

## ⚠ Situation sanitaire exceptionnelle Covid-19 ⚠

> **MISE A JOUR : 18/12/2020**

La permanence téléphonique "santé mentale, migration et précarité", tenue par les psychologues de l'Orspere-Samdarra, fonctionne exceptionnellement du lundi au vendredi, de 9h à 17h : 04.37.91.51.42 ou par mail : [permanence\\_samdarra\(at\)ch-le-vinatier\(dot\)fr](mailto:permanence_samdarra(at)ch-le-vinatier(dot)fr) Cliquer sur les liens suivants pour télécharger les flyers de la permanence téléphonique en [format PDF](#) ou en [format image](#).

Vous trouverez ci-dessous différentes rubriques comprenant des liens, des sites, des documents ressource. N'hésitez pas à nous communiquer tout autre document ou information qu'il vous semblerait utile d'ajouter à ces listes.

N'hésitez pas à consulter le guide actualisé des "**Permanences téléphoniques nationales et en région Auvergne-Rhône-Alpes Covid-19**", [en cliquant sur ce lien](#).

### Appel à témoignages et enquêtes >

> **Orspere-Samdarra** : La pandémie du Covid-19 impacte notre société dans son ensemble et plus particulièrement les personnes en situation de vulnérabilités et les proches, professionnels, bénévoles qui les accompagnent. N'hésitez pas à nous écrire pour témoigner, que ce soit pour alerter -en urgence -les financeurs et/ou décideurs sur la situation, sensibiliser par le biais de notre site internet ou d'une publication , ou pour réfléchir ensemble à l'avenir. [orspere-samdarra\(at\)ch-le-vinatier\(dot\)fr](mailto:orspere-samdarra(at)ch-le-vinatier(dot)fr)

> **Lien Social** propose une rubrique « *Terrain* » aux professionnels souhaitant décrire ce qu'ils vivent. À vos plumes ! Un journaliste peut aussi dialoguer avec vous et mettre en forme votre témoignage. Il suffit pour cela de leur écrire (une quinzaine de lignes) sur : [red@lien-social@com](mailto:red@lien-social@com) en laissant un numéro de téléphone, une date et une heure pour être recontacté. [Cliquer sur ce lien](#). ↗

> **Evelyne Josse**, psychologue clinicienne et chargée de cours à l'université de Metz, lance un appel à témoignage pour la rédaction d'article à propos des difficultés rencontrées par le personnel soignant travaillant avec les malades confirmés SARS Cov2. Vous pouvez la contacter à cette adresse : [evelynejosse\(at\)gmail\(dot\)com](mailto:evelynejosse(at)gmail(dot)com)

> Le réseau du **Conseil National et des Conseils Régionaux des Personnes Accueillies ou Accompagnées (CNPA-CRPA)** se mobilise au travers d'une collecte de récits de confinés de personnes accueillies/accompagnées qu'elles soient, à la rue, en squat/campements, en centre d'hébergement, logement diffus ou adapté. Ces récits anonymes et propositions sont postés sur la plateforme numérique <https://participons.cnpa-crpa.org/> ↗ et feront l'objet d'une synthèse au niveau national par le CNPA qui sera adressée tous les quinze jours à la Direction Générale de la Cohésion Sociale et à la Délégation Interministérielle de l'hébergement et de l'Accès au Logement et sera transmise à l'ensemble des contributeurs. [Cliquer sur ce lien](#). ↗

> COVID-19 : Appel à contributions auprès des organisations issues de la société civile lancé par la **Conférence Nationale de Santé en partenariat avec la Société Française de Santé Publique**. [Cliquez sur ce lien](#) ↗

> Appel « **Paroles de confinés : aux oubliés, la double peine** »

Alors que le déconfinement a commencé, la perspective d'une deuxième vague reste présente dans tous les esprits. Si vous êtes parmi les oubliés de cette pandémie, prisonniers, SDF, migrants en centre de rétention ou livrés à eux-mêmes dans des campements ou des centres d'hébergement précaires, personnes âgées isolées, écrivez sans tarder votre plus belle lettre pour témoigner de votre colère, de votre peur, de votre espoir ou de votre gratitude. Postez-la avant le 15

juillet 2020 par mail à paulinebandelier@gmail.com ou encore par courrier à Pauline Bandelier 85 rue saint lazare 75009 Paris. Vos lettres et vos témoignages seront publiés en septembre prochain aux Editions Hugo et cie.

## Enquêtes

- > L'équipe du **Centre Ressource de Réhabilitation Psychosociale du CH Le Vinatier** vous propose de participer à une étude en ligne : Évaluation du bien-être durant le confinement en lien avec le COVID-19. Les résultats de cette enquête anonyme, qui ne vous prendra que 15 à 30 minutes, seront très utiles pour comprendre l'impact du confinement sur la santé mentale. Pour répondre au questionnaire, [cliquez sur ce lien](#).
- > L'**UC Louvain** mène une enquête en Belgique, France, Pays-Bas et Grande-Bretagne sur l'impact du confinement sur le bien-être psychologique et social de la population, et en particulier sur les plus vulnérables d'entre nous. [Cliquez sur ce lien](#).
- > Une étude sur l'impact du confinement sur les accompagnants de personnes vivant avec des troubles psychiques est réalisée par l'équipe du **Dr Romain Rey** (UPP / Centre Expert FondaMental Schizophrénie de Lyon - CH le Vinatier) en collaboration avec l'**Unafam**. [Cliquez sur ce lien](#).
- > L'**ISNI**, Inter Syndical National des Internes lance une étude sur la Santé mentale des internes pendant la crise du COVID-19 en France. [Cliquez sur ce lien](#).
- > L'**Université de Gand** et un consortium de recherche universitaire relié à des universités européennes lancent une enquête multilingue européenne sur l'impact du COVID19 et du confinement chez les migrants et réfugiés. L'objectif de cette étude est de mieux comprendre la situation actuelle des réfugiés et migrants afin de proposer des recommandations aux praticiens et décideurs pendant et après la pandémie COVID19. Elle s'adresse aux migrants eux-mêmes. Il s'agit d'une étude en ligne qui peut être facilement rempli sur téléphone portable, et qui est traduite en 28 langues. La feuille d'information est disponible en [français à ce lien](#), [en anglais ici](#) et en [multilingue ici](#). Pour accéder au questionnaire, [cliquez sur ce lien](#).
- > [ANGLAIS] Consultation sur l'adoption et l'impact des récentes interventions de santé mentale et de soutien psychosocial (**MHPSS**) dans les contextes humanitaires.
  - \* Pour la fiche d'informations complète [Cliquez sur ce lien](#).
  - \* Le questionnaire pour les intervenants [Cliquez sur ce lien](#).
  - \* Le questionnaire pour les chercheurs [Cliquez sur ce lien](#).

