

RESSOURCES SOUTIEN A LA POPULATION

BORDEAUX

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PUBLIC.....	2
DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PROFESSIONNELS.....	5
SOUTIEN A LA PARENTALITÉ / PÉRINATALITÉ.....	8
VIOLENCES.....	11
HANDICAP.....	15
AIDANCE.....	17
PRECARITE ET ISOLEMENT SOCIAL.....	18
JEUNES.....	20
SENIORS / PERSONNES AGÉES.....	22
ADDICTIONS.....	23
MALADIES CHRONIQUES.....	25
CONTINUITÉ DES SOINS.....	27
DÉMARCHES ESSENTIELLES.....	29
COMPRENDRE LE COVID – POUR TOUS.....	30

Merci de transmettre vos ajouts/modifications à Noémie BOSSARD (Chargée de mission Promotion de la Santé) : n.bossard@mairie-bordeaux.fr

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PUBLIC

❖ NIVEAU LOCAL

COVIDPSY33 (CH Perrens), 0 800 71 08 90, lundi au vendredi 10h-18h

Plateforme téléphonique d'accompagnement psychologique tout public

Association Phénix Ecoute et Paroles / SOS suicide Phénix / Soutien psychologique Covid-19

01 40 44 46 65, 7jours/7 de 12h à 23h

+ messagerie internet destinées à toutes personnes (particuliers ou professionnels) ayant besoin de libérer la parole en période de confinement COVID 19, toutes personnes en perte de repères, de liens, anxieuse, en détresse, souffrant de solitude ou ayant des idées suicidaires.

Contact par mail : bordeaux@sos-suicide-phenix.org

Orientation si besoin vers plateforme COVIDPSY33 (CH Perrens) et numéros contre la maltraitance et la violence (3919, 119).

SOS Amitiés Bordeaux, 05.56.44.22.22 ou 09.72.39.40.50, 24h/24

Expérience anonyme, en priorité pour tous ceux qui font face au coronavirus : soignants, familles endeuillées, malades, proches, les plus isolés, et tous ceux qui continuent de travailler au service des autres et de leur entreprise.

Pass Mirail, 07.72.15.18.75, lundi au vendredi 14h-17h + lundi 18h-20h30

Public : Jeunes de 18 à 25 ans rencontrant une fragilité psychologique

❖ NIVEAU NATIONAL

Cellule nationale de soutien psychologique COVID-19 : 0 800 130 000, 7jours/7, 24h/24

Aide pour la population française en détresse psychologique pendant l'épidémie et le confinement.

SOS Écoute, 0 890 50 58 53, 7jours/7, 24h/24

Les écoutants sont déjà en ligne et vous avez besoin de parler ? Recevez une notification pour vous prévenir dès qu'un(e) écoutant(e) sera disponible : <https://sos-ecoute.fr/>

Ligne d'écoute ENIPSE, 06 24 10 63 10, lundi au vendredi 12h-20h

Public : personnes LGBT+

Chatbot Owlie, soutien psychologique jour et nuit

<https://chatfuel.com/bot/owlielechatbot>

Dispositif Stop Blues

Afin de se protéger des conséquences de cette situation exceptionnelle sur la santé mentale, solutions concrètes et accessibles à toutes et tous : 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>

Croix-Rouge Ecoute, 0 800 858 858, 7jours/7, 24h/24

Service de soutien psychologique par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions...)

Suicide Ecoute, 01 45 39 40 00, 7jours/7, 24h/24

Accueil et écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide de leur entourage.

SOS Dépression, 07 67 12 10 59, mercredi et vendredi 14h30-16h30

Numéro gratuit et anonyme géré par les psychologues du Centre de la Dépression

TerraPsy, 0 805 383 922, lundi au vendredi 9h-12h30 / 13h30-17h

Ecoute et soutien psychologique : consultations gratuites et proposées en **français, anglais et arabe**.

CovidEcoute,

Service gratuit, téléconsultations avec des professionnels bénévoles (psychologues, psychiatres, addictologues, internes en psychiatrie).

