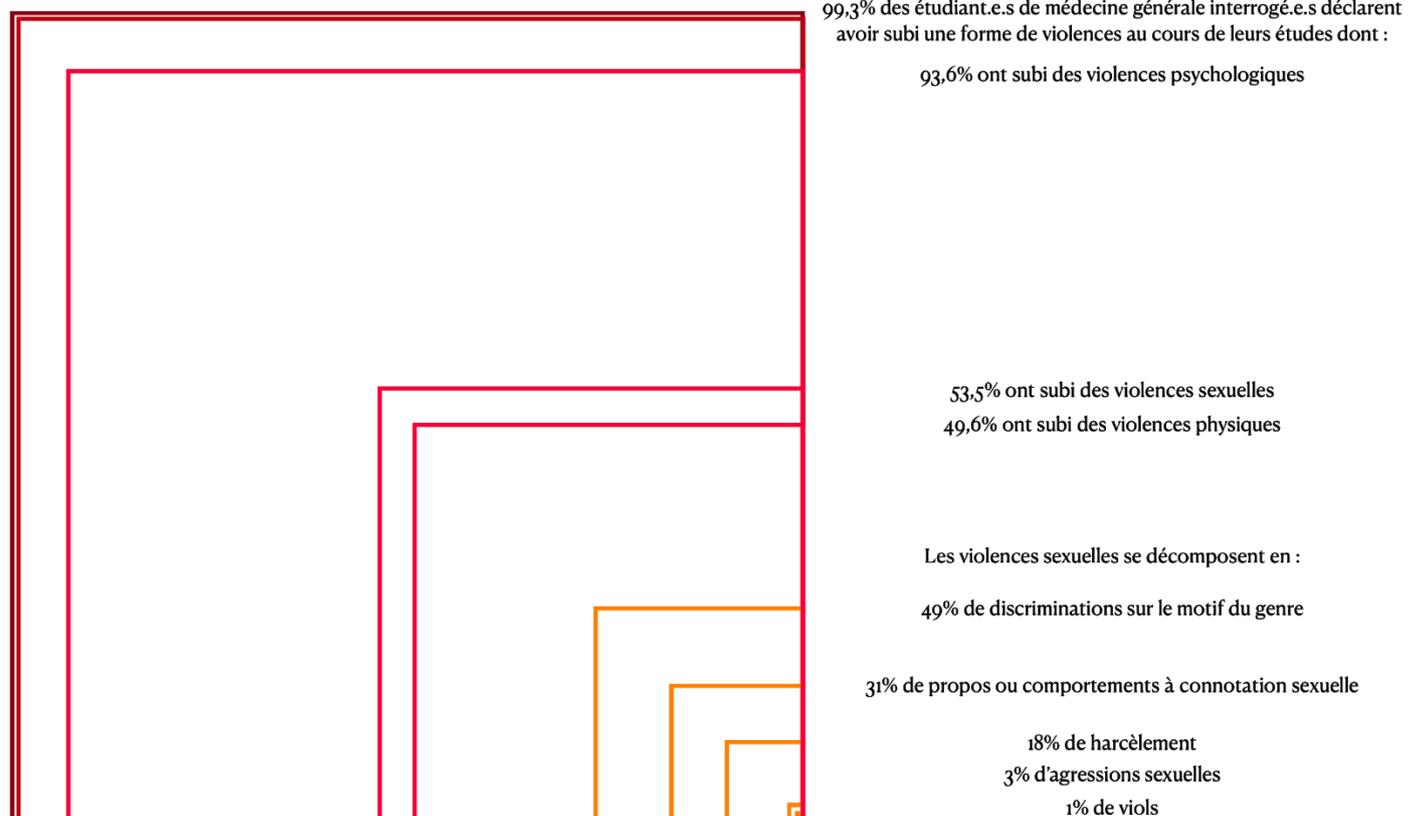
Sur 10 femmes victimes de viol, **9/10 connaissent l'agresseur**.

Sur l'ensemble des femmes victimes de viol, seule **1/10 porte plainte**.

Selon la dernière enquête de l'ANEMF publiée en mars dernier, **40 %** des étudiant.es en médecine (premier et second cycle) ont déjà reçu des remarques sexistes en stage hospitalier.

30 % d'étudiant.es en médecine ont déjà subi du harcèlement sexuel à l'hôpital. **Ce chiffre passe même à 40 % en milieu universitaire**. L'autre point affligeant de ce constat réside dans le fait que 9 cas de harcèlement sur 10 sont dus à des pairs, qu'il s'agisse de supérieur hiérarchique(comprenant les internes) ou d'un autre étudiant.