## Guide ressources Covid-19 : multilingue, arabe, anglais, français

L'Orspere-Samdarra a créé des guides sur le Covid-19 regroupant une sélection de ressources en lien avec la crise sanitaire actuelle, à destination des personnes en situation de migration et des professionnels ou bénévoles qui les accompagnent. Les guides ont été mis à jour le 15/05/2020

- Pour le guide ressources multilingue, [cliquez sur ce lien](#)
- Pour le guide ressources en arabe, [cliquez sur ce lien](#).
- Pour le guide ressources en anglais, [cliquez sur ce lien](#).
- Pour le guide ressources en français, [cliquez sur ce lien](#).

## Ressources à destination du grand public

### Conseils pour gérer son stress et renforcer sa résilience

- > *Covid 19 : Renforçons notre résilience*, réalisé par le Centre National de Ressources et de Résilience. [Cliquez sur ce lien](#);
- > La Croix-Rouge Française a mis en ligne un poster « Gérer le stress pendant le Covid-19 », basé sur les recommandations de l'OMS. [Cliquez sur ce lien](#);
- > [ANGLAIS] La Croix Rouge a publié un « kit bien être », afin de rester physiquement et mentalement actif et en bonne santé. [Cliquez sur ce lien](#);
- > Des applications de méditation proposent des exercices de relaxation, de méditation et de respiration. Rendez-vous sur la page des applications en cliquant sur

les liens : [Petit bambou](#); [Calm](#); [Headspace](#)

> Les professionnels de structures de réhabilitation psychosociale proposent des ressources pour prendre soin de sa santé mentale. [Cliquez sur ce lien](#).

> Le CN2R a initié le collectif d'artistes Cov'Art : Se basant sur le postulat que l'exposition à l'Art diminue l'anxiété et que les publics sont sensibles aux messages portés par des personnes influentes, le CN2R a demandé à des artistes d'associer à leurs œuvres, des messages de résilience. Pour visualiser leurs œuvres, [cliquer sur ce lien](#) ou sur Instagram et Facebook, vous pourrez en trouver d'autres en recherchant le #covarup.

> Evelyne Josse, psychologue, propose quelques techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les adultes). [Cliquez sur ce lien](#).

> Santé Publique France a publié des conseils pour prendre soin de sa santé mentale :

Les affiches « Comment prendre soin de soi ». [Cliquez sur ce lien](#).

NOUVEAU : Une vidéo "Ma gestion du stress". [Cliquez sur ce lien](#).

Des « boîtes à outils » pour gérer le stress et le confinement sont également mises en ligne :

> Par le centre Pierre Janet : [Cliquez sur ce lien](#);

> Par Psychom : [Cliquez sur ce lien](#);

> Par l'Université Côte d'Azur de Nice : [Cliquez sur ce lien](#);

Ainsi que des « guides » :

> Petit guide de gestion de l'incertitude en période de confinement (Igor Thiriez). [Cliquez sur ce lien](#):

> « Petit guide pratique du confiné », pour prévenir les risques psychologiques dans cette période de confinement, par Mélanie Lafond, psychologue : [Cliquez sur ce lien](#).

## Informations à destination des femmes victimes de violence

> MULTILINGUE L'association [Humans for Women](#) a créé un livret traduit en plusieurs langues recensant les « Dispositifs d'aide et d'écoute pour les femmes victimes de violences pendant le confinement ». Cliquer sur ces liens : [français](#); [arabe](#); [anglais](#), [farsi](#); [espagnol](#).

## Ressources pour les personnes concernées (santé mentale, précarité, migration)

### Des informations traduites concernant la situation en France - Novembre 2020 :

> NOUVEAU : [Watizat](#) a traduit des flyers sur le confinement du 30 octobre au 1er décembre. Ils sont disponibles en [Français](#); [Anglais](#); [Arabe](#); [Pashto](#); [Dari](#)

> NOUVEAU : [BAAM](#) a également traduit des informations sur le confinement et la nouvelle attestation. Elles sont disponibles en [Français](#); [Tamoul](#); [Soninké](#); [Espagnol](#); [Arabe](#); [Pashto](#); [Dioula](#); en [version audio en Dioula](#)

> NOUVEAU : L'association A voix hautes a publié des vidéos tutos expliquant comment remplir les attestations. Les vidéos sont disponibles en [Français](#); [Anglais](#); [Mongol](#); [Arabe dialectal](#)

> NOUVEAU : Watizat a publié des flyers en différentes langues sur le confinement et la police. Ils sont disponibles en [Français](#); [Anglais](#); [Arabe](#); [Pashto](#); [Dari](#)

> NOUVEAU : L'association Mots et Merveilles a publié une attestation en Facile à Lire et à Comprendre. [Cliquez sur ce lien](#).

### Des affiches et supports de prévention multilingues sur le coronavirus sont disponibles :

> Les affiches et supports de sensibilisation mis à disposition par Santé Publique France. [Cliquez sur ce lien](#). Leur catalogue est disponible à ce [lien](#).

> BAAM a publié des conseils de prévention pour les personnes qui partagent leur espace de vie, disponibles en français, anglais, tigrigna, amharique, arabe. [Cliquer sur ce lien](#).

> Traducmed propose différents supports de sensibilisation traduits, ainsi que des outils pour les professionnels de santé pour la prise en charge des patients allophones. [Cliquer sur ce lien](#).

> Des affiches multilingues ont également été mises à disposition par l'Organisation Internationale pour les Migrations d'Italie. [Cliquer sur ce lien](#).

> Flyer « Le masque en tissu : les bons gestes » réalisée par la [FRAPS IREPS 18](#) à partir des recommandations de l'AFNOR sur les bons gestes à adopter pour mettre un masque en tissu, l'enlever, le laver et le sécher. Fiche Facile à Lire et à Comprendre. [Cliquer sur ce lien](#).

