

PLATEFORMES D'ECOUTES OU D'AIDE

Les plateformes d'écoutes relayées par le REEAP :

Solidarité numérique :

plateforme et le numéro d'assistance pour permettre aux personnes éloignées du numérique d'avoir un médiateurs en ligne pour les accompagner dans leurs démarche.

Le numéro est le suivant **01 70 772 372**

Pour les personnes plus autonomes + de 50 tutos sont proposées sur tous les sujets sur <https://solidarite-numerique.fr/>

Enfance et COVID :

Plateforme de Enfance et Covid à destination des futurs parents, des parents et des professionnels de l'enfance pendant le confinement

<http://www.enfance-et-covid.org/>

Maison des Adolescents (MDA) :

une permanence téléphonique du lundi au vendredi de 10h à 17h40 au 04 77 12 02 45.

Elle s'adresse aux jeunes entre 11 et 21 ans mais aussi aux parents.

CIDFF :

Les 9 salariées - juristes, conseillères emploi, chargées de missions spécifiques - sont en télétravail et à l'écoute de leurs publics, plus particulièrement les femmes, pour répondre à leurs questions et recevoir les informations pertinentes que nécessitent leur situation et leurs demandes (Droit de la famille, droit du travail, emploi, violences conjugales, etc.) »

Le CIDFF de la Loire peut être contacté par téléphone ou courriel

*Tél. : **06 72 94 47 46** de 9h à 12h et de 14h à 17h du lundi au vendredi sauf mercredi après midi*

*ou **07 49 38 91 89** les lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h*

Courriel : cidff42@cidff42.fr

Loire prévention suicide :

Aujourd'hui en mesure d'accueillir de nouvelles demandes et au titre de la prévention, nous élargissons notre écoute **aux souffrances liées à la situation de confinement.**

Contactez le 06 84 58 67 39 (horaires habituels de bureau)

Pour le Roannais, merci de privilégier le 06 45 72 99 29

Pour le signalement des personnes âgées : equilibre.charcot@loire-prevention-suicide.fr

Un RDV téléphonique vous sera proposé dans les meilleurs délais.

Les plateformes indiquées par la CARSAT :

LIEN SOCIAL

- **LA CROIX ROUGE ECOUTE** : Pour toute personne ressentant le besoin de parler

09 70 28 30 00 / Ouvert de 10h/20h 7J/7

<https://www.croix-rouge.fr/Actualite/Coronavirus-COVID-19/COVID-19-les-equipes-de-la-Croix-Rouge-francaise-mobilisees-2352>

- **LES PETITS FRERES DES PAUVRES / Solitud'écoute**

0800 47 47 88 / Ouvert 7J/7 de 15h/20h

<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-implantations/les-petits-freres-des-pauvres-de-lyon-solitudecoute>

-

AIDANTS FAMILIAUX

Une ligne d'écoute, de partage et d'info dédiée aux aidants d'un proche fragilisé est à votre service. Des écoutants restent mobilisés pour vous, tous les jours de 8h00 à 22h00 au ☎ 01 84 72 94 72
Possibilité d'ATELIER par téléphone sur le coronavirus et ses conséquences pour les aidants. C'est gratuit, anonyme, ouvert à tous les aidants et accessible sur un simple coup de fil.

<https://www.avecnosproches.com/lassociation/>

<https://lacompaniedesaidants.org/>

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

<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions>

- **SUICIDE ECOUTE**, les bénévoles restent à votre disposition pour une écoute anonyme et sans jugement 24h/24 et 7j/7

☎ 01 45 39 40 00

<https://www.suicide-ecoute.fr/>

- **Terra Psy / Numéro Vert au 0 805 383 922**

Les psychologues sont disponibles de 9h00 à 12h30, et de 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi. L'association **Terra Psy**, Association d'aide en santé mentale pour les personnes vulnérables avec une expertise dans le domaine de l'interculturel a mis en place un Numéro Vert proposant des consultations gratuites en français, anglais et arabe.