Les thèses d'[Amélie Jouault](#) et [Sara Eudeline](#), toutes deux internes de Médecine Générale, publiées en 2020 ont montré que 99,3 % des internes de Médecine Générale ont rapporté avoir subi une forme de violences, quel que soit son type, au cours de leurs études. Un peu plus de la moitié témoignent de violences sexuelles et sexistes à type de discriminations de genre majoritairement, puis de propos à connotation sexuelle, 18 % de harcèlement, 3 % d'agressions sexuelles et 1 % de viols, comme le montre ce carré de White adapté aux VSS.



COMMENT REAGIR ?

La prise en charge des violences sexuelles et sexistes est un sujet complexe avec plusieurs axes à considérer : psychologique, pénal, disciplinaire, universitaire... C'est pourquoi l'ISNAR-IMG travaille actuellement à mettre à disposition des internes très prochainement un guide plus complet et détaillé sur cette problématique.

Néanmoins, ce guide ayant pour vocation de répertorier les structures d'aides pour les internes en difficulté, il nous paraissait indispensable d'y indiquer également les dispositifs existants pour répondre aux VSS dans les différentes subdivisions. N'hésitez donc pas à y faire appel.

CONCLUSION

Ce guide a été élaboré dans le but de vous apporter des éléments utiles pour informer, défendre et représenter les internes de Médecine Générale. Il constitue une liste non exhaustive de ce qui peut être entrepris pour améliorer nos conditions de travail.

Si soigner vos pairs vous intéresse, il existe un Diplôme Inter-Universitaire (DIU) spécifique intitulé « *Soigner les soignants* » dépendant de l'Université de Toulouse-Rangueil et Paris-Diderot.

Si des incertitudes ou des questions persistent, n'hésitez pas à nous contacter.

Si vous vous sentez en difficulté, ne restez pas seul.



ISNAR-IMG
286 rue Vendôme - 69003 LYON
04 78 60 01 47 | 06 73 07 53 00
| F. 09 57 34 13 68

Facebook - ISNAR-IMG
Twitter - @ISNARIMG

ANNEXE 1

MASLACH BURN-OUT INVENTORY (MBI)

- Jamais → 0
 Quelques fois par année au moins → 1
 Une fois par mois au moins → 2
 Quelques fois par mois → 3
 Une fois par semaine → 4
 Quelques fois par semaine → 5
 Chaque jour → 6

Item	Fréquence
1. Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	0 1 2 3 4 5 6
2. Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	0 1 2 3 4 5 6
3. Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une nouvelle journée de travail	0 1 2 3 4 5 6
4. Je peux comprendre facilement ce que mes malades ressentent	0 1 2 3 4 5 6
5. Je sens que je m'occupe de certains malades de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets	0 1 2 3 4 5 6
6. Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'efforts	0 1 2 3 4 5 6
7. Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes malades	0 1 2 3 4 5 6
8. Je sens que je craque à cause de mon travail	0 1 2 3 4 5 6
9. J'ai l'impression à travers mon travail d'avoir une influence positive sur les gens	0 1 2 3 4 5 6
10. Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail	0 1 2 3 4 5 6
11. Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0 1 2 3 4 5 6

12. Je me sens plein(e) d'énergie	0 1 2 3 4 5 6
13. Je me sens frustré(e) par mon travail	0 1 2 3 4 5 6
14. Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail	0 1 2 3 4 5 6
15. Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes malades	0 1 2 3 4 5 6
16. Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	0 1 2 3 4 5 6
17. J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes malades	0 1 2 3 4 5 6
18. Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail, j'ai été proche de mes malades	0 1 2 3 4 5 6
19. J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail	0 1 2 3 4 5 6
20. Je me sens au bout du rouleau	0 1 2 3 4 5 6
21. Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0 1 2 3 4 5 6
22. J'ai l'impression que mes malades me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0 1 2 3 4 5 6

Répartition des 22 questions :

- **Epuisement émotionnel** : questions 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20

Degré de burn-out : Total inférieur à 17 : bas ; entre 18 et 29 : modéré ; supérieur à 30 : élevé

- **Dépersonnalisation** : questions 5, 10, 11, 15, 22

Degré de burn-out : Total inférieur à 5 : bas ; entre 6 et 11 : modéré ; supérieur à 12 : élevé

- **Accomplissement personnel** : questions 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

Degré de burn-out : Total supérieur à 40 : bas ; entre 34 et 39 : modéré ; inférieur à 36 : élevé

Ce test existe aussi en ligne : <http://www.psychotherapiebreve.be/tests/burnoutmbi.html>

ANNEXE 2

STRUCTURES NATIONALES

A destination des professionnels de santé

- **Conseil National de l'Ordre des Médecins**, numéro d'écoute et d'assistance à destination des médecins au 0 800 288 038 ou 0 826 000 401
www.conseil-national.medecin.fr/lordre-medecins/linstitution-ordinale/lentraide
- **Association d'Aide aux Professionnels de Santé et Médecins Libéraux (AAPML)** :
www.aapml.fr : N° Indigo 0 826 004 580
- **Groupe Pasteur Mutualité** au 01 40 54 53 77 ou consultationprevention@gpm.fr