### Des « chatbots » interactifs en différentes langues sont accessibles :

> L'OMS propose deux chatbots interactifs via Rakuten Viber et Whatsapp qui visent à fournir des informations précises sur COVID-19 aux personnes dans plusieurs langues. Cliquer sur ces deux liens : [lien](#); [lien](#).

### Des supports faciles à lire et à comprendre :

> La santé en BD propose une BD sur les gestes simples contre le Coronavirus. [Cliquer sur ce lien](#).

### Des vidéos de sensibilisation en différentes langues sont accessibles :

> Des vidéos explicatives sur le coronavirus en plusieurs langues (arabe, bengali, bambara, dari, français, kurde, mandingue, pashtu, somali, tigrinya, urdu, wolof) réalisées par l'association Arca di Noé. [Cliquer sur ce lien](#).

> Des vidéos sur le coronavirus et les règles à suivre pendant le confinement circulent sur la page de [Sorosa](#) (dari, diakhanké, nouchi, pashtu, peul, soussou). [Cliquer sur ce lien](#).

> Banlieues Santé propose des vidéos de prévention traduites en plusieurs langues et dialectes par leurs professionnelles sur l'application « [En mode confinés](#) ». [Cliquer sur ce lien](#).

> [The Refugee Response](#) propose différentes vidéos sur la santé mentale :

« Gérer son stress et son anxiété pendant le Covid 19 » : [Anglais / English](#); [Arabe Soudan/السودان العربية](#); [Arabic/العربية](#); [Birman/မြန်မာ](#); [Dari/دری](#); [Espagnol/Español](#); [Kachin/ကချင်မြို့မြေ](#); [Karen/ကရင်မြို့မြေ](#); [Karennyi/ကရင်ညွှန်မြို့မြေ](#); [Kinyarwanda/কিন্যারুণ্ডা](#); [Kirundi/Rundi](#); [Kurde Sorani/کوردی سۆرانی](#); [Kurde-Kurmanji/كوردى-كورمانچى](#); [Nepalais/নেপালি](#); [Pashto/پښتو](#); [Rohingya/Ruáingga](#); [Somali/Soomaali](#); [Swahili/Kiswahili](#); [Tigrinya/ትግራና](#); [Ukrainien/українська мова](#); [Vietnamien/Tiếng Việt](#)

« Maintenir sa santé mentale » : [Anglais / English](#); [Rohingya/Ruáingga](#); [Kachin/ကချင်မြို့မြေ](#)

« Stratégies pour faire face au stress » : [Anglais / English](#); [Rohingya/Ruáingga](#); [Kachin/ကချင်မြို့မြေ](#)

### Des ressources pour gérer son stress et renforcer sa résilience :

> Petit manuel de survie en confinement à l'usage des personnes sur le spectre autistique et/ou isolées et/ou avec troubles mentaux et de leur entourage. Cliquer sur ce lien ([en français](#)) ou sur ce lien ([en anglais](#)).

> Des membres d'un groupe REV (Réseaux des Entendeurs de Voix) vous proposent le fruit de leurs réflexions sur ce qu'on peut faire dans la situation de confinement actuel. Des réunions zoom sont ouvertes tous les jours à 18h pour les entendeur.se.s. [Cliquer sur ce lien](#).

> Le site « [Comme des fous](#) » propose différentes ressources sur La Confinothèque. [Cliquez sur ce lien](#).

> L'Organisation Mondiale de la Santé propose un poster « Gérer le stress pendant le covid-19 », traduit en plusieurs langues. Cliquer sur ces liens : [Bengali](#); [Bulgare](#); [Grec](#); [Roumain](#); [Russe](#); [Ukrainien](#). Sur ces mêmes recommandations, la Croix-Rouge Française a également réalisé un poster. Il est disponible en plusieurs langues, cliquer sur ces liens : [anglais](#); [arabe](#); [bengali](#) et [français](#).

> Le Groupement National Centre Ressources Autisme propose des conseils pour les personnes adultes autistes pendant le confinement. [Cliquez sur ce lien](#).

> Le Centre Ressource Autisme du Centre Val de Loire propose un guide « Je suis autiste et confiné-e ». [Cliquez sur ce lien](#).

> Addict Aide propose un forum d'entraide et de discussion animé par des patients experts. [Cliquez sur ce lien](#) .

> Le Centre Ressources Autisme du Centre Val de Loire propose un livret d'accompagnement vers le déconfinement à l'usage des enfants, adolescents, adultes autistes et de leurs accompagnants. [Cliquez sur ce lien](#) .

## Ressources pour les enfants et les parents

### Des ressources pour les parents et éducateurs

> **MULTILINGUE** L'*Organisation Mondiale de la Santé* a produit des recommandations pour aider les enfants à gérer leur stress durant le Covid 19 traduites en plusieurs langues Cliquer sur ces liens : [anglais](#) :  [bengali](#); [bulgare](#); [grec](#); [roumain](#); [ukrainien](#).

> Le secrétariat d'état chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations a publié « le guide des parents confinés, 50 astuces de pro » pour soutenir et accompagner les parents confinés dans leur conciliation vie professionnelle / vie familiale au quotidien grâce aux conseils bénévoles des professionnels, experts et parents. [Cliquez sur ce lien](#) .

> Comment gérer le confinement et le coronavirus avec les enfants ?, document réalisé par Nicolas Gaud, pédopsychiatre (CHU de Lille). [Cliquez sur ce lien](#) ;

> Outil pour gérer le confinement pour les enfants, créée par le Master 2 de Psychologie clinique intégrative et vieillissement intégratif à Nice (Université Côte d'Azur). [Cliquez sur ce lien](#) .

> Epidémie de Coronavirus, ce que les parents doivent savoir, réalisé par l'Unicef. [Cliquez sur ce lien](#). .

> Evelyne Josse (2020) : Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi. [Cliquez sur ce lien](#). .

> L'hôpital Robert Debré propose des fiches pratiques pour les parents. [Cliquez sur ce lien](#). .

> Le site enfance et covid propose de nombreuses ressources pour les parents et les enfants. [Cliquez sur ce lien](#). .