Prise de rendez-vous : <https://www.gare.fr/rdv-praticien?search=covidecoute&speciality=covidecoute>

<https://covidecoute.org/>

Solitud'écoute (Petits Frères des Pauvres), 0 800 47 47 88, 7jours/7, 15h-20h

Soutien et écoute anonyme des personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement

Ligne téléphonique Sommeil et confinement, 06 17 56 88 99, lundi au vendredi 9h-12h

Un psychologue, spécialiste du sommeil, vous répond si vous avez une question sur toute difficulté liée au changement de rythme (confinement) et/ou toute anxiété due à la situation exceptionnelle. Réseau morphée.

Fédération vivre son deuil, 06 15 14 28 31

Accueil, écoute, accompagnement et orientation des personnes endeuillées
fede.vivresondeuil@gmail.com

Empreintes, 01 42 380 808, 7jours/7, 24h/24

Aide, soutien et conseils aux personnes endeuillées

Soutien spirituel

Représentants des cultes à votre écoute pendant COVID-19

Numéro vert national d'information et d'orientation vers les interlocuteurs désignés : 0 800 130 000

Eglise orthodoxe, 06 76 94 93 38, 7j/7j - 10h-20h

Eglise protestante, 0 805 380 222, tous les jours sauf le dimanche - 9h-18h

Eglise catholique, 0 806 700 772, 7j/7 - 8h-22h

Culte juif, 09 70 68 34 30, tous les jours sauf le samedi- 24h/24

Culte musulman, 01 45 23 81 39, 7j/7- 24h/24

Bouddhisme, 06 86 40 01 13, 7j/7- 8h-22h

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PROFESSIONNELS

❖ NIVEAU LOCAL

Plateforme téléphonique d'accompagnement psychologique (CH Perrens)

0 800 71 08 90, lundi au vendredi de 10h à 18h

Professionnels libéraux, des établissements sociaux et médico-sociaux

CUMP33-PRO, 0 800 719 912, lundi au vendredi 10h-18h

Téléconsultations gratuites, 06.62.72.00.33 (Centre Psychanalytique de Consultations et de Traitement)

Public : personnels soignants, personnels éducatifs et ceux du service public, qu'ils soient confinés ou continuent à travailler = question, difficulté subjective échange, recherche d'une réponse singulière et sur mesure face à cette situation inédite.

Mail : cpctaquitainecovid19@gmail.com (nom, numéro tel, lieu de travail, mode d'échange souhaité : téléphone ou visiotéléconsultation)

Service de Santé au travail du CHU de Bordeaux, lundi au vendredi 9h-17h

Courriel : covid.psycho.medecine.travail@chu-bordeaux.fr

Lieu d'aide à la relation parent enfant (ARPE), 05 56 91 54 45

Lundi au vendredi sur rdv téléphonique

Cellule d'écoute, 05 57 57 55 90, lundi au vendredi 9h-12h / 14h-17h

Écoute gratuite et confidentielle, créée par le Conseil régionale, destinée aux dirigeants d'entreprises, d'associations, aux professions libérales, artisans, commerçants. Soutien et solutions ponctuelles psychologiques et techniques.

La Région Nouvelle-Aquitaine a mis en place une **cellule d'écoute et de soutien destinée aux dirigeants d'entreprises, d'associations, mais aussi aux professions libérales, artisans, commerçants**, afin de ne pas les laisser seuls face à leurs interrogations et difficultés.

Contact : **05 57 57 55 90 du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 17h** (hors jours fériés) ou par mail dirigeants-soutien-covid19@nouvelle-aquitaine.fr

❖ NIVEAU NATIONAL

Cellule nationale de soutien psychologique, 0 800 73 09 58, 7jours/7 de 8h à 00h.

Ecoute et assistance psychologique pour le personnel soignant (hôpital, médico-social, libéral) par des psychologues hospitaliers volontaires et bénévoles

Soins aux professionnels de santé, 0 805 23 23 36, 7jours/7, 24h/24

Soutien psychologique des soignants (anxiété, épuisement, colère, détresse...)

