

PLATEFORMES GRATUITES D'ECOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN LIGNE

COVID19 – CONFINEMENT

POUR LE PERSONNEL SOIGNANT

- **Numéro vert national** de l'association Soins aux Professionnels en Santé.
24/24 et 7/7 des psychologues vous répondent au **0 805 232 336**.
- **PsyForMed.com** : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.
- **Psychologues-solidaires.fr** : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.
- **Psy-solidaires-covid.org** : listing de psychiatres bénévoles proposant des créneaux de téléconsultation.

POUR LA POPULATION GENERALE

- **Association Terrapsy** : accompagnement psychologique par téléphone et en urgence.
Entretiens avec un psychologue proposés en français, anglais et arabe 7/7 au **0 805 383 922**.
- **Cogito'z** : hotline d'écoute et de soutien au **0 805 822 810**.
- **Psysolidaires.org** : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.
- **De nombreux psychologues proposent des permanences gratuites via le site Doctolib.**
- **SOS Amitié** : des écoutants bénévoles sont à votre écoute 24/24 si vous avez besoin de parler pour rompre l'isolement, au **09 72 39 40 50**.

CELLULE D'URGENCE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE

- **En cas de détresse psychologique importante, contactez le 0 800 130 000.**

VICTIMES DE VIOLENCES PHYSIQUES, PSYCHOLOGIQUES, CONJUGALES

- **Numéro national d'Aide aux Victimes** : 116 006.
- **Numéro national d'aide aux femmes victimes de violences et à leur entourage** : 39 19.
- **Enfant en danger** : 119.
- **En cas d'urgence, appelez le 17.**
- **Plateforme de signalement des violences** : <https://arretonslesviolences.gouv.fr>

Quelques liens proposant des ressources psycho-pédagogiques

- Organisation de la journée

<https://www.pedopsydebre.org/post/planification-de-la-journée-en-période-de-confinement-pour-les-enfants-de-3-à-11-ans>

- L'usage des écrans

<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-gérer-l-usage-des-écrans-de-mon-enfant-durant-la-période-de-confinement>

- La gestion du stress pouvant être généré par le confinement

<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-éviter-de-transmettre-à-vos-enfants-votre-anxiété-durant-la-période-de-confinement>

<https://www.pedopsydebre.org/post/aider-votre-enfant-anxieux>

<https://www.pedopsydebre.org/post/réactions-normales-de-stress-de-l-enfant-face-au-covid19-conseils-pour-y-faire-face>

<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-gérer-les-comportements-d-opposition-et-les-crisis-de-rage-pendant-le-confinement>