> Save the children et the MHPSS Collaborative publie Conseils à l'attention des parents et des personnes chargées de la garde d'enfants pendant la fermeture des établissements scolaires en raison du COVID-19 : Assurer le bien-être et l'apprentissage des enfants. [Cliquez sur ce lien](#) .

### Des ressources pour les enfants

> **MULTILINGUE** Livre d'histoires pour les enfants sur le Covid-19 : *Mon héroïne c'est toi*, réalisé par le Groupe de référence du Comité permanent interorganisations sur la santé mentale et le soutien psychosocial dans les situations d'urgence (en différentes langues). [Cliquez sur ce lien](#) .  
Des vidéos en différentes langues accompagnent ces livrets. [Cliquez sur ce lien](#) .

> **MULTILINGUE** L'équipe transculturelle de Marie Rose Moro de l'hôpital Cochin a créé un kit transculturel pour les enfants de 4 à 10 ans. [Cliquez sur ce lien](#). .

> **MULTILINGUE** *Manuela Molina*, psychologue, a créé un petit livre pour soutenir et rassurer les enfants de moins de 7 ans en cette période d'épidémie. Le livre est disponible en français, anglais, espagnol, italien, brésilien, portugais, polonais, hébreu, indonésien, allemand, turc, russe, arabe, roumain, grec, hongrois, grec, serbe, croate, japonais, danois, etc. [Cliquez sur ce lien](#). .

> **MULTILINGUE** La Société de l'Information Psychiatrique a publié un album à destination des enfants soignés en pédopsychiatrie ou pédiatrie, dans les centres médico-psychologiques (CMP, CMPP, CAMSP...), hôpitaux, de jour ou à temps plein, par tous les professionnels y exerçant « Le coronavirus expliqué par ton pédopsychiatre ». Il est disponible en français, anglais et espagnol, arménien, italien et russe. [Cliquez sur ce lien](#). .

> La BD Le Coronavirus expliqué par ton pédopsychiatre a été mise en animation par le Centre National Ressources Résilience.

Pour l'épisode 1, Connaitre, [cliquez sur ce lien](#) .

Pour l'épisode 2, Se protéger et protéger les autres, [cliquez sur ce lien](#) .

Pour l'épisode 3, Le confinement, [cliquez sur ce lien](#) .

> La Société de l'Information Psychiatrique a publié « La famille cocote minute et le coronavirus : les disputes expliquées par ton pédopsychiatre ». [Cliquez sur ce lien](#) .

> **MULTILINGUE** Élise Gravel, auteure illustratrice, a réalisé une BD : « Le coronavirus, c'est quoi? » visible sur son site internet. [Cliquez à ce lien](#). La BD, a été traduite par l'institut Cerdà. Elle est maintenant disponible en [anglais](#) ; [espagnol](#) ; [arabe](#) ; [farsi](#) ; [pendjabi](#) ; [swahili](#).

> Le gouvernement propose une infographie pour les enfants sur le coronavirus. [Cliquez sur ce lien](#).

> « Maman, mets ton masque! » est un livre pour les enfants des soignants réalisé par Anne Sophie Desender, infirmière de l'équipe mobile psychiatrique du sujet âgé et thérapeute familiale, et Isabelle Bradfer-Burdet, peintre et illustratrice. [Cliquez sur ce lien](#).

> [L'association francophone de psychologie et psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent](#) propose un scénario social sur le télétravail destiné aux enfants. [Cliquez sur ce lien](#).

## Des ressources pour parler du déconfinement avec les enfants

> **MULTILINGUE** Affiche réalisée par le CASNAV de l'académie de Toulouse : « Ma journée après le confinement ». Disponible dans plusieurs langues : [Français](#) ; [Albanais / shqiptar](#) ; [Allemand / Deutsch](#) ; [Anglais / English](#) ; [Arabe / العربية](#) ; [Arménien / Հայերեն](#) ; [Bengali / বাংলা](#) ; [Comorien / shimasiva](#) ; [Espagnol / Espanol](#) ; [Géorgien / ქართველო](#) ; [Hindi / हिन्दी](#) ; [Italien / Italiano](#) ; [Mahorais / Shimaoré](#) ; [Ourdou / اردو](#) ; [Pashto / پښتو](#) ; [Persan / فارسی](#) ; [Dari / دری](#) ; [Polonais / Polski](#) ; [Portugais / Portugês](#) ; [Roumain / Românesc](#) ; [Russe / русский](#) ; [Slovaque / slovenský](#) ; [Soninké / sooninkanxannen](#) ; [Swahili / Kiswahili](#) ; [Tamoul / தமிழ்](#) ; [Tchétchène / Нохчийн мотт](#) ; [Tigrinya / ትግርኛ](#) ; [Turc / Türk](#) ; [Néerlandais / Nederlands](#)

> Bayard jeunesse propose une affiche sur les gestes barrières destinée aux enfants. [Cliquez sur ce lien](#).

## Des ressources pour les enfants ayant des problématiques spécifiques et leurs parents

> Le CHU de Lille propose un guide pour les adolescents et les jeunes adultes « J'entends des voix et je suis confiné ». [Cliquez sur ce lien](#).

> La délégation interministérielle à la stratégie nationale pour l'autisme au sein des troubles du neuro développement a publié un guide « Comment vivre le confinement avec un enfant autiste ? ». [Cliquez sur ce lien](#).

> Tous mobilisés est une plateforme d'urgence nationale d'écoute, d'aide et de soutien aux familles ayant un enfant en situation de handicap, mise en place par la fédération nationale Grandir ensemble. [Cliquez sur ce lien](#).

> Le Centre Ressource Autisme Rhône alpes propose un Guide pour un déconfinement serein (À destination des adolescents et adultes avec TSA). [Cliquez sur ce lien](#).

## Permanences de soutien >

### Permanence téléphonique "santé mentale, migration et précarité" de l'Orspere-Samdarra

> La permanence téléphonique "santé mentale, migration et précarité", tenue par les psychologues de l'Orspere-Samdarra, fonctionne exceptionnellement du lundi au vendredi, de 9h à 17h : **04.37.91.51.42** ou par mail : [permanence.samdarra\(at\)ch-le-vinatier\(dot\)fr](mailto:permanence.samdarra(at)ch-le-vinatier(dot)fr) Cliquer sur les liens suivants pour télécharger les flyers de la permanence téléphonique en [format PDF](#) ou en [format image](#).