Application mobile : ASSO SPS

Association MOTS, 06 08 282 589

Accompagnement personnalisé aux soignants en difficulté ou en situation professionnelle par un médecin indépendant.

Entraide ordinale, 0 800 288 038, 7jours/7, 24h/24

Ecoute et assistance de tous les soignants, médecins et internes en médecine assurée par le Conseil national de l'Ordre des médecins

Centre national de gestion (CNG), 0 800 203 007, 7jours/7, 24h/24

Dispositif de soutien psychologique aux directeurs et directrices d'hôpital, d'établissement sanitaire social et médico-social et directeurs des soins qui ressentent le besoin d'échanger, en dehors de tout lien professionnel

Service de soutien psychologique opérationnel (SSPO), 0 800 840 800, 7jours/7, 8h-21h

Soutien psychologique pour les policiers en souffrance

Agri'écoute, 09 69 39 29 19, 7jours/7, 24h/24

Ecoute des exploitants, salariés agricoles et de leurs familles, en cas de situation de souffrance ou de détresse

Aide et dispositif d'orientation des pharmaciens (ADOP), 0 800 73 65 59, 7jours/7, 24h/24

Information et orientation par et pour les pharmaciens.

Mail : contact@adop.help

SOS Entrepreneurs, 06 15 24 19 77, 7jours/7, 24h/24h
Aide et écoute par et pour des entrepreneurs en difficulté.

SOUTIEN A LA PARENTALITÉ / PÉRINATALITÉ

❖ NIVEAU LOCAL

Permanences conseil téléphoniques, 07 690 990 73 (Institut de la Parentalité)

Public : Parents d'enfants de moins de 12 ans

Pourquoi ?

- Poser des questions, exprimer ses difficultés du quotidien
- Bénéficier d'une écoute et de conseils de professionnels de l'enfance et de la relation parent-enfant

<http://institut-parentalite.fr/permanence-conseil-telephonique/>

Lieu d'aide à la relation parent enfant (ARPE), 05 56 94 34 34

Lundi au vendredi sur rdv téléphonique

Réseaux de Psychiatrie Périnatale, 05 56 56 35 38, lundi au vendredi 10h-16h

Tristesse inhabituelle, anxiété intense, autres symptômes psychologiques...

Protection Maternelle et Infantile, numéros habituels

Accueil téléphonique organisé pour des conseils de puériculture, de l'accompagnement psychologique, du lien social.

Horaires : Lundi au vendredi de 9h à 17h

La maison des adolescents de la Gironde, 05 56 38 48 65, lundi au vendredi 13h-18h

Poursuite des missions en ligne : Informations ou prise de RDV (téléphonique, visio...)

Mail : maisondesadolescents33@gmail.com

Association Maman Blues

Soutien, écoute et conseils dans le cadre de la difficulté maternelle

mamanblues33@gmail.com

Caisse d'Allocations Familiales

Informations au sujet de la parentalité : www.caf.fr/allocataires/caf-de-la-gironde/offre-de-service/la-parentalite

Ligne d'écoute pour enfants, adolescents, et parents (CH Cadillac)

05 33 90 03 59, lundi au vendredi 9h-16h45 ((possibilité de laisser un message en week-end et d'être rappelé le lundi)

Public : habitant RIVE DROITE UNIQUEMENT

Ecoute téléphonique – Collectif Interassociatif autour de la naissance (Ciane)

Questions sur la grossesse, l'accouchement, les premières semaines avec l'enfant : 06 03 99 90 33 (Isabelle, sage-femme) / 13h-16h

Questions sur les premières semaines avec l'enfant exclusivement : 06 08 35 91 21 (Alice - EJE) / 9h-20h tous les jours

❖ NIVEAU NATIONAL

SOS Parentalité, 0 974 763 963, lundi au samedi – 8h-12h/ 14h-17h // Mercredi et vendredi : 20h-22h

Enfance & Covid, 0 805 827 827, lundi au samedi, 10h-18h

Mail : contact@enfance-et-covid.org

Ateliers de parents en ligne (gratuit) : <https://eduensemble.org/2020/enfance-covid/opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr>

+ plateforme de ressources à destination des parents, futurs parents, professionnels de l'enfance.

