

L'UNITE DE RESSOURCES ET DE SOUTIEN :



GHR

Mulhouse Sud-Alsace

lieux d'accueil
et d'écoute
ouverts à TOUS
les professionnels
du GHRMSA
jusqu'en 2021

Stress ? Angoisse ?

Problèmes de sommeil ?

Douleurs ? Tensions ? Mal-être ?

PRENEZ RENDEZ-VOUS, NOUS PRENONS SOIN DE VOUS



POUR NOUS TROUVER, 3 ESPACES RESSOURCES :

À MULHOUSE : EM2/+2 (ancienne chirurgie pédiatrique), DE 10H À 18H ET SUR RDV JUSQU'À 21H

À ALTKIRCH : à côté de la maison périnatale de proximité, SUR RENDEZ-VOUS

À THANN : bât. principal 3^{ème} étage (anciennes consultations de gynécologie), SUR RENDEZ-VOUS



POUR NOUS JOINDRE
03 89 64 74 13

POUR NOUS ÉCRIRE

unite-ressources-soutien@ghrmsa.fr

En cas de besoin, la plateforme nationale
« Soins aux Professionnels de Santé » est à votre disposition
7j/7 et 24h/24 au n° vert gratuit **0 805 23 23 36**

SOINS PROPOSÉS :

OSTEOPATHIE

L'ostéopathie soulage les tensions et contractures musculaires avant ou après la journée de travail.

REFLEXOLOGIE

La réflexologie utilise le massage sur le pied, où se trouve la cartographie de tous nos organes, pour libérer des tensions accumulées.

RELAXATION

La psychomotricité aide à gérer des états de tensions émotionnelles et corporelles grâce à un panel de techniques de relaxations individualisées ou groupales. Les techniques utilisées lors de la séance peuvent être mobilisées en autonomie.

KINÉSITHÉRAPIE

La masso-kinésithérapie propose des massages pour libérer les tensions musculaires (massages effectués plus en profondeur sur les points de tension).

ENTRETIEN PSYCHOLOGIQUE

C'est un temps d'écoute et de soutien d'une parole liée à un questionnement ou des difficultés rencontrées au travail. Il vise à éclairer la situation particulière vécue et à mobiliser des ressources.

Si besoin, il conduit à une orientation vers des thérapies spécifiques en interne (EMDR, hypnose) ou en externe (consultation du psychotrauma, CMP, Sésame, libéral...).

EMDR

L'EMDR utilise une stimulation sensorielle bi-alternée (droite-gauche) qui se pratique par mouvements oculaires.

Elle permet de retraiter des vécus traumatiques non digérés à l'origine de divers symptômes, parfois très invalidants. On peut ainsi soigner des séquelles post-traumatiques.

HYPNOSE

L'hypnose propose un travail sur les ressources personnelles, un recentrage sur soi et favorise le sommeil. Les techniques utilisées lors de la séance peuvent être mobilisées en autonomie.

GROUPE DE PAROLE

Le psychologue propose aux participants d'accueillir la parole de leurs pairs selon les principes de la relation d'aide (absence de jugement, neutralité bienveillante, soutien inconditionnel). Cela permet au groupe de se représenter le vécu de chacun, à augmenter l'empathie et plus largement à soutenir la cohésion entre ses membres.

DEBRIEFING PSYCHOLOGIQUE

En lien avec la CUMP selon une méthodologie spécifique, en lien avec une situation traumatogène partagée en groupe.

RETOURS D'EXPERIENCES

Les situations rencontrées peuvent laisser des traces psychologiques difficiles à évacuer : des questionnements sur son parcours professionnels mais aussi dans certains cas des difficultés à dormir, des cauchemars, des ruminations, de l'anxiété, ...

Les exercices proposés permettent de retravailler ce vécu, aider à sa métabolisation et prévenir d'éventuelles difficultés à moyen terme.