### Pour les personnes ayant besoin d'une écoute et d'un soutien psychologique

> **NUMERO VERT NATIONAL** 7j/7, 24h/24, Lancé par le gouvernement et Santé Publique France. Un dispositif national grand public de soutien psychologique au bénéfice des personnes qui en auraient besoin est déployé à partir du numéro vert 0 800 130 000.

> Le Chatbot Owlie est une « chouette de soutien psychologique sur messenger ». Ce logiciel est disponible 24h/24 et 7j/7. Pour l'utiliser, il faut posséder un compte Facebook et l'application Messenger. Le Chatbot a été créé par un psychiatre, une psychologue et un pair-aidant en santé mentale. Il propose : un soutien psy en cas de panique ; une fonction de discussion pour parler ouvertement ; une fonction ludique permettant de découvrir le fonctionnement de la pensée humaine. [Cliquez sur ce lien](#).

> **COGITO'Z** continue à proposer une [hotline psychologique gratuite](#) ouverte les lundis : 0 805 822 810.

> **Psysolidaires** est une initiative belge mise en place pour répondre à la détresse ressentie face au Coronavirus et à ses effets. L'association s'engage à mettre en lien des professionnels de la santé mentale et des personnes souffrant de difficultés psychiques face à la pandémie. Demande de rendez-vous à faire sur leur site. [Cliquer sur ce lien.](#) ↗

> Le gouvernement a publié un guide récapitulatif des différentes ressources nationales existantes : [Cliquez sur ce lien.](#) ↗

## Permanences multilingues

> SOS Helpline propose une écoute bienveillante [en anglais](#), proposée par des bénévoles formés en santé mentale. Ils sont joignables 0146 2146 46 de 17h à 21h.

## Permanence à destination des soignant.e.s

> **Psyformed** est une plateforme qui vise à mettre en lien le personnel médical qui fait actuellement face au coronavirus avec des psychologues bénévoles. [Cliquer sur ce lien.](#) ↗

> L'Ordre des médecins a un numéro unique destiné à l'écoute et à l'assistance des médecins et des autres professionnels de santé animé par des psychologues : le 0800 288 038, joignable 24h/24 et 7j/7 accessible à l'ensemble des professionnels de santé. [Cliquer sur ce lien.](#) ↗

## Permanence à destination des étudiant.e.s

> **Apsyture - la "Happsy Line"** est un service de soutien psy tourné vers les étudiants (mais ce n'est ni un service d'urgence, ni une ligne d'écoute). Consultations possibles par visioconférence. [Cliquer sur ce lien:](#) ↗

> **Nightline** : Gérée par des étudiants, pour des étudiants. Le service de tchat est ouvert de 21h à 2h30 du matin le lundi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche. [Cliquer sur ce lien.](#) ↗

> La **LMDE** (mutuelle des étudiants) propose un soutien psychologique par téléphone au 05 49 34 80 42. Le numéro est accessible 24H/24h et 7 jours sur 7. [Cliquer sur ce lien.](#) ↗

> **Bureau d'Aide Psychologique Universitaire** : Une Cellule COVID-19 BAPU s'est mise en place. Des mesures spécifiques, notamment une permanence téléphonique à destination des étudiants en difficultés psychologiques dans le contexte de l'épidémie COVID-19, sont mises en place, en lien avec les dispositifs mis en place localement par les ARS et les autres acteurs de la santé étudiante. [Cliquer sur ce lien](#) ↗.

## Permanence à destination des parents, éducateurs et professeurs

> **Enfance et Covid** propose des permanences téléphoniques de 13h à 15h au 0805 827 827 pour être écouté, accompagné et soutenu. [Cliquer sur ce lien](#) ↗

> La **Fédération nationale des Écoles des parents et des éducateurs**, par la mise en place de « Allo parents confinés », propose aux parents, aux jeunes et aux professionnels, d'échanger avec des psychologues et des professionnels de l'accompagnement parental au 0 805 382 300 du lundi au samedi de 10h à 22h. [Cliquer sur ce lien](#) ↗.

> **Phare Enfants Parents** propose une écoute des parents confrontés au mal-être et au suicide des jeunes. Du lundi au vendredi, de 10h à 17h au 01 43 46 00 62. [Cliquer sur ce lien](#) ↗.

## Permanence à destination des personnes en situation d'isolement social

> La **Croix Rouge** lance un dispositif exceptionnel de conciergerie solidaire. [Cliquer sur ce lien](#) ↗

Toute personne vulnérable confinée en situation d'isolement social peut appeler 7j/7, de 8h à 20h, le numéro national 09.70.28.30.00 pour bénéficier : d'une écoute chaleureuse et rassurante de la part d'un professionnel du soutien psychologique ; d'informations fiables sur la situation ; de la possibilité de commander des produits de première nécessité (denrées alimentaires, produits d'hygiène et d'entretien, médicaments) que des volontaires de la Croix-Rouge leur livreront chez elles en toute sécurité dès le lendemain.

## Permanence à destination des personnes âgées et de leurs aidants

> **Les Petits frères de pauvres** proposent Solitud'Ecoute, une permanence pour personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement 7 jours sur 7 au 08 00 47 47 88 [Cliquez sur ce lien](#) ↗

## Permanence à destination des personnes ayant des troubles psychiques et de leurs proches

> « Ecoute familles » de l'**UNAFAM** est une ligne d'écoute, d'information, d'orientation et de soutien psychologique pour les proches de personnes confrontées aux troubles psychiques. Elle est assurée par des psychologues au 01 42 63 03 03. [Cliquez sur ce lien](#)

> **Les Funambules**, un dispositif global de prévention en faveur de l'entourage jeune des personnes souffrant d'un trouble psychiatrique, propose des permanences téléphoniques pour les personnes de 7 à 25 ans ayant besoin d'un soutien, d'écoute ou de conseils : le lundi de 17h à 20h, mardi de 9h à 12h, mercredi de 17h à 20h, le vendredi de 9h à 12h au 07 66 24 54 11. L'équipe est également joignable par mail et par messenger. [Cliquez sur ce lien](#)

> **Argos2001**, propose une écoute aux personnes souffrant de troubles bipolaires ainsi qu'à leurs proches, du lundi au vendredi de 10h à 13H et le mercredi et jeudi également de 18h à 20H au 01 46 28 01 30. L'association propose également des groupes de parole par visioconférence. [Cliquez sur ce lien](#)

## Permanence pour les personnes avec un risque suicidaire ou confrontées au suicide

> **SOS Suicide Phénix** propose une écoute des personnes en souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage 01 40 44 46 45 (7j/7 13h-23h). [Cliquez sur ce lien](#)

> **Suicide écoute** propose une écoute anonyme et sans jugement offerte par des bénévoles 24h/24 et 7j/7 au 01 45 39 40 00. [Cliquez sur ce lien](#)

## L'espace et L'espace virtuel



**L'espace**, situé à l'Autre Soie à Villeurbanne, a fermé ses portes. **L'espace virtuel** continue sur Zoom tous les vendredis, de 11h à 12h30.