A destination de la population générale

- **SOS Amitié** : numéros régionaux [ici](#)
- **SOS Suicide Phenix France** : 01 40 44 46 45
- **Suicide écoute 24h/24 7 jours/7** : 01 45 39 40 00
- **Service de Soutien et d'écoute de la Croix Rouge** 0 800 858 858 (7j/7 24h/24) ou 09 70 28 30 00

A destination des étudiants

- **HotLine du CNA** (Comité National d'Aide à la Qualité de vie des Étudiants en santé) :
0 800 724 900 de 8h à 18h du lundi au vendredi
ou en dehors de ces horaires soutien@cna-sante.fr
- **Association APSYTUDE** : association de psychologues pour accompagner les étudiants
au 06 27 86 91 83 ou par mail rdv.apsytude@gmail.com en donnant nom, prénom et numéro de téléphone
- **Psychologue Jessica Sautron** prise en charge par la FAGE (bit.ly/Jappelleunpsy) :
rdv téléphonique / visio lundi de 14h à 15h30, mardi de 12h à 14h15, mercredi de 10h à 12h15,
jeudi de 17h à 19h15, vendredi de 15h à 16h30
<https://www.stillpointspaces.com/counsellor/4116>

En rapport avec la crise sanitaire du covid-19

- **Cellule Nationale de Soutien Psychologique covid-19** à destination de toute la population, au 0 800 130 000 (7j/7 24h/24)
- **Numéro vert à destination du personnel soignant** directement impliqué dans la pandémie 0 800 73 09 58 (7j/7 8h00 – Minuit)

STRUCTURES LOCALES

Les services de soutien psychologique destinés aux étudiant·e·s :

<https://www.soutien-etudiant.info/services-soutien>

AMIENS

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- SSU (Service de Santé Universitaire) : 03 22 82 72 33, ssu@u-picardie.fr ou encore prise de rdv sur [Doctolib](#) en tapant « UPJV »
- Structure d'accompagnement des étudiants en Santé : asmesamiens@gmail.com

Pour les professionnels de santé :

- Association [MOTS](#) au 06 08 28 25 89

ANGERS

Pour les internes de Médecine Générale :

- Association de l'IMGA (Syndicat des Internes en Médecine Générale d'Angers) : secretaire.imga@gmail.com ou suividesstages.imga@gmail.com

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et Promotion de la Santé) : 02 41 22 69 10 ou secretariat.sumpps@contact.univ-angers.fr

Pour les étudiants et professionnels de santé victimes de VSS :

- Cellule d'écoute et d'accompagnement des victimes de VSS, de discrimination et de harcèlement : cellule.violences@listes.univ-angers.fr

Pour les victimes de VSS :

- France victimes 49 (consultation de juriste et/ou psychologue clinicien) tous les lundis de 9h à 12h et tous les vendredis de 13h30 à 17h30 : 02 41 20 51 26 ou contact@france-victimes49.com
- AAVAS (Association d'Aide aux Victimes d'Abus Sexuels) : 02 41 36 02 07
- Centre Flora Tristan (CHU) - consultations gynécologiques, accompagnement psychologique de victimes de violences sexuelles : 02 41 35 38 43

ANTILLES-GUYANE

Pour les internes :

- Boîte mail anonyme dédiée aux internes mise en place par l'association CALIPSY sos.internes caraibes@gmail.com
- SOS Kriz 0800 100 811 : ligne d'écoute anonyme avec bénévoles soumis au secret

MARTINIQUE

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et Promotion de la Santé) :
05 96 72 73 15

Pour les professionnels de santé :

- Médecine du travail du CHUM (et les sites attachés) de 7h à 17h : 05 96 55 22 05 ou regine.rosier@chu-martinique.fr et redirection vers psychiatre ou psychologues
- Infirmière du Centre Psychotrauma de 8h à 18h : psychotrauma@chu-martinique.fr
ou 05 96 55 22 88
- Urgences psychiatriques : parvis de Mangot Vulcin

GUADELOUPE

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et Promotion de la Santé) :
05 90 48 33 11

Pour les professionnels de santé :

- Médecine du travail de Pointe à Pitre : claudine.chicot@chu-guadeloupe.fr ou 05 90 89 15 92 ou psychologues 05 90 89 16 13 ou 05 90 89 16 12
- Médecine du travail CHBT : 05 90 41 83 74 (lundi, mardi, mercredi et jeudi entre 7h30 et 13h30) ou g.calicat@cist-gpe.com (assistante pour prise de rdv avec Dr DESTREE ou téléconsultation)
- Plateforme Riposte Covid 05 90 99 14 74 : plateforme en lien avec l'ARS qui oriente vers psychologue pour entretien.

