

## « ECOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE »

### Confinement - COVID 19

27 Mars 2020

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'angoisse 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 PUBLIC<sup>1</sup>

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

**N° vert : 0800 130 00** 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 CUMP<sup>2</sup> 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

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

<sup>2</sup> Cellules d'Urgence Médico-Psychologique

<b>SOS AMITIE</b>	<b>09 72 39 40 50</b>
A l'écoute gratuitement 24h sur 24 de toute personne qui a besoin de parler en tout anonymat et confidentialité. <a href="https://www.sos-amitie.com">https://www.sos-amitie.com</a> (SOS Amitié près de chez vous)	
<b>SOS HELP</b>	<b>0146 21 46 46</b>
Ligne d'écoute en langue anglaise	
<b>FRANCE DEPRESSION</b>	<b>07 84 96 88 28</b>
<b>SOS DEPRESSION</b>	<b>0892 70 12 38</b>
<b>FIL SANTE JEUNES</b>	<b>0 800 235 236</b>
Service anonyme et gratuit <a href="https://www.filsantejeunes.com/">https://www.filsantejeunes.com/</a>	
<b>PHARE</b>	<b>01 43 46 00 62</b>
Prévention du mal-être et du suicide des jeunes <a href="https://phare.pads.fr/">https://phare.pads.fr/</a>	
<b>SOLITUD'ECOUTE « Les petits frères des pauvres »</b>	<b>0800 47 47 88</b>
Pour les plus de 50 ans souffrant de solitude d'isolement ou de mal-être	
<b>AGRI'ECOUTE</b>	<b>09 69 39 29 19</b>
A destination des agriculteurs, en souffrance psychologique et leur entourage	
<b>CROIX-ROUGE CHEZ VOUS</b>	<b>09 70 28 30 00</b>
Ecoute, soutien, information et livraison.	
<b>ALCOOL INFO SERVICE</b>	<b>0 980 980 930</b>
<a href="https://www.alcool-info-service.fr/">https://www.alcool-info-service.fr/</a>	
<b>DROGUE INFO SERVICE</b>	<b>0800 23 13 13</b>
<a href="https://www.drogues-info-service.fr/">https://www.drogues-info-service.fr/</a>	
<b>SUICIDE ECOUTE</b>	<b>01 45 39 40 00</b>
<a href="https://suicideecoute.pads.fr/">https://suicideecoute.pads.fr/</a>	
<b>SOS SUICIDE PHENIX ECOUTE</b>	<b>01 40 44 46 45</b>
<a href="https://sos-suicide-phenix.org/">https://sos-suicide-phenix.org/</a>	
<b>AVEC NOS PROCHES</b>	<b>01 84 72 94 72</b>
Ligne nationale d'aide aux aidants, bénévoles 7j/7	
<b>Plateforme "TOUS MOBILISES"</b>	<b>0 805 035 800</b>
Soutien aux familles ayant un enfant en situation de handicap <a href="https://www.grandir-ensemble.com/">https://www.grandir-ensemble.com/</a>	

**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****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-6SBuWCI8SQKnOTbxbMHoy0WX\\_ZPTXez2maph5y6Ykmmw](https://t.me/commedesfous?fbclid=IwAR0lWfZMbyU7V-6SBuWCI8SQKnOTbxbMHoy0WX_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****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**

**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 SANTE<sup>3</sup>

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/>

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

**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.html>

**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](mailto:crehsypaysdelaloire@gmail.com) ou au **06.88.85.92.51**

**« Confinés, Oui. Isolés, Non ! »**

Prenez soin de vous

L'équipe du CReHPsy PL

