

Lettre spéciale Covid-19

Confinement :
prenez soin de vous
et de vos proches



Réseau Atelier
santé
Ville



n°110

Culture pour toutes et tous



Archéologie, cinéma, musées, audiovisuel, spectacles, jeunesse, patrimoine, danse, archives... Dans chacun de ces domaines, le ministère de la Culture et ses opérateurs disposent de ressources culturelles d'une exceptionnelle richesse.

Vous pourrez profiter de visites virtuelles d'expositions, assister à des concerts, participer en fait à la vie culturelle de notre pays dans la période difficile que nous traversons.

Cette offre numérique est entièrement gratuite et s'adresse à tous les publics : enfants, adultes, enseignants...

Pour les enfants : <https://www.culture.gouv.fr/Culturecheznous/Pour-les-enfants>

Des expériences ludiques, apprendre à réaliser un dragon en papier ou tout simplement, découvrir un conte avant de s'endormir : les établissements du ministère de la Culture rivalisent de propositions pour amuser et éveiller l'envie de culture des petits, sans quitter leur chambre.

Pour les parents : <https://www.culture.gouv.fr/Culturecheznous/Pour-les-parents>

Ressources éducatives, cours en ligne, livres numériques, matériel pédagogique... dans leur mission de diffuser au plus grand nombre les œuvres de l'humanité et de la France, le Ministère de la Culture, ses établissements de tutelle et partenaires institutionnels proposent de nombreuses ressources aux parents ayant des enfants scolarisés du primaire jusqu'à l'université.

Pour tous publics : <https://www.culture.gouv.fr/Culturecheznous/Tous-publics>

Parcourir les collections numérisées d'un musée, écouter l'opéra dans votre salon, visualiser un siècle d'histoire du cinéma... ces ressources photo, audio et vidéo s'adressent à tous les publics afin de rendre la culture accessible à tous, grâce aux nouvelles technologies, sans sortir de chez soi.



Pour palier les effets du confinement, la Fondation Orange a développé, pour tous les publics connectés, des solutions pour apprendre et se cultiver à distance.

Le numérique est un formidable levier l'accès au savoir ou pour former des personnes en situation d'exclusion sociale et professionnelle.

Plusieurs programmes numériques permettent d'accéder à distance & gratuitement au savoir : [découvrir ici](#)

[La Kan Académie](#)

est un formidable outil éducatif et interactif qui révolutionne l'apprentissage des matières scientifiques notamment.

[Les moocs culturels](#)

vous donnent accès aux plus [grands musées](#) et institutions culturelles français à travers des cours en ligne, ludiques et interactifs, dans de nombreux domaines ainsi que l'opéra de Paris.

Quelques autres exemples comme [le site de l'Opéra de Paris](#) et sur [Culturebox](#), votre passion de la lecture en rejoignant la communauté de [lecteurs.com](#)

Concernant les personnes avec autisme et leurs proches, le Centre de Ressources Autisme Ile de France propose des [liens utiles](#) pour trouver des solutions pratiques et vivre du mieux possible cette période de confinement : quotidien, scolarité, jeux, etc.

PRENDRE SOIN DE SA SANTE MENTALE

COMMENT FAIRE FACE AUX INCERTITUDES ET À L'ANXIÉTÉ EN PÉRIODE D'ÉPIDÉMIE ET DE CONFINEMENT

Quelques liens utiles :

- ❑ [Des recommandations d'experts pour réduire les effets psychologiques négatifs liés au confinement | Psychologies.com](#)
- ❑ [Les conseils des services américains de santé mentale pour prendre soin de sa santé mentale pendant l'épidémie \(traduction L'Encéphale\)](#)
- ❑ [Coronavirus, quels sont les risques pour notre santé mentale ? \(France Info\)](#)
- ❑ [Comprendre les mécanismes neurologiques de la panique \(National géographique\)](#)
- ❑ [Comment faire face à la peur d'attraper ou d'avoir attrapé le Coronavirus ? \(HuffingtonPost\)](#)
- ❑ [Comment se protéger de l'anxiété liée à un usage important des écrans ? \(Le Monde\)](#)
- ❑ [Tabac, alcool et drogues : risques et précaution](#)
- ❑ [Télétravail : comment combiner vies pro et perso en période de confinement ? \(Les Echos\)](#)
- ❑ [Tabac, alcool... comment faire face aux dépendances pendant le confinement ? \(Europe 1\)](#)

**Numéro vert national qui répond aux questions sur le Coronavirus
COVID-19 en permanence, 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000**



INFO COVID 19



ECOUTE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE



**PERSONNELS MEDICAUX ET SOIGNANTS EN
LIEN DIRECT AVEC LES SOINS AUX PATIENTS
ATTEINTS DE COVID 19** (urgences, réanimation, unité
covid 19...)