BESANÇON

Pour les étudiants :

- Référente CNA : Sylvie NEZELOF : sylvie.nezelof@univ-fcomte.fr
- SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et Promotion de la Santé) :
corinne.lesueur-chatot@univ-fcomte.fr ou 03 81 66 61 30
- BAPU (Bureau d'aide psychologique universitaire) : 03 81 81 19 67 ou
cmpp.bapu.besancon@wanadoo.fr

Service d'appel anonyme : lundi, jeudi et samedi de 15h à 18h 03 81 81 03 04

BORDEAUX

Pour les internes de Médecine Générale :

- SIMGA (Syndicat des Internes de Médecine Générale d'Aquitaine) : 33simga@gmail.com

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Référent CNA : P. MERVILLE : pierre.merville@chu-bordeaux.fr ou 05 56 79 55 38
- Espace Santé Étudiant : lundi au jeudi 9h-19h, vendredi 9h-17h 05 57 57 19 07
- Centre hospitalier de Charles Perrens : du lundi au vendredi de 10h30 à 18h au 0 800 710 890
- Equipe d'intervention et de crise (EPIC) : du lundi au vendredi de 9h à 20h et le weekend de 10h à 17h56 au 05 56 56 67 33

Pour les professionnels de santé :

- Association [MOTS](#) au 06 08 28 25 89

Pour les étudiants victimes de VSS ou de harcèlement (y compris les internes) :

- CeVHS (Cellule de Veille contre le Harcèlement Sexuel, les violences sexistes et homophobes) : 06 30 02 42 67 ou cevhs@u-bordeaux.fr

BREST

Pour les internes de Médecine Générale :

- MIG29 (Syndicat et association Bretonne des Internes en Médecine Générale) : migvingtneuf@gmail.com

Pour les professionnels de santé :

- Entraide Régionale des Médecins de Bretagne (ERMB) : 02 99 36 83 50 ou bretagne@crom.medecin.fr

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- prevention-harcelement-sexuel@univ-brest.fr

CAEN

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Structure d'accompagnement des étudiants en Santé : sosinternes.caen@gmail.com
- Bureau d'Aide Psychologique Universitaire : lundi 13h-16h30, mardi 9h-12h30 et 13h-16h30, mercredi 9h-12h30, jeudi 9h-12h30 et 13h-16h30 au 02 31 26 49 00 ou bapu@mialaret.asso.fr
- Soutien psychologique du CROUS : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 au 02 30 06 02 76
- SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et Promotion de la Santé) : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h au 02 31 56 52 30

Pour les professionnels de santé :

- Association [MOTS](http://mots.fr) au 06 08 28 25 89

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- informationharcelement@unicaen.fr

CLERMONT-FERRAND

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Service de Santé universitaire : veille-rps@uca.fr
- BAPU (Bureau d'Aide Psychologique Universitaire) : entretiens téléphoniques du lundi au vendredi de 8h30 à 17h au 04 73 34 97 20 ou servicepsy@ssuUCA.fr
- Cellule d'Aide et de Veille des étudiants en difficulté : 04 73 17 81 12 ou 04 73 75 04 43
- Référent CNA : Lauren VERONESE lauren.veronese@uca.fr

Pour les professionnels de santé :

- Association d'Aide aux Soignants de Rhône-Alpes (Réseau ASRA) www.reseau-asra.fr ou 0 805 62 01 33

Pour les étudiants victimes de harcèlement (y compris les internes) :

- Cellule d'écoute et d'accompagnement cellule-harcelementsexuel@uca.fr ou 07 88 91 82 86

DIJON

Pour les internes de Médecine Générale :

- Commission d'aide et de soutien aux internes de médecine générale via le DMG : img.soutien@u-bourgogne.fr

Pour les étudiants y compris les internes :

- Référent CNA : Pierre-Emmanuel CHARLES pierre-emmanuel.charles@chu-dijon.fr
- Dispositif Apsytude : rdv.apsytude@gmail.com ou 06 27 6 91 83

Pour les professionnels de santé :

- CUMP 58 24h/25 7j/7 : 03 86 69 40 40
- CUMP Yonne du lundi au vendredi de 9h à 17h : 03 86 94 38 08 et 03 86 94 38 06
- Cellule d'aide et de soutien psychologique de l'Association des Hôpitaux de Bourgogne Franche-Comté lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 13h : 03 84 57 43 77
- Unité de Soutien Psychologique en Saône et Loire 7j/7 de 8h à 18h : 0 800 071 000

GRENOBLE

Pour les Internes :

- Association HELPS : helps.grenoble@gmail.com ou Hector Elps sur Messenger
- SOS IntGre : envoyez votre numéro à sos.intgre@gmail.com (appel dans les 48h)

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Référents CNA : Marie-Thérèse LECCIA mtleccia@chu-grenoble.fr ou Athan BAILLET abaillet@chu-grenoble.fr
- Hors agglomération grenobloise : Apsytude 07 26 38 74 73 ou 06 27 86 91 83

