

[Accueil](#) [Maladies et traumatismes](#) [Maladies et infections respiratoires](#)[Infection à coronavirus](#) [Articles](#)

COVID-19 : prendre soin de sa santé mentale pendant l'épidémie

L'épidémie liée au coronavirus et le confinement ont un impact sur notre vie quotidienne, notre santé physique et mentale. Comment gérer sa santé mentale pendant le COVID-19 ? Retrouvez conseils, contacts et sites de référence

Mis à jour le 16 avril 2020

Restez informés sur le COVID-19, France et Monde

Points de situation, questions-réponses, interviews d'experts... tout savoir sur l'infection au nouveau coronavirus (SARS-CoV-2), COVID-19, en France et dans le Monde

EN SAVOIR PLUS

Conseils et contacts

La situation actuelle est difficile et on peut se sentir stressé ou angoissé. Mais il existe des solutions pour aller mieux et prendre soin de soi et des autres :

prendre des nouvelles de ses proches et leur parler de ce qu'on ressent

organiser ses journées avec un rythme régulier : se lever, s'habiller, manger et se coucher

faire des activités qu'on aime, si on le peut : lire, faire du sport ou cuisiner

faire attention à sa consommation d'alcool et à ne pas trop fumer

se tenir informé sans y passer trop de temps

Plus de conseils sur "Comment gérer sa santé mentale pendant le Covid-19" via les sites de références listés ci-dessous.

Malgré tout, il est aussi possible que ce soit trop difficile, qu'on se sente seul et qu'on ait besoin de parler. Dans ce cas, vous pouvez bénéficier d'écoute et d'aide en appelant le **n° vert 0800 130 000 accessible 24h/24 et 7j/7**, ou les lignes d'aide à distance listées ci-dessous.

Sites de références et lignes d'aide à distance

Grand public



Sites de référence

Psycom : www.psycom.org

Psycom est un organisme public national d'information en santé mentale.

Ce site propose des aides spécifiques pour les parents, les patients, les soignants, les personnes vulnérables : <http://www.psycom.org/Espace-Presses/Actualites-du-Psycom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale>

Stopblues : www.stopblues.com

Le dispositif StopBlues a été développé par des chercheurs de l'Inserm. Il a été adapté avec le Psycom et le Centre Collaborateur de l'OMS - CCOMS afin que chacun puisse prendre soin de sa santé mentale pendant la pandémie de Covid-19 et le confinement. Ce dispositif propose des sites web, applications, guides, lignes d'écoute pour organiser son quotidien, faire face à l'anxiété et à l'ennui, repérer des sources d'information fiables, trouver de l'aide et du soutien : <https://www.stopblues.fr/fr/detente/covid-19>

Le Centre National de Résilience : <http://cn2r.fr>

Le Centre national de résilience est un groupement d'intérêt public.

Ce site propose des fiches ressources (sommeil, deuil, mort, résilience, violences familiales, consommation d'alcool, enfants, professionnels de santé) :

<http://cn2r.fr/recommandations-epidemie-covid-19/>

L'Organisation mondiale de la Santé - OMS : www.who.int/fr

L'OMS est l'institution spécialisée de l'Organisation des Nations unies (ONU) pour la santé publique.

Ce site donne des conseils sur la gestion du stress pour les enfants et les adultes :

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Dispositifs d'écoute et de soutien en ligne

Information Coronavirus Covid-19 : 0800 130 000, tous les jours, 24h/24 - Appel et service gratuits

Service d'information sur le Covid-19. Possibilité d'être mis en relation avec un dispositif

de soutien psychologique.

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Croix-Rouge Ecoute : 0800 858 858 ou 09 70 28 30 00, tous les jours, de 8h à 20h - Appel et service gratuits

Service de soutien psychologique et de livraison solidaire

<https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Ecoute-acces-aux-droits/Croix-Rouge-Ecoute-service-de-soutien-psychologique-par-telephone>

SOS Amitié : 09 72 39 40 50, tous les jours, 24h/24 - Appel et service gratuits

Accueil et écoute des personnes en détresse et de leur entourage – Labellisé Aide en Santé

<https://www.sos-amitie.com/>

Solitud'écoute : 08 00 47 47 88, tous les jours, de 15h à 20h - Appel et service gratuits

Accueil et écoute des personnes de + de 50 ans

<https://coronavirus.petitsfreresdespauvres.fr>

Suicide Ecoute : 01 45 39 40 00, tous les jours, 24h/24 - Coût d'une communication locale

Accueil et écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide, et de leur entourage - Labellisé Aide en Santé

<https://suicide-ecoute.fr>

Enfants et jeunes - Parentalité



Sites de référence

Enfance et COVID : www.enfance-et-covid.org

La plateforme Enfance et COVID, développée à l'initiative d'un groupe d'experts de l'enfance et de la parentalité, est dédiée au soutien à la parentalité face au confinement. Ce site propose des fiches pratiques, des vidéos, des informations pour donner des pistes pour échanger avec les enfants durant cette période inédite.