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

Allo Parents Bébé, 0 800 00 34 56, lundi, mercredi, jeudi et vendredi 10h-13h / 14h-17h

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

Allo Parlons d'enfants : 02.99.55.22.22, lundi au vendredi 10h-17h

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

Les pâtes au beurre, 02 40 16 06 52, lundi au vendredi 9h-21h / samedi 9h-12h

Écoute des parents par les professionnels du réseau des espaces « Pâtes au beurre »

Plateforme de Soutien Téléphonique Parental, 01 80 36 97 82, lundi au vendredi 9h30-16h30 / samedi 9h30-12h

Gratuit et anonyme, écoute, soutien et conseils des parents par des pédiatres, psychologues et travailleurs sociaux

Mail disponible : stp@enfantpresent.net

Allo Parents confinés, 0 805 382 300, lundi au samedi 10h-22h

Pour les parents, échanges avec des psychologues et professionnels de l'accompagnement parental.

Stop Conflit, 0 800 05 12 34, lundi au vendredi 10h-18h (appel gratuit)

Aide dans le maintien du dialogue entre parents après la séparation

Phare enfants-parents, 01 43 46 00 62, Lundi au vendredi 10h-17h

Prévention du mal-être et du suicide des jeunes. Espace d'accueil et d'écoute pour les parents et les enfants en souffrance, soutien aux parents endeuillés par suicide.

VIOLENCES

❖ TOUT PUBLIC

Police nationale, 17 (téléphone), 114 (SMS), 7jours/7 et 24h/24

Plateforme de signalement anonyme et gratuite, 7jours/7 et 24h/24

arretonslesviolences.gouv.fr

Numéro d'aide aux victimes, 116 006, 7jours/7, 9h-19h

Informations et écoute pour les victimes d'agression, vol, harcèlement, accident de la circulation, catastrophe naturelle, etc...

Mail : victimes@france-victimes.fr

Bureau d'aide aux victimes du commissariat de Bordeaux

victime-bordeaux@interieur.gouv.fr

❖ FEMMES

Violences Femmes Info : 3919, lundi au samedi 9h-19h

Accueil, écoute, information, orientation des femmes victimes de violence, leur entourage et les professionnels concernés

Permanences d'accueil des associations bordelaises

info-violences-femmes.bordeaux.fr

Points d'accueil éphémères (écoutantes du Planning Familial 33, CIDFF, Maison d'Elle)

Nouveaux lieux d'écoutes qui permettent de donner l'alerte et d'être aidée en toute confidentialité.

- Centre commercial Auchan Mériadeck : Lundi 14h-16h / Mercredi 10h-12h et 14h-16h / Vendredi 14h-16h
- Centre Commercial Auchan Lac : Lundi 14h-16h / Jeudi 10h-12h et 14h-16h / Vendredi 10h-12h
- Centre Commercial Carrefour Lormont Quatre Pavillons : Mardi 10h-12h / Vendredi 14h-16h

CACIS, 05 56 39 11 69 : lundi au vendredi – 10h-12h / 13h-17h

Centre Accueil Consultation Information Sexualité

Mail : association.cacis@alicepro.fr

Maison d'Elia, 06 31 05 85 78 : Lundi 9h-12h / Mardi 9h-12h et 14h-17h / Jeudi 14h-17h

Mail : maisondella33@gmail.com

Maison des femmes, 05 56 51 30 95 : Lundi au jeudi de 10h à 18h / Vendredi de 9h à 12h

Accueils violences par téléphone

Mail : maison.des.femmes@wanadoo.fr

Tchat Facebook : Maison des Femmes de Bordeaux (Lundi au jeudi 10h-18h / Vendredi 9h-12h)

Les Orchidées Rouges, 06 52 95 83 03 ou 06 64 32 18 13 : Lundi au vendredi 9h-12h / 14h-17h

Excision, mariage forcé et précoce

Mail : lesorchideesrouges@gmail.com

SOS Viols femmes Information : 0 800 05 95 95, lundi au vendredi 10h-19h

Ecoute, soutien, information, accompagnement, aide et orientation adaptée des femmes victimes de viol ou d'agression sexuelle, leur entourage et les professionnels concernés (Numéro gratuit, appel anonyme et confidentiel).

