

## Fiche Réflexe

### Lignes d'écoute et de soutien pendant le COVID



COVID 19  
Créée le 02/05/2020 - V1.1



#### RISQUES

Isolement, envie de rien, troubles du sommeil, angoisse, stress, pleurs



#### PROTECTION

Partagez votre ressenti



Sortez 1h par jour de chez vous



Hydratez-vous



Exercices physiques



#### LES PRINCIPAUX NUMEROS UTILES



0800 10 50 56

0801 010 000

#### Allo Ecoute Ado

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

#### Cellule nationale de soutien psychologique COVID-19

Aide pour la population française en détresse psychologique pendant l'épidémie et le confinement  
0 800 130 000 (7j/7 24h/24)

#### Écoute Cannabis

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches

#### Allô Enfance en danger

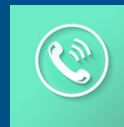
Ecoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants. Appel anonyme et gratuit.  
119 (7j/7 24h/24)

#### IMPORTANT

**La période COVID 19 est une période qui bouleverse chacun d'entre nous et c'est normal du fait de son caractère inédit, nouveau et non maîtrisé.**

Il est normal que vous puissiez être stressé, angoissé du fait de l'inconnu qu'amène cette épidémie.

Toutefois, ne restez pas seul avec votre angoisse. Parlez-en. Des professionnels sont là pour vous.



### ENFANTS, JEUNES ET PARENTS

#### 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)

#### Net Écoute

Confrontés à des problèmes sur Internet ? Contacts dangereux, cyber-harcèlement, usurpation d'identité, dépendance aux jeux vidéo, contrôle parental ? 0 800 20 00 00 (lundi au vendredi 9h-19h)

### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE COVID 19

#### Cellule nationale de soutien psychologique COVID-19

Aide pour la population française en détresse psychologique pendant l'épidémie et le confinement  
0 800 130 000 (7j/7 24h/24)

#### La Ligne C

Bénévoles, patients et soignants, informent et orientent sur le Covid-19 les personnes vivant avec une maladie chronique. 01 41 83 43 06 (7j/7 9h-17h)

### ADDICTIONS

#### Drogue info service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches  
0 800 23 13 13 (7j/7 8h-2h) ou 0 980 980 940 (7j/7j 8h-2h)

#### Joueurs Info Service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux et pour leurs proches 09 74 75 13 13 (7j/7 8h à 2h)

#### Tabac info service

Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet  
39 89 (lundi au samedi 10h-18h)

### VIOLENCES FAMILIALES ET CONJUGALES

#### Violences Femmes Info

Numéro d'écoute national pour les femmes victimes de violences, leur entourage et les professionnels concernés. Appel anonyme et gratuit.  
39 19 (lundi au samedi 9h-19h)

#### Allô Enfance en danger

Ecoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants. Appel anonyme et gratuit.  
119 (7j/7 24h/24)