

## Les numéros utiles pendant le confinement

Depuis plusieurs semaines nous sommes tenus de rester chez nous pour lutter contre la propagation du coronavirus. Le confinement est mis en place pour nous protéger et protéger la santé d'autrui.

Mais il n'est pas toujours simple de vivre « enfermé chez soi », c'est pour cela que plusieurs professionnels sont là pour vous écouter, vous répondre, vous accompagner et vous orienter.

Dans ce document, vous trouverez un petit répertoire de numéros utiles pour vous et vos proches.

**Un numéro vert** a été mis en place pour répondre aux questions sur le coronavirus, et pour apporter une aide aux personnes en détresse psychologique pendant le confinement. Cette plateforme est ouverte 24h/24 et 7 / 7 jr : **0 800 130 000**

Celle-ci n'est pas habilitée à dispenser des conseils médicaux si vous présentez des premiers signes. Pour cela il faut contacter votre médecin traitant.

Confinement peut aussi vouloir dire isolement, angoisse, inquiétude, précarité... face à cette situation ne restez pas seul des dispositifs d'écoute sont là pour vous aider :

**Ligne Croix Rouge** pour une écoute : **0 800 858 858**

**Dispositif Croix Rouge chez vous** , vient en aide aux personnes vulnérables et isolées chez elles, et apporte un soutien psychologique et des produits de première nécessité.  
**09 70 28 30 00** 8h - 20h 7/7jr

**MGEN** : offre la possibilité de solliciter un entretien avec un psychologue (Convention avec l'INSA). Cet appel est anonyme et gratuit et est ouvert à tous. **0 805 500 005** ou **0800 10 50 56**

**Ligne Info Vinatier Ecoute** **04 37 91 55 99** 7/7 jr 8h - 20h Plateforme téléphonique pour les personnes souffrants de pathologie mentale ou pour leurs familles. Orientation offre de soins du Vinatier pour répondre au mieux aux besoins de soins psychiatriques de la population.

**France dépression** : Aide aux personnes souffrant de troubles dépressifs ou bipolaires et à leurs proches **07 84 96 88 28** (lundi au vendredi 14h-19h00)

**SOS Amitié** **04 78 85 33 33**, assure une permanence téléphonique pour écouter et aider les personnes en détresse psychologique

**Suicide Ecoute** **01 45 39 40 00**, assure une écoute pour les personnes en grande souffrance psychologique

Pour les personnes confrontées à une addiction, les associations alcool et drogue info service restent disponibles :

**Alcool Info Service 0 980 980 930** ou [alcool-info-service.fr](http://alcool-info-service.fr) , par téléphone ou sur leur site internet vous pouvez échanger avec des professionnels sur vos problèmes d'alcool ou ceux de vos proches.

**Drogues Info Service 0 800 23 13 10** ou [drogues-info-service.fr](http://drogues-info-service.fr) , pour échanger avec des professionnels sur votre consommation ou celles de vos proches

Des lignes sont aussi ouvertes pour les parents et adolescents:

**Allo Ecoute Ado** Ecoute anonyme et confidentielle pour les adolescents **06 12 20 34 71** (lundi au samedi 14h-17h)

**Allo Ecoute Parents** Ecoute, aide, soutien à la parentalité **06 01 18 40 36** (lundi au samedi 14h-17h)

**Allo Parents bébé** Des professionnels de la petite enfance sont à votre écoute du lundi au vendredi **0 800 00 3456** (lundi au vendredi 10h-13h et 14h-18h)

Pour les personnes en situation de handicap : enfant, adulte ou aidant :

**Solidaires Handicaps** : <https://www.solidaires-handicap.fr/besoinaide/> Ce site permet de répondre à des besoins et de trouver des solutions adaptées en fonction des problématiques rencontrées.

Confinement veut aussi dire danger pour les victimes de violences intra - familiales, là aussi des dispositifs sont mis en place :

**Enfance en danger** : **119** numéro gratuit à appeler en cas de suspicion de maltraitances intra-familiales sur les enfants

### **Violences conjugales:**

- en cas d'urgence contacter le **17** Police ou Gendarmerie
- Ecoute et orientation vers dispositifs de prise en charge **39 19**
- Accès au droit et à la justice : **116 006**

Vous pouvez aussi donner l'alerte via un sms au **114**

Si vous sentez que vous n'allez pas bien, et que vous pouvez vous en prendre à votre famille vous pouvez vous faire accompagner. Un numéro national dédié à l'écoute des auteurs de violences a été lancé, dans le but d'éviter que les tensions au sein du couple ou de la famille ne s'aggravent pendant la période de confinement : **08 019 019 11**