Pour plus d'informations et les flyers en différentes langues, cliquez sur ce lien

Pour connaître les actualités de L'espace, n'hésitez pas à vous abonner à sa newsletter, à suivre la page Facebook :

<https://www.facebook.com/Orspere> ou à nous contacter au 07 61 07 89 12

## Ressources par département/territoire



> **La Cimade** synthétise les informations utiles sur les démarches administratives restant accessibles pendant cette période de confinement au niveau national, [cliquer sur ce lien](#) et au niveau régional, [cliquer sur ce lien](#) .

> **Soliguide** répertorie les structures ouvertes pour les personnes en situation de précarité restant ouvertes et accessibles lors de cette crise sanitaire. [Cliquez sur ce lien](#):

> La Fédération des Acteurs de la Solidarité Auvergne Rhône-Alpes, en coopération avec Le Group' lance l'initiative **RUSH (Réponse d'Urgence Sociale-Humanitaire)** pouvant répondre à certains besoins des associations de première ligne du secteur social de la région Auvergne Rhône-Alpes. RUSH propose de mettre en lien les établissements d'accueil d'urgence avec des professionnels de l'action humanitaire pour pallier les surcroits d'activité, de contribuer à renforcer et fluidifier la circulation de l'information entre acteurs associatifs, services de l'état, sur les réponses d'urgence, de préparer la création d'une coordination logistique afin de centraliser des besoins/ressources à des fins de mutualisation de matériels et de services. Plus d'informations et inscriptions en [cliquant sur ce lien](#).

> **Réseau ASRA** : Aide aux soignants d'Auvergne Rhône Alpes: plateforme d'écoute et d'orientation faite par des médecins au 0 805 62 01 33 -24h/24 et 7j/7

### Ain (01)

> Le Centre psychothérapeutique de l'Ain propose un accueil téléphonique d'écoute, d'information et d'orientation à destination des personnes concernées par une souffrance psychologique ou par des difficultés relationnelles en lien avec le COVID-19 et ses conséquences, tant sur le plan individuel, familial que collectif. La plateforme ECHO est joignable du lundi au vendredi de 9h30 à 17h au 04 74 52 24 40. [Cliquez sur ce lien](#) .

### Isère (38)

> Pour l'agglomération de Grenoble, vous trouverez les informations recensées [en cliquant sur ce lien](#) .

## Rhône (69)

> Le Centre Hospitalier du Vinatier propose la **Plateforme LIVE** : une ligne téléphonique d'information et d'orientation en santé mentale sur le territoire Rhône Métropole, pour évaluer et gérer l'urgence ; informer les usagers, familles et professionnels ; faciliter l'accès aux soins et éviter une rupture de soins ; orienter vers une prise en charge adaptée. Joignable 7jours sur 7 de 8h à 20h au 04 37 91 55 99 et par mail : [live\(at\)ch-le-vinatier\(dot\)fr](mailto:live(at)ch-le-vinatier(dot)fr) [Cliquer sur ce lien](#).

> La Mairie du 1er et ALSM proposent des permanences d'écoute en présentiel les mercredis et jeudis après midi de 13h30 à 16h30 à la Mairie du 1er, et par téléphone les mercredis et jeudis de 16h30 à 18h30 au 04 72 98 54 09. [Cliquer sur ce lien](#).

> Répertoire de l'ensemble des lieux destinés aux personnes en précarité pendant la période de crise sanitaire sur la **métropole de Lyon**. [Cliquer sur ce lien](#).

## Savoie (73)

> Le site « [versquiorienter.fr](#) » a créé une page spéciale COVID 19 pour recenser les mesures particulières prises par les services, structures, collectivités locales, professionnels ambulatoires afin de faire face et de lutter contre l'épidémie. La mise à jour est assurée par Jérôme NAVET de **RESPECTS 73**, vous pouvez lui indiquer vos modalités de fonctionnement à l'adresse suivante : [jnavet\(at\)respects73\(dot\)fr](mailto:jnavet(at)respects73(dot)fr) (et l'informer si vous trouvez des informations inexactes). [Cliquer sur ce lien](#).

## Ressources à destination des professionnels et bénévoles

> **NOUVEAU** : Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon propose un outil d'animation "Et si on en parlait d'abord" afin de faciliter les échanges en équipe autour de cette période de crise sanitaire. [Cliquer sur ce lien](#) .

### Les recommandations des autorités

> La **Délégation interministérielle à l'hébergement et à l'accès au logement** a publié des recommandations

\*Pour développer des outils de soutien à distance auprès des personnes vulnérables et logées durant la période de confinement. [Cliquez sur ce lien](#)

\*L'accompagnement de personnes présentant des problématiques d'addiction ou des troubles de santé mentale dans le cadre de la pandémie Covid-19. [Cliquez sur ce lien](#) .

\*Pour la prise en charge des personnes sans abri très marginalisées dans le cadre de l'épidémie de Covid-19. [Cliquez sur ce lien](#) .

> La **Haute Autorité de Santé** a publié des fiches "Réponses rapides dans le cadre du Covid-19 :

- Prise en charge des patients souffrant de pathologies psychiatriques en situation de confinement à leur domicile". [Cliquez sur ce lien](#).

- Prise en charge ambulatoire des patients souffrant de troubles psychiques dans la période de post-confinement. [Cliquez sur ce lien](#) .

- Souffrance des professionnels du monde de la santé : prévenir, repérer, orienter. [Cliquez sur ce lien](#) .

