

RESSOURCES COVID 19

○ Pour les patients

- **Ecoute téléphonique gratuite avec des bénévoles formés :**
 - SOS Amitié : 02 99 59 71 71
 - Astrée : 06 21 49 60 64
 - Association Saint Vincent de Paul : 02.99.36.16.19
 - **ff2p.fr** : Les associations professionnelles FF2P et SNPPsy proposent une liste de psychopraticiens bénévoles, pour des consultations téléphoniques, partout en France : <http://www.ff2p.fr>
- **Association ARTEMON** (ex petits frères des pauvres) : chaîne téléphonique, peuvent aller voir la personne à sa fenêtre, faire des courses...
<https://fabriquecitoyenne.rennes.fr/projects/initiatives-covid-19/collect/initiatives-face-a-lepidemie-de-coronavirus-covid-19/proposals/aide-aux-personnes-isolees>
- **Les psy du cœur** : (plusieurs antennes : Paris, Suresnes Grenoble, Rennes, Annecy) : 06 33 47 15 64 <https://www.psychoduceur.fr/rennes-2/> Vous pouvez enregistrer sur notre répondeur une demande de soutien thérapeutique avec un prénom et un n° de téléphone (fixe ou portable). Vous serez rappelé (sous n° masqué) par un thérapeute professionnel bénévole de l'équipe des Psys du Cœur pour un entretien de 30 min.
- **Pros-consulte** : pour les personnes confinées, isolées et qui vivent difficilement cette situation, proposition qu'un des psychologues appelle pour une consultation gratuite, afin de les soutenir dans cette épreuve. Envoyer la demande par mail à l'adresse suivante : contact@pros-consulte.com. <https://www.pros-consulte.com/blog/en-quarantaine-un-psychologue-pros-consulte-vous-appelle-gratuitement-pour-faire-le-point/>
- **Psycom.org** : <http://www.psycom.org/> Lignes d'écoute pour enfants, parents, personnes handicapées, addictions, maltraitance, violences, etc.
- **Pour les personnes âgées et/ou handicapées (selon les Clic)** : plateforme d'écoute avec les psychologues des Clic du territoire, selon leur lieu de résidence :

- **Ecoute téléphonique Violences Femmes Info** : 3919. Ouvert 7 jours sur 7, du lundi au vendredi de 9 heures à 22 heures, les samedis, dimanches et jours fériés de 09H à 18H

- **Pour ceux qui sont suivis en psychiatrie :** Entretiens téléphoniques avec les IDE, Psychiatres et/ou psycho référents de leur CMP. Voire entretiens en présentiel si besoin après évaluation téléphonique.
- **Pour les autistes et leurs familles :** le CRA se met à disposition dans le cadre du COVID 19 pour apporter des conseils et du soutien ponctuel dans la situation actuelle de confinement. Du lundi au vendredi de 9h à 12h, au **02 98 85 58 90** ou à contact@cra.bzh. En fonction de votre demande, elle sera dirigée vers un psychologue qui vous recontactera pour un rendez-vous (téléphonique, visioconférence, mail, ...). Aucun rendez-vous en présentiel ne sera proposé.
- **Pour ceux qui sont déjà suivis en libéral :** entretiens téléphoniques avec leurs psy (psychiatre ou psychologue)
- **Pour ceux qui ont besoin d'être évalués pour hospitalisation éventuelle :**
 - SPAO : 02.99.33.60.27 ouvert du lundi au dimanche de 09H à 22H
 - SAU : 02.99.28.97.64 évaluations 24H/24

○ **Pour tous**

- **Info :**
 - <https://santebd.org/> Outils pédagogiques
- **Méditation :**
 - Petit Bambou <https://www.petitbambou.com/fr/>
 - Namatata <https://www.namatata.com/>
 - Cohérence cardiaque <https://www.youtube.com/watch?v=22deFxfJF4Q>
 - Des psycho commencent également à mettre en place des séances de médiation guidées via FB ou Instagram. Exemple : soizic-michelot-mbsr-paris
- **Visites virtuelles musées :**
 - <https://www.culture.gouv.fr/Culturecheznous>
 - <https://www.mucem.org/>
 - <https://artsandculture.google.com/>
- **Les films et séries mis à disposition gratuitement :**
 - <https://www.konbini.com/fr/cinema/certaines-de-films-voir-gratos>

- Canal+ en clair pour tout le monde

- Open culture avec 700 films rares et gratuits sur <https://www.apar.tv/cinema/700-films-rares-et-gratuits-disponibles-ici-et-maintenant/>

- Documentaires sur <https://www.mediapart.fr/>

- **Concerts gratuits :**

- <https://www.arte.tv/fr/arte-concert/>

- <https://live.philharmoniedeparis.fr/>

- <https://www.operadeparis.fr/>

- **Spectacles de danse :** <https://www.numeridanse.tv/accueil>

- **Radio** du monde entier sans pub que de la musique 24H/24 : <https://www.le-grigri.com>

- **Autisme info service** : 0800 71 40 40 ou autismeinfoservice.fr

- **TraumaPsy Info** <https://traumapsyinfo.fr/> avec des exercices de relaxation, des questionnaires d'évaluation sur le PTSD

- **Pour les entrepreneurs**

- **Rebond 35** L'association à l'écoute du dirigeant en difficulté : <https://rebond35.org/>

- <https://www.economie.gouv.fr/coronavirus-soutien-entreprises>

- <https://www.urssaf.fr/portail/home.html>