Pour les professionnels de santé :

- Médecine du travail : Pavillon Vercors au CHU
- Association régionale d'Aide aux Soignants : www.reseau-asra.fr ou 0 805 62 01 33

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- alerte-violences-sexuelles-sexistes@univ-grenoble-alpes.fr

LILLE

Pour les professionnels de santé :

- Association [MOTS](#) au 06 08 28 25 89

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Référent CNA Sophie FANTONI-QUINTON sophie.fantoni@univ-lille.fr
- BAREME (Bureau d'Accompagnement à la Réussite durant les Études de Médecine) au 06 11 67 32 92
- Centre de santé des étudiants de l'université de Lille : 03 20 90 74 05
- Urgences psychologiques Fontan (CHU Lille) : 03 20 44 44 60
- Ilôt Psy : ligne d'écoute de l'EPSM Lille (Etablissement Public de Santé Mentale) 7j/7 24h/24 03 59 35 28 60 ou 03 20 78 22 22

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- contact-harcelement-sexuel@univ-lille.fr

LIMOGES

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- BIPE (Bureau au service des étudiants et leur bien-être) : bipe.limoges@unilim.fr
- Référente CNA Catherine YARDIN catherine.yardin@unilim.fr
- SSU de l'Université : du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 17h (accueil téléphonique jusqu'à 16h15 au 05 55 43 57 70)
- Centre d'écoute et de soutien : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h au 05 55 23 49 95

Pour les professionnels de santé :

- Association [MOTS](#) au 06 08 28 25 89

LYON

Pour les internes de Médecine Générale :

- SYREL-IMG (Syndicat Représentatif Lyonnais des Internes en Médecine Générale) : <https://syrel-img.com/le-syrel-img/contact/>
- Cellule d'écoute mise en place par le DUMG : cellule.ecoute.cumg@univ-lyon1.fr

Pour les internes :

- CePIM (Centre de Prévention et d'Intervention contre le harcèlement, le sexisme, la Maltraitance des Internes) : cepim.hcl@chu-lyon.fr

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Service de Santé Universitaire : ssu@univ-lyon1.fr ou 04 27 46 57 57
- ASPPiRE (Accompagnement et Soutien Pédagogique Personnalisé pour la Réussite des Étudiants) : aspire@univ-lyon1.fr
- Référente CNA : Martine WALLON martine.wallon@chu-lyon.fr

Pour les professionnels de santé :

- Association d'Aide aux Soignants de Rhône-Alpes (Réseau ASRA) www.reseau-asra.fr ou 0 805 62 01 33

Pour les étudiants victimes de VSS ou de discrimination (y compris les internes) :

- harcelement@univ-lyon1.fr ou discrimination@univ-lyon1.fr
- CePIM (Centre de Prévention et d'Intervention contre le harcèlement, le sexisme, la Maltraitance des Internes) : cepim.hcl@chu-lyon.fr

MARSEILLE

Pour les internes :

- SOS SAIHM (réseau d'entraide entre internes) : sos.saihm@gmail.com en expliquant la situation, contact dans la journée
- BAPU (Bureau d'Aide Psychologique Universitaire) : du lundi au vendredi de 8h30 à 17h au 04 91 50 01 13

Pour les professionnels de santé :

- Association [MOTS](http://MOTS.fr) au 06 08 28 25 89

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- harcelement-sexuel@univ-amu.fr ou 04 13 550 550

MONTPELLIER

Pour les internes :

- SOS SILR (Syndicat des Internes du Languedoc Roussillon) : sossilr@gmail.com

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Centre de soins universitaire : psychiatre au 04 11 28 19 79
- Service de Médecine Préventive (SCMPPS) : psychologues au 04 34 43 30 70 ou scmpps-psychologues@umontpellier.fr
- Pendant le week-end, de 10h à 18h, psychologue au 04 23 16 34 04

Pour les professionnels de santé :

- Groupe BEAT (Consultation Bien-être au Travail) : m-maury@chu-montpellier.fr ou 04 67 33 60 09
- Médecine du travail (CHU de Montpellier ou stage ambulatoire) fx-lesage@chu-montpellier.fr ou 04 67 33 56 64
- Médecine du travail (CHU de Nîmes ou au Grau-du-Roi) : Dr Thierry BONJOUR
- Association INTER.MED : prise en charge adaptée (problème aigu ou chronique, bilan de santé global...) au 04 66 40 04 72
- Association [MOTS](http://MOTS.fr) au 06 08 28 25 89

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- vprs@umontpellier.fr (référénte égalité) ou qvt@umontpellier.fr (responsable du service qualité de vie au travail)

NANCY

Pour les internes :