> La **Contrôleure générale des lieux de privation de liberté** (CGLPL) a publié des recommandations relatives aux établissements de santé mentale et saisi le ministre de la santé. [Cliquer sur ce lien](#).

> Le **Ministère de la Santé et des Solidarités** a publié

- Une instruction sur la prise en charge et le soutien aux populations précaires face à l'épidémie de Covid 19. [Cliquez sur ce lien](#).

- des Consignes et recommandations applicables à l'organisation des prises en charge dans les services de psychiatrie et les établissements sanitaires autorisés en psychiatrie. [Cliquer sur ce lien](#) .

- une fiche de recommandations concernant l'activité des PASS et des EMPP durant l'épidémie de Covid 19. [Cliquez sur ce lien](#) .

- Recommandations applicables en phase de déconfinement à l'organisation des prises en charge en psychiatrie et en addictologie. [Cliquez sur ce lien](#).

### Des ressources pour les soignants

> Pauline Martin Chave, psychologue clinicienne, propose un outil sur le site du **Cercle de compétences** : « Soignants et coronavirus : boîte à outils pour faire face au stress ». [Cliquez sur ce lien](#) .

### Des ressources pour l'accompagnement en santé mentale pendant cette période

> L'**Organisation Mondiale de la Santé** a publié des Considérations liées à la santé mentale et au soutien psychosocial pendant la pandémie de COVID-19. [Cliquez sur ce lien](#) ;

> l'Inter-Agency Standing Committee a traduit les principales considérations en matière de santé mentale et de soutien psychosocial (SMSPS) dans le cadre de l'épidémie coronavirus 2019. [Cliquer sur ce lien](#).

> Le Centre Psychosocial de la Croix Rouge propose différentes ressources :

- une note d'information provisoire « Premiers secours psychologiques à distance pendant l'épidémie de COVID-19[\[EL1\]](#) ». [Cliquer sur ce lien](#) 
- le guide traduit « Santé mentale et soutien psychosocial à l'intention des employés, des bénévoles et des communautés après l'élosion du nouveau coronavirus ». [Cliquer sur ce lien](#) 
- le guide «Actions clés pour prendre soin des volontaires pendant la Covid 19 : santé mentale et considérations psychosociales ». [Cliquer sur ce lien](#) 
- le guide «Supervision de soutien pendant la Covid 19». [Cliquer sur ce lien](#) 
- **NOUVEAU** : Un guide Perte et deuil pendant la Covid 19. [Cliquer sur ce lien](#) 

> Prendre soin des patients pendant l'épidémie de coronavirus. Un guide pour les psychiatres, psychologues et soignants de santé mentale, [Center for Study of Traumatic Stress](#)  [fiche traduite et adaptée]. [Cliquer sur ce lien](#) 

> Préserver le bien-être du personnel de santé lors des épidémies de coronavirus, [Center for study of traumatic stress](#)  [fiche traduite et adaptée]. [Cliquer sur ce lien](#) 

> Le Comité Permanent Inter Agence a publié un guide sur les Compétences psychosociales de base - Guide pour les répondants au Covid19. [Cliquez sur ce lien](#) 

> Des médias spécialisés sur les questions de santé partagent les principales informations sur l'épidémie de Covid-19, dont des fiches repères sur l'accompagnement psychologique durant cette période. [Cliquez sur ce lien](#) 

> Le CRéhab's des Pays de la Loire propose un outil d'évaluation pouvant servir de trame d'entretien pour soutenir le rétablissement en période de déconfinement. [Cliquez sur ce lien](#) 

> L'IREPS Bretagne a publié un guide pratique pour aborder la question du vécu du confinement avec des publics en situation précaire. [Cliquez sur ce lien](#) 

> La Fédération Nationale d'Education et de Promotion de la Santé en France a publié un guide : Soutenir les compétences psychosociales des personnes vulnérables, des activités de soutien et de réassurance en période de Covid19. [Cliquez sur ce lien](#) 

> **NOUVEAU** : Le CLPS de Charleroi-Thuin a créé un photo-expression pour soutenir les acteurs de terrain dans la manière d'aborder la question du coronavirus avec leurs publics, afin de faciliter la prise de parole sur le vécu de cette période.

Pour obtenir le lien permettant d'accéder aux photos, envoyer un mail à l'adresse [coordination\(at\)clpsct\(dot\)org](mailto:coordination(at)clpsct(dot)org) coordination@clpsct.org télécharger le guide pédagogique qui accompagnent les photos,. [Cliquez sur ce lien](#)  .Pour

## Des ressources pour l'accompagnement social

> Recommandations pour l'accompagnement par téléphone dans les services de logement accompagné pendant la période de confinement lié au Covid-19, rédigées par la Fédération des acteurs de la solidarité. [Cliquer sur ce lien](#) 

> **NOUVEAU** : [Culture Santé](#)  propose différents outils :

un kit d'animation « s'informer et s'exprimer sur le Covid 19 » pour accompagner les intervenants de première ligne dans leurs actions de sensibilisation. [Cliquez sur ce lien](#) 

Un guide "échanger pour changer : Covid19 et sociétés". [Cliquez sur ce lien](#) 

Un guide "S'informer et s'exprimer sur la Covid 19 : Les impacts sur ma santé mentale. [Cliquez sur ce lien](#) 

> L'Institut Renaudot propose un guide d'approche "Prendre des nouvelles" en période d'épidémie de Covid-19, destiné aux travailleurs sociaux et aux bénévoles. [Cliquez sur ce lien](#) 

**NOUVEAU** : Santé publique France propose une boîte à outils pour animer des activités d'éducation en santé avec des personnes en situation de précarité. [Cliquer sur ce lien](#) 

> Pour partager les bonnes pratiques, la Haute Autorité de Santé a publié deux rapports :

\* Covid19 : Entre protection et autonomie : les principes de l'action sociale et médico-sociale à l'épreuve de la crise. [Cliquez sur ce lien](#) 

\* Covid19 : Les mesures barrières et la qualité du lien dans le secteur social et médico-social. [Cliquez sur ce lien](#) 

## Des ressources pour l'accompagnement des personnes ayant des problématiques d'addiction

> **Modus Bibendi** a publié un guide regroupant les Conseils aux professionnels assurant des missions d'hébergement et d'« aller vers » pour réduire les risques liés aux consommations d'alcool. [Cliquez sur ce lien](#).