Cette ligne téléphonique propose un accompagnement psychologique qui s'adresse aux personnes ayant besoin d'une écoute et d'un soutien pour déposer leurs inquiétudes et angoisses, pouvant être accrues par la situation actuelle.

ACTIVIE

Vous êtes un senior de plus de 65 ans et/ou un aidant ?

Si vous souhaitez recevoir une écoute et une aide psychologique pour surmonter cette période de confinement, notre équipe de psychologues est à votre écoute !

Solveig
Psychologue chez Lili smart

04 72 52 04 32

Activie
- 18 mars · 🌐

[LIGNE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE POUR LES SENIORS]

Dans le contexte si particulier de l'expansion du COVID-19 nous vous offrons un service de soutien psychologique par téléphone ! 📞💬
Nous savons combien il est difficile de rester confiné chez soi. Cela requiert une grande adaptabilité et des sacrifices qui peuvent être compliqués à gérer... 🧑🏻🧑🏻

Si vous avez plus de 65 ans ou si vous aidez un proche senior vous pouvez contacter notre ligne de soutien au 0472520432.
Notre équipe de psychologues sera à votre disposition pour vous écouter, vous conseiller et réfléchir avec vous à des solutions pour mieux vivre votre confinement et votre rôle d'aidant au quotidien !

Ce service vous est proposé par la société Lili smart et sera gratuit durant toute la période du confinement, n'hésitez pas !

SANTE

- Site du gouvernement: <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

- **L'autodiagnostic en ligne**

<http://maladiecoronavirus.fr> - validé par le ministère des Solidarités et de la Santé vous aide gratuitement à prendre la bonne décision selon vos symptômes (Rester vigilant ? Programmer une téléconsultation ? Appeler le 15 ?). [Plus d'informations.](#)

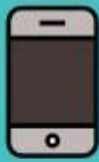
- **Optique : Un dispositif de service minimum destiné aux patients a été mis en place :** Accueil sur RDV préalable si cas d'urgence défini ci-dessous :
 - Renouvellement des équipements cassés ou perdus
 - Renouvellement des équipements inadaptés uniquement sur nouvelle ordonnance spécifiant le caractère d'urgence ;
 - délivrance d'un équipement optique pour tout personnel soignant dans le cadre du plan Covid-19.

Liste des 350 opticiens ouverts sur rendez-vous. Sur le Site [Urgence opticien](#)

SOMMEIL

<https://blog.reseau-morphee.fr/2020/03/17/gerer-son-sommeil-pendant-la-crise-covid-19/>

STRESS



Il est naturel d'éprouver de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur ou de la colère lors d'une crise.

Vous pouvez trouver du réconfort en parlant à des gens qui vous avez confiance. Prenez contact avec vos amis et les membres de votre famille.

Si vous devez rester chez vous, conservez un mode de vie sain, ce qui suppose entre autres un régime alimentaire adapté, du sommeil, de l'exercice et des contacts sociaux avec vos proches à la maison ou par courrier électronique ou téléphone avec le reste de votre famille et vos amis.



Ne cherchez pas à canaliser vos émotions en fumant, en buvant de l'alcool ou en consommant d'autres produits stupéfiants.

Si vous vous sentez dépassé par les événements, parlez-en à des professionnels de la santé ou à un conseiller. Soyez prêt, sachez où aller et comment solliciter de l'aide en cas de besoin si vous avez des problèmes physiques ou psychologiques.

Informez-vous. Prenez les renseignements qui vous aideront à déterminer avec précision les risques que vous encourez de façon à prendre des précautions raisonnables. Cherchez une source d'information fiable, comme le site web de l'OMS ou un organisme local ou national de santé publique.



Apaisez vos inquiétudes et calmez votre agitation en passant moins de temps, vous et vos proches, à regarder ou à écouter les reportages qui vous perturbent dans les médias.

Tirez parti des compétences qui vous ont aidé par le passé à faire face à d'autres épreuves et employez-les pour vous aider à gérer vos émotions en cette période difficile que représente cette flambée.

