

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Bordeaux, le 2 décembre 2020

Reconfinement : où trouver de l'aide psychologique ?

Avec le sentiment d'un schéma qui se répète, les journées qui raccourcissent, les inquiétudes liées à la crise économique, cette nouvelle période peut accentuer et intensifier certaines émotions (colère, stress, anxiété, peur de contaminer ou d'être contaminé), faire émerger des comportements inhabituels (replis sur soi, consommation excessive d'alcool, de drogues, violence envers soi et les autres), voire des idées suicidaires.

L'impact psychologique de la crise actuelle est réel pour tous. Si la plupart des Français s'habituent à la situation, au gré des situations personnelles et/ou professionnelles, celle-ci peut devenir une source d'angoisse, et/ou de souffrance psychique.

Pour que le confinement ne soit pas synonyme d'isolement, des dispositifs d'appuis ont été déployés et renforcés tant au niveau régional que national, pour soutenir ceux qui en ressentent le besoin.

- **Des dispositifs d'écoute et de soutien psychologique mis en place en Nouvelle-Aquitaine pour accompagner le grand public et les professionnels**

La qualité du sommeil, la tristesse, la perte d'appétit ou le manque d'énergie, autant de signes révélateurs d'un état de souffrance psychique. Des professionnels de santé et des écoutants formés, compétents, sont disponibles pour répondre aux préoccupations et angoisses des Néo Aquitains, sans jugement et de manière anonyme.

Deux types de lignes d'écoute téléphoniques existent sur la région :

- Le soutien psychologique par des professionnels en santé mentale (psychologue, infirmiers et médecins) proposé à la population et aux professionnels des champs de la santé et du médico social
- L'écoute et l'aide à toute personne en situation de souffrance psychique par des bénévoles.

De par la connaissance qu'ils ont des structures en santé et des partenaires implantés sur les territoires, ils apporteront une réponse individuelle, appropriée et adaptée à chacun. Par exemple :

- **Les Cellules médico psychologiques (CUMP)** sont départementales et composées de professionnels en santé mentale qui assurent, par le biais d'une ligne téléphonique, un soutien psychologique au grand public et aux professionnels exerçant dans les établissements sanitaires et médico sociaux. Une vigilance est portée aux personnes endeuillées et aux professionnels impliqués dans les soins et la gestion de crise. Les équipes des CUMP peuvent aussi se déplacer au sein des établissements sanitaires et médico sociaux quand la situation le justifie.
- **Le numéro national pour les professionnels de santé manifestant un stress aigu ou une détresse psychologique**
☎ 0800 73 09 59, de 8h à 00h. L'écouter peut proposer une rupture d'anonymat pour un rappel dans les 48 heures par un professionnel en santé mentale du département de l'appelant.

- **L'accueil et l'écoute des personnes en souffrance psychique :**
 - **SOS Amitiés :** ☎ 05 56 44 22 22 ou 09 72 39 40 50, tous les jours, 24h/24 – Les appels sont anonymes et gratuits.
 - **Centre écoute et soutien du Limousin :** ☎ 05 55 23 49 95, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18 h. Possibilité de RDV avec un psychologue.
- **La cellule d'écoute et de soutien psychologique pour les chefs d'entreprise :**
 - ☎ 0 805 65 505 0, appel gratuit et accessible 7 jours sur 7 de 8 à 20 heures.

=> Retrouvez l'ensemble des dispositifs mis en place sur la région et au national [ici](#).

- **Des ressources et des outils pour les personnes en situation de handicap physique ou psychique**

Ces personnes sont particulièrement vulnérables en cette période. Qu'elles vivent à domicile ou dans un établissement médico-social, leurs liens sociaux sont grandement réduits, ce qui les place dans une situation marquée d'isolement social.

- **Mise en place d'un numéro d'appel unique national** destiné aux personnes en situation de handicap et aux proches aidants en grande difficulté ou sans solution immédiate, et qui ne savent pas à qui s'adresser.
Le N° d'appel national bascule l'appel directement vers des équipes territoriales organisées en « communautés 360 », composées des acteurs locaux impliqués dans l'accompagnement des personnes handicapées. Ils se coordonnent pour leur apporter des solutions adaptées : aide à la reprise des soins et des accompagnements interrompus pendant le confinement, solutions de répit ou de relai à domicile pour les proches aidants...

Un N° unique national : 0 800 360 360 pour une solution près de chez vous. Le numéro est accessible aux personnes sourdes et malentendantes.

- **Les centres de ressources et dispositifs de recours** (centres de ressources autisme, équipes relais handicaps rares, unités d'accès aux soins somatiques spécialisés handicap) assurent une permanence téléphonique auprès des professionnels, des personnes concernées et de leurs aidants. Des interventions rapides peuvent être mises en place.