> La Fédération Française d'Addictologie propose des questions/réponses sur les addictions et le confinement. [Cliquez sur ce lien](#).

> [La fédération des addictions](#) propose une fiche Questions réponses sur l'accueil et hébergement des publics consommateurs d'alcool durant le confinement. [Cliquez sur ce lien](#).

## Des ressources pour l'accompagnement des enfants

> Fiche technique : Protection des enfants lors de la pandémie de coronavirus, réalisée par The alliance for child protection in humanitarian action. [Cliquez sur ce lien](#).

> **Yapaka**, association de prévention de la maltraitance, propose différentes vidéos thématiques pour les professionnels sur l'accompagnement des enfants et adolescents en cette période. [Cliquez sur ce lien](#).

> **Child Protection et Collaborative et le MHPSS Collaborative** a publié un document pratique pour communiquer avec les enfants au sujet de la mort et les aider à surmonter le deuil. [Cliquez sur ce lien](#).

## Des ressources pour l'accompagnement des personnes migrantes

> **Marie-Caroline Saglio-Yatzimirsky**, psychologue clinicienne, propose une premier retour d'expérience et des propositions pour le travail clinique avec les patients exilés et traumatisés pendant le confinement. [Cliquez sur ce lien](#).

> Le Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile au Canada a réalisé des fiches synthèse pour les personnes réfugiées sur les facteurs de stress post migratoires et le Covid19. Une fiche est disponible [ici](#) en français, et traduite en différentes langues [ici](#). Une fiche synthèse à destination des intervenant-e-s sociaux est disponible. [Cliquez sur ce lien](#).

> Le Comede maintient autant que possible ses activités prioritaires dédiées aux personnes exilées les plus vulnérables, sur le plan médical et/ou psychologique et/ou social en proposant différentes permanences téléphoniques. [Cliquez sur ce lien](#). Deux nouveaux numéros de Maux d'Exil ont été publiés, dont un sur le Covid19. [Cliquez sur ce lien](#).

## Interprétariat et traduction

> **ISM Interprétariat** adapte ses conditions et propose de répondre de façon gracieuse aux demandes de traduction par les associations non membres durant toute la période du confinement, pour tous les entretiens liés au Covid-19. [Cliquez sur ce lien](#).

> Pour toutes les associations, ONG, collectifs ou services publics (hôpitaux, services sociaux, etc.) ou les particuliers travaillant auprès de personnes en migration ou de publics vulnérables. Sur une base volontaire en ces temps marqués par l'urgence de traduire, *des médiateurs professionnels, étudiants du Diplôme Inter universitaire Hospitalité-médiations-migrations (H2M) Inalco-Paris Descartes (Université de Paris)*, lié au programme **LIMINAL** proposent des traductions dans différentes langues et des réflexions interculturelles documentées par les pratiques de médiation sur les terrains de la migration. Vous pouvez les contacter à cet email : [urgencelanguesH2M\(at\)gmail\(dot\)com](mailto:urgencelanguesH2M(at)gmail(dot)com).

## Des ressources pour se former

> Pour les professionnels de la relation d'aide, un webinaire gratuit sur l'impact du stress et les outils de stabilisation immédiats sont proposés par **Oya formation**. [Cliquez sur ce lien](#).

> [ANGLAIS] The Lancet Psychiatry, Mental Health Innovation Network, MHPSS.net et United for Global Mental Health proposent une série de Webinaires hebdomadaires conçus pour fournir aux décideurs politiques et à la communauté sanitaire au sens large les dernières données sur l'impact de COVID-19 sur la santé mentale et sur la manière d'y faire face. [Cliquez sur ce lien](#).

> [La Croix Rouge de Belgique](#) propose un e-learning à destination des acteurs médico-psycho-sociaux et à toutes personnes qui ont pour rôle d'apporter un soutien psychosocial durant cette crise sanitaire, par des outils pour réaliser l'assistance psychosociale en période de COVID-19.

\* Pour l'outil destiné aux intervenant-e-s psychosociaux, [Cliquez sur ce lien](#).

\* Pour l'outil destiné aux responsables d'équipe, [Cliquez sur ce lien](#).

# Lectures et ressources scientifiques sur la santé mentale et le Covid-19

>

## Articles et recherches scientifiques

> [The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.](#)  (2020) *The Lancet*.

> De facto, la revue de l'Institut des migrations, propose un numéro spécial consacré aux personnes migrantes dans l'épidémie de Covid-19. [Cliquez sur ce lien](#)  . Un nouveau numéro publié sur les inégalités ethno raciales durant la crise du Covid-19. [Cliquez sur ce lien](#) .

> [A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations](#)  (2020). *General Psychiatry*.

> [The mental health professional at the feet of the Ebola virus: individual treatment and global mental challenges](#)  (2019). *The British Journal of Psychiatry*.

> [Impact of Ebola experiences and risk perceptions on mental health in Sierra Leone](#)  (2015). *BMJ Global Health*.

> Evelyne Josse (2020) : [Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi](#)  ; [Le coronavirus pour les nuls](#)  ; [Les enfants face au coronavirus](#)  ; [Infodémie : le coronavirus à l'épreuve des fake news et des théories complotistes](#)  ; [L'épidémie de peur du coronavirus :](#)  [Sur le front d'une guerre biologique. La santé mentale du personnel hospitalier face au coronavirus](#). 

> Revue de la littérature : les effets psychologiques de l'épidémie du Covid-19 et du confinement. [Cliquer sur ce lien](#) .

> 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. [Cliquer sur ce lien](#) .

> Mental health care for medical staff in China during the Covid-19 outbreak. [Cliquer sur ce lien](#) .

> Vivre un décès pendant la crise COVID-19 - [Cliquez sur ce lien](#) .

> Le syndrome d'hyperventilation lié au stress et à l'anxiété. Causes, symptômes, dépistage et solutions. (destinés aux soignants et aux patients). [Cliquer sur le lien](#) .

> Aider les enfants en deuil. [Cliquer sur le lien](#) .

ORSPERE SAMDARRA

LE VINATIER BP 30039 - 95 BD PINEL 69678 BRON CEDEX