Hôpital Robert Debré : www.pedopsydebre.org

L'hôpital universitaire Robert Debré est un hôpital pédiatrique de l'assistance publique des hôpitaux de Paris.

Ce site propose des fiches pratiques pour toutes les familles (organiser sa journée, gérer l'anxiété, entraîner sa psychomotricité...), notamment celles dont un enfant présente des besoins particuliers (autisme, déficit intellectuel, TDAH...) :

<https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques-pour-les-familles>

Mpedia : www.mpedia.fr

Le site Mpedia, développé par l'association Française des pédiatres ambulatoire, est dédié

à la santé de l'enfant et à la parentalité.

Ce site propose plusieurs articles thématiques (comment parler du coronavirus aux enfants, comment organiser la vie à la maison pendant le confinement ?...).

CNAF (Caisse nationale d'allocations familiales) : www.monenfant.fr

La Caisse nationale d'allocations familiales a conçu le site monenfant.fr afin d'accompagner les familles dans leur vie quotidienne.

Ce site propose différentes ressources à destination des parents (guide des parents confinés, garde d'enfants, parents d'adolescents...) :

<https://www.monenfant.fr/web/guest/recensement-covid-19>

Unicef : www.unicef.fr

Le Fonds des Nations unies pour l'enfance (Unicef) est une agence de l'Organisation des Nations Unies consacrée à l'amélioration et à la promotion de la condition des enfants.

Ce site propose des articles thématiques et des conseils à destination des parents et des enfants et adolescents pour mieux vivre le confinement :

<https://www.unicef.fr/contenu/tags/actualites>

Dispositifs d'écoute et de soutien en ligne

Allo parents bébé : 0800 00 3456, du lundi au vendredi de 10h à 18h - Appel et service gratuits

Ecoute, aide, soutien à la parentalité et psychologique, orientation des parents d'enfants de 0 à 3 ans

<https://enfance-et-partage.org/la-prevention/allo-parents-bebe/>

Allo parents confinés : 0 805 382 300, du lundi au samedi de 10h à 22h - Appel et service gratuits

Ecoute, accompagnement et soutien des parents, jeunes et professionnels

https://www.ecoledesparents.org/30795/permanences_rendez-vous_gratuits_psychologues/

Enfance et Covid : 0 805 827 827, du lundi au samedi de 10h à 18h – Appel et services gratuits

Ecoute, accompagnement et soutien des parents, futurs parents et professionnels de la petite enfance

<http://www.enfance-et-covid.org/>

Fil santé jeunes : 0800 235 236, tous les jours de 9h à 13h et de 14h à 18h – Appel et service gratuits

Accueil, écoute, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans - Labellisé Aide en Santé

<http://www.filsantejeunes.com/>

Allo Parlons d'enfants : 02 99 55 22 22, du lundi au vendredi de 10h à 17h - Appel non surtaxé

Accompagnement des enfants et des jeunes en difficultés relationnelles, sociales et familiales, et de leurs parents

<http://www.parlonsdenfants.fr/>

Net écoute : 0800 200 000, du lundi au vendredi de 9h à 20h, samedi de 9h à 18h - Appel et service gratuits

Ecoute, information, conseils et orientation des enfants et adolescents confrontés à des problèmes dans leur usage d'Internet

<https://www.netecoute.fr/>

Etudiants



Site de référence

Soutien étudiant : <https://www.soutien-etudiant.info/>

Soutien étudiant est un service proposé par l'association d'étudiants bénévoles Nightline-paris.

Ce site est destiné à aider les étudiants à bien s'occuper de leur bien-être psychologique pendant la crise sanitaire du COVID-19 en proposant des conseils ainsi qu'un répertoire des services de soutien psychologique pour tous et par académie : <https://www.soutien-etudiant.info/conseils-psy-etudiant>

Dispositif d'écoute et de soutien en ligne

Fil santé jeunes : 0800 235 236, tous les jours de 9h à 13h et de 14h à 18h – Appel et service gratuits

Accueil, écoute, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans - Labellisé Aide en Santé

<http://www.filsantejeunes.com/>

Population vulnérable et handicap



Sites de référence

La plateforme solidaire handicap : <https://solidaires-handicaps.fr/informations>

Cette plateforme solidaire a été mise en place sous l'égide du Secrétariat d'Etat aux Personnes Handicapées.

La plateforme en ligne facilite la mise en relation entre les personnes handicapées, leurs

aidants, les professionnels et les dispositifs d'accompagnement et d'appui qui leur sont destinés pendant la crise sanitaire liée au COVID-19 : <https://solidaires-handicaps.fr/besoinaide>

La plateforme "Tous mobilisés" : www.grandir-ensemble.com

La plateforme "Tous mobilisés" a été mise en place à l'initiative de la Fédération Nationale Grandir Ensemble sous l'égide du Secrétariat d'Etat aux Personnes Handicapées.