► CELLULE URGENCE MEDICO PSYCHOLOGIQUE DE
DORDOGNE (CUMP 24)

☎ **05 53 61 49 62** Lundi au vendredi 10 h – 18 h
cump24@ch-montpon.fr



**PROFESSIONNELS DE SANTE EXERCANT EN
LIBERAL, INTERVENANT EN SECTEUR MEDICO
SOCIAL ET SOCIAL, EN ETABLISSEMENT, AU
DOMICILE**



GRAND PUBLIC

Des psychologues sont à votre écoute :

► MONTPON

☎ **06 27 51 89 03**

Du lundi au vendredi sauf férié 9 h - 18 h

► BERGERAC

☎ **06.23.80.07.91**

Du lundi au vendredi sauf férié 9 h-18 h



ALLÔ PSYCOVID

DU LUNDI AU VENDREDI, DE 18H À 19H



Posez vos questions au

0972 467 700

**1 psychiatre et 4 psychothérapeutes y répondent
en direct !**

SE MÉFIER DES RUMEURS ET DES FAUSSES INFORMATIONS

COMMENT SE PROTÉGER DES FAUSSES INFORMATIONS (FAKE NEWS) SUR L'ÉPIDÉMIE, QUI AUGMENTENT L'ANXIÉTÉ

Quelques liens utiles :

- ❑ [Trouver des informations officielles, utiles et à jour sur l'épidémie \(Ministère de la Santé info.coronavirus\)](#)
- ❑ [Chiffres-clés, interviews d'experts, questions-réponses sur le Coronavirus en France et dans le monde \(Santé Publique France\)](#)
- ❑ [Trouver des repères fiables pour distinguer les fausses rumeurs des vrais conseils \(Guide Les Décodeurs, Le Monde\)](#)
- ❑ [Vérifier si une informations lue sur les réseaux sociaux ou internet est une rumeur \(HoaxBuster, plateforme collaborative de lutte contre la désinformation\)](#)
- ❑ [Coronavirus - Alimentation, courses, nettoyage : les recommandations de l'Anses](#)

COMMENT LEUR PARLER DE L'ÉPIDÉMIE POUR LES RASSURER ET LES AMENER À COMPRENDRE LES CONTRAINTES DU CONFINEMENT

Quelques liens utiles :

- ❑ [Conseils pour aider les parents à se protéger et protéger leurs enfants du Coronavirus \(UNICEF\)](#)
- ❑ [Nombreuses ressources \(articles, affiches, livres, vidéos, BD\) pour parler du coronavirus avec les enfants \(IREPS Pays-de-la-Loire\)](#)
- ❑ [Ressources et outils pour les proches de personnes avec autisme \(GNCRA\)](#)
- ❑ [Conseils de vigilance pour les enfants en danger ou risquant de l'être pendant la période de confinement \(Défenseur des droits\)](#)
- ❑ [Guide des parents confinés : 50 astuces de pro](#)



Les Permanences Conseil de l'Institut de la Parentalité se poursuivent et s'adaptent durant la période de confinement et deviennent des « **permanences conseil téléphoniques** » toujours libres et gratuites à disposition des familles : les parents d'enfant(s) de moins de 12 ans ont la possibilité d'appeler au **07.690.990.73** pour être mis en communication avec un professionnel l'Institut.

PROCHAINES DATES :

- Mardi 24 mars de 14h à 17h
- Mercredi 25 mars de 9h à 12h
- Vendredi 27 mars de 14h à 17h
- Mardi 30 mars de 14h à 17h
- Mercredi 1er avril de 9h à 12h
- Vendredi 3 avril de 14h à 17h

Ce temps téléphonique **gratuit*** est l'occasion pour le parent ou le futur parent de **poser des questions ou d'exprimer ses difficultés** du quotidien (relation, sommeil, alimentation, langage, rivalité dans la fratrie, vécu de la grossesse, etc.).

Pour les parents, c'est bénéficier d'une **écoute et de conseils de professionnels** de l'enfance et de la relation parent-enfant, formés à la théorie de l'attachement et aux dernières avancées dans le développement de l'enfant.

Parents, **EXPRIMEZ NOUS vos besoins**, en répondant à ce [sondage](#) qui nous permettra d'ajuster nos propositions

Besoin d'aide
POUR **APPRENDRE**
OU **RÉVISER ...**



- MATHS
- PHYSIQUE
- FRANÇAIS
- ANGLAIS
- ESPAGNOL

Composez
VITE LE :

05 57 57 50 00

DU LUNDI AU VENDREDI DE 14H À 20H !