Statut	Nom de l'établissement	Adresse	Tel	Numéro de téléphone d'astreinte	Horaires et jours d'ouverture
Consultation dédiée	Cap soins 17	Hôpital Marius Lacroix 208, rue Marius Lacroix BP 519 17022 La Rochelle Cedex	05.16.49.40.40	05 16 49 40 40	du lundi au vendredi, de 8h45 à 16h30 (horaires actuels)
Centre spécialisé	Bagatelle	203, Route de Toulouse BP 50048 33401 TALENCE	TEL : 05.57.12.34.56 FAX : 05.56.37.20.21	05.57.12.34.01	du lundi au vendredi de 9h à 16h30.
Consultation dédiée	Handisanté 47 CHD La Candélie	Route de la Candélie 47480 PONT-DU-CASSE	05.53.77.67.00 / num direct : 05.53.77.68.10	05.53.77.68.00	Du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h00
Centre spécialisé	Handisanté Niort	40, Avenue Charles de Gaulles Pôle Femme mère enfant - Rez-de-chaussée BP 70600 79000 NIORT	TEL: 05.49.78.24.83 FAX: 05.49.78.24.84	05.49.78.24.83	8h30 à 16h45, du lundi au vendredi.
Centre spécialisé	Handiconsult Limousin	15, Rue du Dr Marcland 87025 LIMOGES	TEL : 05.55.43.12.23 FAX: 05.87.50.91.01	05.55.43.12.23	Du lundi au vendredi de 9h à 16h20 pour les consultation.
Consultation dédiée	CH Pau	Hôpital François Mitterrand 4, boulevard Hauterive 64046 PAU Cedex	TEL: 05.59.92.47.01 FAX: 05.59.92.47.03		
Consultation dédiée	Handisoins 86	38, Rue de l'Angelarde Résidence Hermès 86100 CHATELLERAULT	05.49.02.56.35		

- L'Equipe Relais Handicaps Rares Nouvelle-Aquitaine (ERHR NA), dispositif intégré régional de haute expertise :

Zone d'intervention par départements :	ERHR NA	Standard du lundi au vendredi	Pilotes par site	Téléphone des pilotes (laisser un message en cas de non prise en ligne)	Courriel des pilotes
Dordogne, Gironde, Landes, Lot-et-Garonne, Pyrénées-Atlantiques :	Site de Bordeaux	05 47 50 06 60 / assistantesna@erhr.fr	Brigitte ROUSSET	06 80 98 44 17	b.rousset@irsa.fr
Charente, Charente-Maritime, Deux-Sèvres, Vienne :	Site de Poitiers		Pierre-Yves SAUVAGET	06 43 64 88 82	pierre-yves.sauvaget@erhr.fr
Creuse, Corrèze, Haute-Vienne :	Site de Limoges		Stéphanie GENESTE	06 80 28 95 99	stephanie.geneste@ares-limousin.com

- **Étudiants, faites-vous accompagner, ne restez pas seuls avec vos inquiétudes.**

Difficultés financières, précarité, isolement, inquiétudes face à leurs avenir, cours à distance. La période actuelle majore les facteurs de vulnérabilité déjà identifiés au sein de cette population (précarité financière, vie en solo loin de leurs familles), en augmentant les difficultés psychologiques, déjà présentes en période ordinaire.

Plus que jamais, les services de santé universitaire (SSU) restent mobilisés au côté des étudiants (suivi médical et accompagnement psychologique).

- **Bordeaux** : [Espace Santé Etudiants](#)
- **Poitiers** : [Service de Santé Universitaire de l'Université de Poitiers](#)
- **Limoges** : [Service de Santé Universitaire Limoges](#)
- **Pau** : [Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé \(SUMPPS\)](#)
- **La Rochelle** : [Service de santé Universitaire](#)

Il existe aussi un numéro national, « Fil santé jeunes » : 0800 235 236, tous les jours de 9h à 13h et de 14h à 18h – Appel et service gratuits pour les jeunes de 12 à 25 ans - <http://www.filsantejeunes.com/>

- **Comment prendre soin de sa santé mentale ?**

Pendant le confinement, prendre soin de soi est une méthode très efficace pour booster son mental. Il est indispensable de rester en lien avec ses proches, parler à son entourage mais également d'éviter de rester trop connecté à l'actualité. Il est nécessaire d'organiser ses journées, en restant actif, que l'on soit en recherche d'emploi ou non. L'exercice physique au quotidien et sous toutes ses formes peut aider à combattre le stress et l'anxiété.

De plus, le confinement peut être révélateur et accélérateur de conduites addictives. Il est primordial de limiter sa consommation d'alcool et de tabac, en respectant les repères de consommation pour limiter les risques : 2 verres par jour et pas tous les jours.

Le service d'aide à distance alcool-info-service reste actif : 0980 980 930 (de 8h à 02h, appel non surtaxé), Tabac Info Service au 3989 (appel gratuit) ainsi que Drogues Info Services au 0 800 23 13 13.

Enfin, cette période peut engendrer des sensations de vide, de tristesse, de colère, d'idées suicidaires et de violence contre les autres. Il est essentiel d'en parler à ses proches et/ou à des professionnels, pour ne pas rester seul.

Numéros gratuits d'assistance et d'orientation sont :

- Pour les femmes victimes de violences : 3919, du lundi au samedi de 9h à 19h
 - Pour les enfants confrontés à des situations de maltraitance : le numéro 119, ouvert 24h/24 h
 - Pour les personnes présentant des idées suicidaires : association Suicide Ecoute au 01 45 39 40 00, ouvert 24h/24
-
- <https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/sante-mentale-et-covid/>
 - <http://cn2r.fr/recommandations-epidemie-covid-19/>

Contact presse ARS Nouvelle-Aquitaine
N° presse dédié Covid-19 : 06 65 24 84 60
ars-na-communication@ars.sante.fr