Cette plateforme a pour but d'accompagner les familles dans cette période difficile, en les aidant à trouver des solutions concrètes pour organiser leur quotidien :

<https://www.grandir-ensemble.com/covid-19-formulaire-de-demande/>

Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) : www.unafam.org

L'UNAFAM est une association française reconnue d'utilité publique.

Ce site propose une aide aux familles de personnes souffrant de troubles psychiques :

<https://www.unafam.org/besoin-daide/covid-19-lunafam-vos-cotes>

Dispositifs d'écoute et de soutien en ligne

Tous mobilisés : 0805 035 800, du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h – Appel gratuit

Ecoute, information, conseil et orientation

<https://www.grandir-ensemble.com/>

Autisme info service : 0800 71 40 40, du lundi au vendredi de 9h à 13h, le mardi de 18h à 20h - Appel et service gratuits

Ecoute, information orientation des personnes avec autisme et de leur entourage

<https://www.autismeinfoservice.fr/>

Surdi info : 06 13 70 49 77 (téléphone et SMS), du lundi au vendredi de 9h à 19h - Coût d'une communication mobile

Information, orientation des personnes sourdes ou malentendantes, de leur entourage, des professionnels qui les accompagnent

<http://www.surdi.info/>

SOS Surdus : tous les jours, de 10h à 23h, via Skype : sos.surdus (webcam + chat + vidéo)

Soutien, écoute, conseil, information et orientation des personnes sourdes

<https://www.sos-surdus.fr/>

Professionnels de santé



Site de référence

AJPJA (Association des jeunes psychiatres et des jeunes addictologues) :

<https://www.ajpja.fr/>

AJPJA est une association nationale.

Ce site propose des ressources et informations pratiques en santé mentale relatives à l'épidémie de Covid-19 pour les professionnels de la santé mentale, la population générale, les usagers et les aidants : <https://www.ajpja.fr/actualites/covid-19-sante-mentale-psychiatrie-toutes-les-ressources-et-informations-pratiques>

Dispositifs d'écoute et de soutien en ligne

Cellule nationale d'écoute : 0800 73 09 58, tous les jours, de 8h à minuit - Appel et service gratuits

Plateforme nationale à destination de tous les soignants qu'ils exercent en milieu hospitalier, médico-social ou libéral ou qu'ils soient étudiants en santé et internes.

Plateforme téléphonique SPS : 0805 23 23 36, tous les jours, 24h/24 - Appel et service gratuits

Écoute, soutien, accompagnement et orientation des personnels soignants salariés, libéraux, étudiants et leur entourage

<http://www.asso-sps.fr/plateforme.html>

Entraide ordinaire : 0800 288 038, tous les jours, 24h/24 - Appel et service gratuits

Écoute et assistance de tous les soignants, médecins et internes en médecine

<https://www.conseil-national.medecin.fr/publications/actualites/numero-vert-lentraide-ordinaire>

Accompagnements du deuil - Fin de vie



Fédération Vivre son deuil : 06 15 14 28 31, tous les jours – Coût d'une communication locale

Accueil, écoute, accompagnement et orientation des personnes endeuillées

<http://vivresondeuil.asso.fr/>

Centre national des soins palliatifs et de la fin de la vie : 01 53 72 33 04, du lundi au vendredi de 9h à 19h – Appel et service gratuits

Écoute, information, soutien et orientation de l'entourage et des personnes en fin de vie

<https://www.parlons-fin-de-vie.fr/covid-19/>

Association Empreintes : 01 42 380 808, du lundi au vendredi 10h-13h / 14h30-17h30, le mardi de 21h à 22h30 - Coût d'une communication locale

Écoute, soutien et accompagnement des personnes endeuillées

<http://www.association-pierre-clement.fr/>

Addictions



Alcool info service : 0 980 980 930, tous les jours de 8h à 2h - Appel non surtaxé

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool et pour leurs proches - Labellisé Aide en Santé

<https://www.alcool-info-service.fr>

Drogues info service : 0 800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h - Appel et service gratuits

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

<http://www.drogues-info-service.fr/>

Ecoute cannabis : 0 980 980 940, tous les jours de 8h à 2h - Appel non surtaxé

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de cannabis et pour leurs proches - Labellisé Aide en Santé

<http://www.drogues-info-service.fr/>

Joueurs info service : 09 74 75 13 13, tous les jours de 8h à 2h - Appel non surtaxé

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux et pour leurs proches - Labellisé Aide en Santé

<http://www.joueurs-info-service.fr/>

Tabac info service : 3989, du lundi au samedi de 10h à 18h - Coût d'une communication locale

Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet - Labellisé Aide en Santé

<https://www.tabac-info-service.fr/>

Maladies infectieuses et chroniques



Allo Alzheimer : 0800 97 20 97, de 8h à 17h – 0970 81 88 06 de 20h à 22h – Appel et service gratuits

Information, soutien psychologique, accompagnement de l'entourage

<https://www.francealzheimer.org/contactez-votre-association-locale/>

Asthme et allergies : 0 800 19 20 21, du lundi au jeudi de 9h-13h / 14h-18h, le vendredi de 9h à 12h – Appel et service gratuits

Information, orientation et soutien des personnes concernées par l'asthme et les allergies, et de leur entourage - Labellisé Aide en Santé

<https://asthme-allergies.org/>

Cancer info : 0 805 123 124, du lundi au vendredi de 9h à 19h, le samedi de 9h à 14h -

Appel et service gratuits

Information, conseil, soutien (médical, pratique ou social) des patients et de leurs proches

<https://www.e-cancer.fr/Actualites-et-evenements/Actualites/Coronavirus-COVID-19-Comment-trouver-de-l-information-pour-les-patients-atteints-de-cancer-et-pour-les-professionnels-de-sante-sur-le-site-e-cancer.fr>

France Parkinson : 01 45 20 98 96 (du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h – le vendredi de 9h30 à 12h30) - Appels et service gratuits

Ecoute, soutien, accès complémentaire à des consultations gratuites de psychologues, pour les personnes malades et leurs proches.

<https://www.franceparkinson.fr/covid-19-et-parkinson/>

Hépatites info service : 0 800 845 800, tous les jours, de 8h à 21h - Appel et service gratuits

Information, prévention, orientation, soutien sur les hépatites pour les personnes concernées et leur entourage - Labellisé Aide en Santé

<https://www.hepatites-info-service.org/>

Maladies rares info service : 01 56 53 81 36, les lundi, mercredi, jeudi : 9h-13h / 14h-18h, mardi : 9h-12h / 14h-18h, vendredi : 9h-13h / 14h-17h - Coût d'une communication locale

Ecoute, information, soutien, conseil et orientation des personnes atteintes de maladies rares et de leur entourage

<http://www.maladiesraresinfo.org/>

Sida info service : 0 800 840 800, tous les jours, 24h/24 - Appel et service gratuits

Information, soutien, orientation, prévention sur le VIH/sida, les IST pour les personnes concernées et leur entourage - Labellisé Aide en Santé

<http://www.sida-info-service.org/>

Sexualité, contraception



Sexualité, contraception, IVG : 08 00 08 11 11, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h - Appel et service gratuits

Ecoute, information, conseil pour toute personne se posant des questions sur l'IVG, la contraception

<https://ivg.gouv.fr>

Violences



France Victimes : 116 006, tous les jours, de 9h à 19h – Appel et service gratuits
Accueil, écoute, soutien, accompagnement et orientation de toute personne victime de violence physique, sexuelle ou psychologique, d'un accident de la route, d'un vol...
<https://www.france-victimes.fr>

Femmes

Violences femmes info : 3919, du lundi au samedi de 9h à 19h - Appel et service gratuits
Accueil, écoute, information, orientation des femmes victimes de violence, leur entourage et les professionnels concernés
<http://www.solidaritefemmes.org>

Urgence 114 : envoi d'un SMS au 114, en indiquant l'adresse où la victime se trouve.
Dispositif d'aide aux victimes de violences conjugales et parentales <https://arretonslesviolences.gouv.fr> Cliquer sur « Signaler en ligne »
Permet aux victimes ou témoins de dialoguer par tchat avec un policier formé

SOS Viols Femmes Informations: 0800 05 95 95, du lundi au vendredi de 10h à 19h -
Appel et service gratuits
Ecoute, soutien, information, accompagnement, aide et orientation adaptée des femmes victimes de viol ou d'agression sexuelle, leur entourage et les professionnels concernés
<https://cfcv.asso.fr>

Enfants

Allo enfance maltraitée : 119, tous les jours, 24h/24 - Appel et service gratuits
Ecoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants
www.allo119.gouv.fr

Stop maltraitance : 0800 05 1234, du lundi au vendredi de 10h à 18h - Appel et service gratuits
Ecoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants
<https://enfance-et-partage.org/la-maltraitance/stop-maltraitance>

Handicapés, personnes âgées

Le 3977 : 3977, du lundi au vendredi de 9h à 19h – Service gratuit et coût d'un appel
Accueil, écoute, information des victimes ou témoins de maltraitance envers les personnes âgées ou handicapées
<https://3977.fr/codiv-19-3977-poursuit-activite>

Voir aussi

Découvrir l'offre de services d'aide à distance de Santé publique France

EN SAVOIR PLUS