Voltaire et les Zamizen



Découvrez le bonheur de méditer avec vos enfants



- ❖ Vous ne savez rien (ou presque) de la méditation ?
- ❖ Vous vous demandez comment motiver votre enfant ?
- ❖ Vous vous demandez si ça va marcher avec votre enfant ?

Un programme, 8 épisodes, une méthode guidée pas-à-pas.

Spécial confinement

Un nouvel épisode à découvrir chaque lundi, en accès libre !

GRATUIT

Je m'inscris

*merci
Voltaire !*



On regarde une histoire inspirée de la vie quotidienne des enfants



On en parle ensemble



On chante



On écoute la méditation guidée

COMMENT TROUVER DES RESSOURCES ADAPTÉES A CHAQUE PERSONNE

Quelques liens utiles :

- ❑ [Recommandations de l'OMS pour répondre à l'impact psychosocial de l'épidémie de Covid19 \(Organisation mondiale de la santé\)](#)
- ❑ [Consignes d'organisation pour les établissements et services psychiatriques \(Ministère de la Santé\)](#)
- ❑ [Guide pratique pour les équipes soignantes en santé mentale \(CN2R\)](#)
- ❑ [19 mesures pour aider les personnes en situation de handicap pendant l'épidémie \(Ministère de la Santé\)](#)
- ❑ [Foire aux questions pour aider les personnes en situation de handicap et leurs proches pendant l'épidémie \(Ministère de la Santé\)](#)
- ❑ [Foire aux questions pour aider les personnes avec autisme et leurs proches pendant l'épidémie \(GNCRA\)](#)
- ❑ [Conseils de vigilance pour les femmes victimes de violences conjugales ou risquant de l'être pendant la période de confinement \(Secrétariat d'état à l'égalité femmes hommes\)](#)
- ❑ [Trouver toutes les informations utiles aux personnes en situation de précarité pendant l'épidémie \(Soliguide\)](#)
- ❑ [Numéro vert et application numérique d'aide psychologique aux soignants \(SPS, Ameli\)](#)

COVID-19

JE SUIS SOIGNANT J'AI AUSSI BESOIN D'ÊTRE SOUTENU

APPELEZ **LE NUMÉRO VERT SPS**

0 805 23 23 36

Service & appel
gratuits

24h/24 et 7j/7

100 psychologues
de la plateforme



PROS-CONSULTE

TÉLÉCHARGEZ
**L'APPLICATION
MOBILE : ASSO SPS**



CONSULTEZ **LE RÉSEAU NATIONAL
DU RISQUE PSYCHOSOCIAL**

ET RETROUVEZ TOUTES
LES INFORMATIONS SUR :
www.asso-sps.fr

Un dispositif de



Tous mobilisés
avec le soutien
de nos partenaires.

CORONAVIRUS
Violences conjugales

Victime ou témoin de violences sexistes et sexuelles ?
 N'hésitez-pas, appelez le :

39-19

Ce numero est en fonction !
 Nous vous prendrons en charge

ARRÊTONS LES VIOLENCES 3919

Número national d'écoute et d'orientation pour mettre fin au cycle des violences.

ArrêtonsLesViolences.gouv.fr

SMS FAX VISIO TCHAT **Nouveau**

114

Depuis un smartphone téléchargez l'application Urgence 114

Disponible sur les stores iOS et Android

www.urgence114.fr

Depuis un ordinateur, pour appeler le 114

Cliquez ici

Pour gagner du temps, enregistrez dès maintenant votre profil.

#TousConcernés

Suite à l'augmentation des [#violences](#) intrafamiliales, le Gouvernement a mis en place un plan de continuité pour protéger les femmes et les enfants qui en sont victimes. Les femmes peuvent donner l'alerte dans les pharmacies. Parents, amis, voisins, citoyens... soyons vigilants.

Les numéros d'urgence

- **3919** : [Violence Femmes Info](#) est le numéro national pour les femmes victimes de violences (conjugales, sexuelles, psychologiques, mariages forcés, mutilations sexuelles, harcèlement...). Il propose une écoute, il informe et il oriente vers des dispositifs d'accompagnement et de prise en charge.
- **119** : [Service National d'Accueil Téléphonique de l'Enfance en Danger](#) (SNATED), joignable gratuitement 24h/24 et 7j/7 depuis n'importe quel téléphone, fixe ou mobile. Ce numéro s'adresse également aux parents épuisés ou en difficulté. Les appels sont gratuits et confidentiels et n'apparaissent pas sur la facture détaillée.
- **114 c'est nouveau !** : [#NeRienLaisserPasser](#), le confinement ne doit pas réduire au silence les victimes de violences intrafamiliales. Contre les violences conjugales, un numéro d'urgence joignable par SMS 📱 1 1 4