- SOS AMIN : écoute et orientation par téléphone sos@lamin.fr

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Guide Bien-être et santé des étudiants réalisé par le CLASS (Centre Lorrain d'Appui Solidarité Santé) : ensemble des structures d'aide de la région regroupées [ici](#)
- Comité BASE (Bienveillance et Accompagnement et Suivi des Étudiants) medecine-base-etu@univ-lorraine.fr
- Référént CNA : Marie MACHOUART m.machouart@chru-nancy.fr ou marie-claire.machouart@univ-lorraine.fr

Pour les professionnels de santé :

- Association Régionale d'Entraide du Nord Est (ARENE) au 0 805 250 400

Pour les étudiants victimes de VSS ou témoins de VSS, discrimination ou cyberharcèlement (y compris les internes) :

- harcelement-sexuel-discrimination@univ-lorraine.fr ou au 06 38 97 73 91

NANTES

Pour les internes de Médecine Générale :

- SIMGO (Syndicat des Internes de Médecine Générale de l'Ouest) : secretaire@simgonantes.com

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Référent CNA : Pierre POTTIER pierre.pottier@univ-nantes.fr 02 40 41 28 43
- SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et Promotion de la Santé) : du lundi au vendredi de 8h30 à 17h au 02 40 37 10 50

Pour les professionnels de santé :

- Entraide Régionale des Médecins de Bretagne (ERMB) : 02 99 36 83 50 ou bretagne@crom.medecin.fr

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- ecoute-harcelement@univ-nantes.fr

NICE

Pour les internes :

- SOS INH (Syndicat des Internes des Hôpitaux de Nice) : sos.ihn06@gmail.com

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- BAPU Nice (Bureau d'Aide psychologique Universitaire) : contact@bapunice.org ou 04 93 87 72 78
- Référent CNA : Michel BENOIT benoit.m@chu-nice.fr
ou Jean Paul FOURNIER jean-paul.fournier@univ-cotedazur.fr / ou fournier.jp@chu-nice.fr
- SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et Promotion de la Santé) : Sophie Bereny (psychologue) au 06 25 75 07 69 ou sophie.bereny@unice.fr / sophie.bereny@univ-cotedazur.fr ou secrétariat au 04 89 15 14 61

Pour les professionnels de santé :

- Cellule Régionale d'Écoute et de soutien psychologique : 04 97 13 50 03 du lundi au vendredi de 9h à 20h

Pour les étudiants victimes ou témoins de VSS (y compris les internes) :

- rdv gratuits avec la cellule VSS au cvss@univ-cotedazur.fr ou mission-egalite@univ-cotedazur.fr

OCEAN INDIEN

Pour les internes :

- SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et Promotion de la Santé) : rdv gratuit avec psychologue, astreinte téléphonique du lundi au vendredi
- Campus du Moufia : 02 62 93 84 00 (de 8h30 à 17h)
- Campus du Tampon : 02 62 57 95 62 (de 8h30 à 16h30)

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- SOS Solitude : écoute gratuite et anonyme 24h/24 7j/7 02 62 97 00 00
- Association Prévention Suicide : écoute 24h/24 au 02 62 35 69 38
- Ligne d'urgence 24h/24 et 7j/7 : lutte contre les discriminations au 06 92 60 07 83

Pour les étudiants victimes de VSS :

- Mayotte : eva.fontaine@univ-mayotte.fr
- La Réunion : vpefh@univ-reunion.fr ou philippe.bannet@univ-reunion.fr

PARIS

Pour les internes de Médecine Générale :

- SRP-IMG (Syndicat représentatif Parisien des Internes de Médecine Générale) : president@srp-img.com ou secretaire@srp-img.com

Pour les internes :

- SOS SIHP : dispositif de consultation par des internes de psychiatrie sossihp@gmail.com

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Université de Paris :
 - Référents CNA : Anne REVAH-LEVY anne.revah-levy@ch-argenteuil.fr ou Jordan SIBEONI jordan.sibeoni@ch-argenteuil.fr
 - APASO : permanence d'écoute psychologique au 01 40 47 55 47 ou apaso-paris@apaso.fr / etudiants@apaso.fr
 - APE (Aide Psychologique pour les Étudiants) : marine.badier.ape@gmail.com
- SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et Promotion de la Santé) :
 - Paris V Descartes : accueil@siumpps.parisdescartes.fr
 - Paris VI Sorbonne Université : umpps@sorbonne-universite.fr
 - Paris VIII Seine-Saint-Denis : covid-19@univ-paris8.fr
 - Paris XI Saclay : du lundi au vendredi de 9h à 17h au 01 69 15 65 39 ou medecine.preventive@universite-paris-saclay.fr
 - Paris XII Créteil : rdv-psychologue-etudiants@u-pec.fr ou 01 45 17 15 15
 - Paris XIII Bobigny : 01 48 38 88 28 pour prise de rdv avec psychologue
 - Paris Ouest : consultations psychologiques du lundi au vendredi de 10h à 16h au 01 39 25 53 82 ou sante-etudiants@uvsq.fr

