

« ECOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE »

Confinement - COVID 19

Nous vivons tous actuellement une situation inédite qui impacte fortement notre vie familiale, sociale et professionnelle. Le sentiment d'insécurité, les manifestations de stress, d'anxiété peuvent tous nous affecter et avoir des répercussions fortes sur notre santé mentale. Il est alors important de solliciter le soutien de nos familles, nos amis, nos voisins, nos collègues mais aussi des associations et des professionnels spécialisés.

POUR LA POPULATION GENERALE

DISPOSITIF NATIONAL DE PRISE EN CHARGE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE GRAND PUBLIC¹

En cas de détresse psycho-sociale (caractère anxiogène du confinement, sentiment d'insécurité, difficultés relationnelles...),

N° vert : 0800 130 000 24h/24 7j/7 (N° d'infos nationales)



Appel transféré si manifestations de stress ou détresse psychologique
Peur, panique, pleurs/tristesse, troubles du sommeil, solitude

PLATEFORME « CROIX ROUGE ECOUTE » 0800 858 858



Informations transmises par mail au réseau national des CUMP² si nécessité prise en charge
médico-psychologique (Référénts CUMP pour la zone Ouest : Rennes)

LIGNES D'ECOUTE

ASSOCIATION TERRA PSY - Psychologues sans frontières

0805 383 922

Accompagnement psychologique en français, anglais et arabe

<http://www.terrapsy.org/>

COGITO'Z

0805 822 810

Hotline d'écoute et de soutien

¹ Ministère des solidarités et de la santé, Dispositif national de soutien médico-psychologique « pour toute personne qui en auraient besoin » 22.03.20

² Cellules d'Urgence Médico-Psychologique

SOS AMITIE	09 72 39 40 50
A l'écoute gratuitement 24h sur 24 de toute personne qui a besoin de parler en tout anonymat et confidentialité. https://www.sos-amitie.com (SOS Amitié près de chez vous)	
SOS HELP	0146 21 46 46
Ligne d'écoute en langue anglaise	
FRANCE DEPRESSION	07 84 96 88 28
SOS DEPRESSION	0892 70 12 38
FIL SANTE JEUNES	0 800 235 236
Service anonyme et gratuit https://www.filsantejeunes.com/	
PHARE	01 43 46 00 62
Prévention du mal-être et du suicide des jeunes https://phare.pads.fr/	
SOLITUD'ECOUTE « Les petits frères des pauvres »	0800 47 47 88
Pour les plus de 50 ans souffrant de solitude d'isolement ou de mal-être	
AGRI'ECOUTE	09 69 39 29 19
A destination des agriculteurs, en souffrance psychologique et leur entourage	
CROIX-ROUGE CHEZ VOUS	09 70 28 30 00
Ecoute, soutien, information et livraison.	
ALCOOL INFO SERVICE	0 980 980 930
https://www.alcool-info-service.fr/	
DROGUE INFO SERVICE	0800 23 13 13
https://www.drogues-info-service.fr/	
SUICIDE ECOUTE	01 45 39 40 00
https://suicideecoute.pads.fr/	
SOS SUICIDE PHENIX ECOUTE	01 40 44 46 45
https://sos-suicide-phenix.org/	
AVEC NOS PROCHES	01 84 72 94 72
Ligne nationale d'aide aux aidants, https://www.avecnosproches.com/	
Plateforme "TOUS MOBILISES"	0 805 035 800
Soutien aux familles ayant un enfant en situation de handicap https://www.grandir-ensemble.com/	

EMPREINTES

01 42 380 808

Accompagner le deuil

<https://www.empreintes-asso.com/>

PERSONNES AGEES VULNERABLES

3977

VIOLENCES FEMMES INFO

3919

ENFANCE EN DANGER

119

URGENCE Personnes sourdes, malentendantes, aphasiques Et NOUVEAU DISPOSITIF D'AIDE AUX VICTIMES de Violences

114

N° d'alerte par SMS quand on ne peut sortir de chez soi ni faire du bruit

POUR LES PERSONNES CONCERNEES PAR DES TROUBLES PSYCHIQUES ET LEURS FAMILLES

Les secteurs de psychiatrie ont réorganisé leur offre de soin pour limiter la propagation du CORONAVIRUS. Les Centres Médico-Psychologiques restent des interlocuteurs à privilégier.