Pour en savoir plus : [Info urgences 114](#)

- **17** : Police
- **15** : Samu, pour une aide médicale urgente
- **18** : Pompiers

Violences, les gestes barrières

Femmes
solidaires

Dans le contexte du confinement, nous constatons une augmentation importante des violences faites aux femmes et aux enfants. Toute l'année, Femmes solidaires est mobilisée sur tous les territoires pour lutter contre cette violence: la déconstruire par des temps de sensibilisation, d'échange, la nommer en informant les femmes qui en sont victimes sur leurs droits, la punir en lien avec nos avocates solidaires.

Femmes solidaires reste mobilisée sur le terrain, pendant le confinement et bien entendu après dans cette lutte contre les violences.

Fortes de cette expertise, nous avons aujourd'hui un message très important à vous transmettre: face à cette violence, nous avons toutes et tous une réponse: la vigilance.

Vous savez déjà ce qu'est la violence. Vous l'avez probablement déjà vue, entendue. Vous connaissez les cris, les bruits sourds, la peur dans le regard de votre voisine lorsque vous la croisez ou ce que vos enfants vous racontaient d'un.e camarade en rentrant de l'école. Ces violences perdurent.

**Face aux violences mettons en place un geste barrière :
je signale à chaque fois.**

Je signale

<https://arretonslesviolences.gouv.fr>

En cas d'urgence


**J'appelle
le 17**

**Pour l'enfance
maltraitée**


**J'appelle
le 119**

Je suis victime: j'ai des droits

- ➡ Ce n'est pas de ma faute. Rien ne justifie la violence que j'ai subie.
- ➡ J'appelle le 3919 pour être informée et orientée
- ➡ Je peux porter plainte, quelle que soit la violence que j'ai subie.
- ➡ Je peux signaler la violence qui m'est faite dans une pharmacie ou un supermarché
- ➡ Je peux demander un hébergement d'urgence, contacter mon bailleur. J'ai le droit de partir et cela ne veut pas dire que la personne violente conservera mon logement.
- ➡ Je peux voir, si j'en ai besoin, un.e médecin.
- ➡ Je peux rester en lien avec le comité Femmes solidaires le plus proche de mon domicile. Pour le trouver je consulte : <https://femmes-solidaires.org>

 **3919**
9h-19h en semaine

DÉVELOPPER L'ENTRAIDE ET LA SOLIDARITÉ

COMMENT TROUVER DES RESSOURCES D'ENTRAIDE ET DE SOLIDARITÉ POUR SURMONTER UNE TELLE PÉRIODE

Quelques liens utiles :

- ❑ [Lignes d'écoute et d'aide](#)
- ❑ [Espace Pose tes questions du Fil Santé Jeunes](#)
- ❑ [Permanences téléphoniques des Groupes d'entraide mutuelle \(pour les personnes vivant avec des troubles psychiques\)](#)
- ❑ [Groupe d'entraide virtuel : Comme des fous !](#)
- ❑ [Forum Addict'Aide, animé par des patients experts](#)
- ❑ **[Réserve civique](#) : associations, vous recherchez des bénévoles, proposez des "missions" sur la plateforme de mise en relation**

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

COMMENT CONTINUER LE SPORT À DOMICILE

❑ [Faire du sport à la maison contre le stress du confinement \(France 3\)](#)

Les fédérations sportives pensent aussi à leurs pratiquants qui ne peuvent plus exercer leurs disciplines à l'extérieur pendant cette période exceptionnelle que connaît notre pays en leur proposant des solutions numériques dédiées.

❑ [sports.gouv](https://sports.gouv.fr/)

Le ministère des Sports a accordé son haut patronage aux plateformes numériques Be Sport, My Coach et Goove.app dont les contenus correspondent à des critères de qualité vérifiés. Ces acteurs se sont engagés à proposer gratuitement à tous les publics leurs contenus, conçus par des professionnels du sport, de la santé et de l'activité physique adaptée. Des séances d'entraînement variées à base d'exercices de renforcement musculaire, proprioception, massages, stretching et mouvements fondamentaux sont notamment proposées en accès libre sur les différentes plateformes (mobile, tablette et ordinateur).

❑ [Be Sport \(disponible sur Apple Store et Google Play\)](#)

❑ [Activiti by My Coach \(disponible sur Apple Store et Google Play\)](#)

❑ [Goove app \(web-application disponible sans téléchargement\)](#)