- Paris XI Saclay :
 - PAMPS (Programme d'Aide aux étudiants en Médecine de l'Université Paris Saclay) : pamps@u-psaclay.fr ou pamps@universite-paris-saclay.fr
 - Référent CNA : Xavier MONNET xavier.monnet@aphp.fr
- Paris XIII :
 - COSI (Cellule d'Orientation et d'Insertion) : cosi.smbh@univ-paris13.fr ou 01 48 38 76 60
 - Référente CNA : Valérie SZYMANSKI valerie.szymanski@univ-paris13.fr
- Université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines (UVSQ) :
 - Cellule de lutte contre le harcèlement : stopetu@uvsq.fr
 - Référent CNA : Nadia YOUNES nyounes@ch-versailles.fr

Pour les professionnels de santé :

- Service de santé au travail de l'APHP : rdv avec médecin du travail via patricia.nguyen@aphp.fr ou 01 42 34 81 90. Psychologue directement au 01 40 27 51 06 ou 01 42 34 89 15
- HotLine Écoute Soignant Covid 24h/24 7j/7 au 01 40 25 67 11 ou 01 40 25 67 13 ou 01 40 25 67 19
- Association [MOTS](#) : 06 08 28 25 89

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- Si harcèlement : isgharcelement@gmail.com
- Paris V Descartes : accueil@siumpps.parisdescartes.fr ou egalite@parisdescartes.fr
- Paris VI : medecine.preventive@univ-paris3.fr ou egalite.fh@univ-paris3.fr
- Paris VIII : helene.marquie@univ-paris8.fr
- Paris XII : egalite@u-pec.fr (chargée de mission égalité)
- Paris Ouest : stop@uvsq.fr

POITIERS

Pour les internes :

- CRP IMG (Comité de la Région Poitou-Charentes des Internes de Médecine Générale) : crpimg@gmail.com

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Groupe COME'IN universitaire : Permanence, cours de sophrologie... come.in@univ-poitiers.fr
- SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et Promotion de la Santé) : medecine.prevention@univ-poitiers.fr
- Référente CNA : Virginie MIGEOT virginie.migeot@univ-poitiers.fr

Pour les professionnels de santé :

- [ASSPC](#) (Association Santé des Soignants en Poitou-Charentes) : 0 820 860 016

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- VP Egalité : stephane.bikialo@univ-poitiers.fr
- SSU : infirmiers@univ-poitiers.fr
- collectif d'étudiant.e.s pour la liberté des identités de genre (ELIGe) : collectif.elige@gmail.com

REIMS

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- CADEM (Cellule d'accompagnement des Étudiants en Médecine) : 03 26 91 89 89 ou cadem@univ-reims.fr
- Psychologue du SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et Promotion de la Santé) : Marion Lesgourgues 03 26 91 82 46 / 03 26 91 84 85 ou 06 74 77 84 95 ou sumpps@univ-reims.fr
- ANPAA 51 : Association nationale de Prévention en Alcoolologie et Addictologie 03 26 88 30 88
- Référente CNA : Véronique VERNET-GARNIER vvernetgarnier@chu-reims.fr

Pour les professionnels de santé :

- [ARENE](#) (Association Régionale d'Entraide du Nord Est) : N° vert 0 805 250 400

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- Personnels de santé : aide-vss@univ-reims.fr
- Chargée de mission égalité : egalite-diversite@univ-reims.fr

RENNES

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Structures d'aide aux étudiants en médecine : sosintrennes@gmail.com
- Commission Ariane : entretiens individuels et confidentiels avec tuteur (aide à la construction du projet professionnel, échange sur problèmes rencontrés en stages, gestion du stress...) sandrine.the@univ-rennes1.fr ou isabelle.bonan@univ-rennes1.fr ou 02 23 23 39 61
- Permanence téléphonique d'écoute : lundi-vendredi de 15h à 17h au 02 99 30 81 24
- BAPU (Bureau d'aide Psychologique universitaire) : 02 99 30 81 24
- Référente CNA : Isabelle BONAN isabelle.bonan@univ-rennes1.fr ou isabelle.bonan@chu-rennes.fr

Pour les professionnels de santé :

- ERMB (Entraide Régionale des Médecins de Bretagne) : bretagne@crom.medecin.fr ou 02 99 36 83 50

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- harcelementsexuel-simpps@univ-rennes.fr

ROUEN

Pour les internes :

- Association ORPHEON (Internes de Rouen) : sos.med.rouen@gmail.com

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Référent CNA : Olivier GUILLIN olivier.guillin@ch-lerouvray.fr
- Psychologue du SUMPPS : 02 32 76 92 92 du lundi au vendredi de 8h45 à 17h30
- Association Terra Psy : cellule de consultation téléphonique en semaine de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h au 0 805 383 922

Pour les professionnels de santé :