PSYCOM

<http://www.psycom.org/Ou-s-adresser/Lignes-d-ecoute>

COLLECTIF NATIONAL INTER GEM, les petites fabriques de lien :

<https://www.cnigem.fr/>

COMME DES FOUS, GEM virtuel :

https://t.me/commedesfous?fbclid=IwAR0lWfZMbyU7V-6SBuWCI8SQKnOTbxbMHHoy0WX_ZPTXez2maph5y6Ykmmw

OWLIE, Intelligence artificielle conversationnelle (Chatbot) également sur Twitter

<https://www.facebook.com/owlielechatbot/>

ESPAIRS, <https://www.espairs.org/>

Dans le Rhône, des pairs aidants en santé mentale propose une ligne d'écoute et de soutien téléphonique temporaire pour lutter contre l'isolement et garder espoir pendant la période de confinement liée à la lutte contre le covid-19.

(8h30/12h30 du lundi au vendredi)

04 26 73 87 99

ARGOS2001, Aide aux personnes vivant avec des troubles bipolaires et à leurs proches

01 46 28 01 03

ALCOOLIKUES ANONYMES 09 69 39 40 20

NARCOTIQUES ANONYMES 01 43 72 12 72

ANOREXIE BOULIMIE, INFO ECOUTE

<https://www.ffab.fr/>

0 810 03 70 37

UNAFAM, Union Nationale de Familles et Amis de Personnes Handicapées Psychiques.

Écoute-famille, Ligne d'écoute de l'Unafam

<https://www.unafam.org/>

<https://www.unafam.org/besoin-daide/un-accueil-de-proximite>

01 42 63 03 03

PROMESSES, PROfamille et Malades : Eduquer, Soutenir, Surmonter Ensemble les schizophrénies

<https://www.promesses-sz.fr/>

SCHIZO'OUI !

01 45 89 49 44

<http://www.schizo-oui.com/>

<https://www.fnapsy.org/>

LES FUNAMBULES/FALRET, pour accompagner les jeunes (7/25 ans) concernés par la souffrance d'un proche

<http://www.lesfunambules-falret.org/>

07 66 24 54 11

PLATEFORME AUTISME INFO SERVICE, renforcée pour soutenir les familles pendant la période de confinement. Appel Gratuit, lundi au Vendredi de 9h à 13h et le mardi de 18h à 20h.

<https://www.autismeinfoservice.fr/>

0 800 71 40 40

POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTE

POUR LES MEDECINS ET INTERNES

Le Conseil national des médecins (Cnom) 24h/24 7j/7 **N° vert 0 800 288 038**

Mise en relation avec un confrère, un psychologue clinicien ou un professionnel compétent/ difficultés financière, administrative, juridique...

Ligne téléphonique dédiée aux médecins et internes

0 826 000 401

POUR L'ENSEMBLE DES PROFESSIONNELS DE SANTE³

Plateforme nationale d'appui médicopsychologique pour tous les professionnels de santé

0800 73 09 58

N° d'écoute gratuit pour tous les professionnels de santé **0800 800 854**

Plateforme nationale d'écoute de l'association Soins aux Professionnels en Santé (SPS) Psychologues bénévoles joignables 24h/24 7j/7 0805 23 23 36

+ application mobile <https://www.asso-sps.fr/>

Téléconsultations ou consultations avec médecins généralistes, psychiatres ou psychologues du réseau national du risque psychosocial. Liste départementale accessible sur <https://www.asso-sps.fr/reseau-national-du-rps>

Des fiches et des recommandations pour « préserver les équipes » sont également disponibles : <http://cn2r.fr/recommandations-epidemie-covid-19/>

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE BENEVOLE pour les soignants

<https://psychologues-solidaires.fr/>

PSYCHIATRE BENEVOLES proposant des créneaux de téléconsultation aux soignants

<http://psy-solidaires-covid.org/>

PSYFORMED Plateforme de psychologues bénévoles disponibles pour les soignants

<https://www.psyformed.com/>

CELLULE ETHIQUE D'APPUI COVID-19 à destination de tous les professionnels du soin et de l'accompagnement médico-social sur la région Pays de la Loire pour recevoir les demandes des professionnels

<http://www.erepl.fr/fr/ouverture-d-une-cellule-ethique-d-appuiregionale,1593,253914.htm>

Le Centre Ressource Handicap Psychique des Pays de la Loire (CReHPsy) alimente un espace ressource en informations, outils, suggestions utiles pour la santé mentale de tous en cette période de confinement.

N'hésitez pas à aller visiter notre site :

<http://www.crehsy-pl.fr>

Vous souhaitez témoigner, échanger sur les difficultés que vous rencontrez ?
Vous pouvez nous joindre par mail crehsypaysdelaloire@gmail.com ou au **06.88.85.92.51**

« Confinés, Oui. Isolés, Non ! »

Prenez soin de vous

L'équipe du CReHPsy PL

³ <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-et-travail/observatoireQVT/article/covid-19>