- Association MOTS Normandie 24h/24 au 06 08 28 25 89
- AMSN (Association médico-sociale de Normandie) de 10h à 13h et de 14h à 17h en semaine et de 14h à 16h le Week end au 0 805 040 013

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- cellule.harcelementsexuel@univ-rouen.fr

SAINT-ÉTIENNE

Pour tous :

- Loire Prévention Suicide : accompagnement psycho-social au 04 77 21 05 05 pour Saint Etienne ou 06 45 72 99 29 pour Roanne
- Nightline Lyon : de 21h à 2h30 au 04 85 30 00 10 ou par [tchat](#)

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Cellule de soutien de l'université de médecine : medecine-cellulesoutien@univ-st-etienne.fr
- Médecine Préventive Universitaire : marie.francoise.lacombe@univ-st-etienne.fr ou 04 69 66 11 00 pour prise de rendez-vous ou contacts direct [ici](#)
- Référente CNA : Catherine MASSOUBRE catherine.massoubre@chu-st-etienne.fr

Pour les professionnels de santé :

- ASRA (Association d'Aide aux Soignants de Rhône-Alpes) : www.reseau-asra.fr ou 0 805 62 01 33

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- cellule-alerte@univ-st-etienne.fr ou egalite-femmes-hommes@univ-st-etienne.fr

STRASBOURG

Pour les internes :

- Groupe bien-être de médecine générale : bienetredmgstrasbourg@gmail.com
- Réseau AGRID (Aide et Gestion en Réseau des Internes en Difficultés) : help.agrid@gmail.com et sur <http://www.agrid.alsace/>

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Référent CNA : Bruno MOULIN bruno.moulin@chru-strasbourg.fr ou moulin@unistra.fr
- **CAMUS** (Centre d'Accueil Médico-psychologique Universitaire de Strasbourg) : entretiens avec psychologues / psychiatres au 03 88 52 15 51 ou camus@unistra.fr
- Etudiante-relais Rescue (médecine) : Elise au elise.etudiantrelais2@unistra.fr

Pour les professionnels de santé :

- **ARENE** (Association Régionale d'Entraide du Nord-Est) 24h/24 7j/7 : N° vert 0 805 250 400

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- violences-sexistes@unistra.fr

TOULOUSE

Pour les internes de Médecine Générale :

- AIMG-MP (Association des internes de médecine générale des Midi-pyrénées) : president@aimg-mp.com ou [contacts](#) sur le site internet

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- Référent CNA : Pr Odile BEYNE-RAUZY beynerauzy.odile@iut-oncopole.fr ou Pr Laurent ALRIC alric.l@chu-toulouse.fr
- Équipes du SIUMPPS (Service InterUniversitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé) : 05 61 55 73 67 ou 05 61 55 73 59 (Infirmier)
- Association PRISM31 : espaces de paroles entre étudiants (mail avec Prénom, Nom et numéro de téléphone) à association.prism31@gmail.com

Pour les professionnels de santé :

- Association [MOTS](#) : 06 08 28 25 89
- [Maison de la Psychologie](#) : 06 46 57 18 20 (personnel du CHU) ou 09 70 44 72 73
- Médecine du travail CHU : herin.f@chu-toulouse.fr ou 05 61 77 21 52 ou 05 61 77 21 57
- Psychologues du travail :
 - Mme Anne Sophie Rigolini : rigolini.as@chu-toulouse.fr ou 05 61 77 20 06 ou 06 04 54 39 73
 - Mme Laurence Mercier : mercier.lau@chu-toulouse.fr ou 05 61 77 20 62 ou 07 75 11 97 75

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- sexisme@univ-tlse3.fr

TOURS/ORLEANS

Pour les étudiants (y compris les internes) :

- BIPE (Bureau Interface Professeurs-Étudiants) : bipe@univ-tours.fr
- BAPU (Bureau d'Aide psychologique Universitaire) : lundi, mercredi et jeudi de 9h à 17h accueil.bapu@apaih37.fr
- SSU (Service de Santé Universitaire) 02 47 36 77 00 ou ssu@univ-tours.fr

Pour les professionnels de santé :

- Cellule d'écoute mise en place par CUMP régionale
- Cher (18) : 06 73 84 79 60
- Eure-et-Loir (28), Indre (36), Loir-et-Cher (41), Loiret (45) : cump.region-centre@chr-orleans.fr ou 02 38 74 40 60 lundi-vendredi de 9h à 17h
- Indre-et-Loire (37) : 02 47 47 77 00
- Tours : ADAPEI 37 : Cellule d'écoute téléphonique du lundi au samedi de 9h à 18h au 02 47 36 02 82
- Orléans : Association [MOTS](#) au 06 08 28 25 89

Pour les étudiants victimes de VSS (y compris les internes) :

- medecine.preventive@univ-tours.fr ou aude.didierlaurent@univ-tours.fr (infirmières)