Tchat de l'asso « En avant toute(s) », lundi au mercredi 15h-18h / Jeudi et vendredi 15h-20h

Public : Jeunes femmes victimes de violences sexistes et sexuelles

<https://commentonsaime.fr/>

❖ ENFANTS

Enfance en danger, 119, 7jours/7 et 24h/24

Ecoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants

+ Formulaire de signalement en ligne : <https://www.allo119.gouv.fr/>

Stop Maltraitance, 0 800 05 12 34, lundi au vendredi 10h-13h / 14h-17h

Ecoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants

Non au harcèlement, 30 20,

Lutte contre le harcèlement à l'école, ligne dédiée aux enfants victimes, témoins, auteurs, parents et professionnels de l'éducation (gratuit, confidentiel)

Net Ecoute, 0 800 200 000, lundi au vendredi 9h-19h

Lutte contre le cyberharcèlement, ligne dédiée aux enfants victimes, témoins, auteurs, parents et professionnels de l'éducation (gratuit, confidentiel)

❖ FAMILLES

Permanences d'accueil des associations bordelaises

info-violences-femmes.bordeaux.fr

Planning familial 33, 05 56 44 00 04 : Lundi au vendredi de 9h à 17h

Joignables :

- Par mail : planningfamilial33@gmail.com
- Sur Facebook : <https://www.facebook.com/planningfamilial.gironde/>
- Sur Instagram : <https://www.instagram.com/planningfamilial33/>
- Sur le tchat de Ton Plan à Toi : <http://tonplanatoi.fr/> (Lundi au vendredi de 9h à 18h / Samedi de 17h à 20h)

Numéro Vert National du Planning Familial : 0 800 08 11 11 (Lundi au samedi 9h-20h)

CIDFF, 05 56 44 30 30 : Lundi au vendredi 9h-12h / 14h-17h

Permanence juridique (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles)

Mail : cidff.gironde@orange.fr

❖ AUTEURS DE VIOLENCE

Numéro d'écoute, 08 019 019 11

Ne frappez pas, faites-vous accompagner pour préserver votre famille.

❖ PERSONNES AGÉES, EN SITUATION DE HANDICAP

Fédération 3977, lundi au vendredi 9h-19h

Lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées et les personnes en situation de handicap.

Mail : 3977@3977contrelamaltraitance.org

❖ PERSONNES LGBT+

Permanences d'accueil des associations bordelaises

info-violences-femmes.bordeaux.fr

Girofard

Entretiens individuels ou accompagnements sur RDV par mail : girofard@gmail.com

Le Refuge

Entretiens et suivis sur RDV : 07.70.49.64.71

Ligne d'écoute du Refuge : 06 31 59 69 50 (téléphone et SMS), 7jours/7, 24h/24

SOS Homophobie

Ligne d'écoute suspendue

Le Tchat fonctionne 7jours/7 de 18h à 20h : <https://www.sos-homophobie.org/chat>

HANDICAP

Plateforme Autonomie (Département Gironde), 05 56 99 66 99, lundi au vendredi 9h-17h

Soutien psychologique pour les personnes en situation de handicap à risque de décompensation suite à la situation (Ecouteurs : psychologues)

Numéro d'urgence dédié aux personnes déficientes auditives : 114

Espace Singulier, 0 805 38 14 14, 7jours/7, 8h-22

Numéro vert, d'écoute et de renseignements pour les personnes en situation de handicap, mais également les aidants, les personnes malades, âgées, isolées.

❖ **SOUTIEN AUX FAMILLES ET PROCHES AIDANTS** (cf onglet « Aidance » plus bas)

Plateforme TOUS MOBILISÉS, 0 805 035 800, lundi au samedi 9h-12h/14h-17h

Accompagner les familles ayant un enfant en situation de handicap en les aidant à trouver des solutions concrètes pour leur quotidien.

Formulaires de demandes (heures de répit, aide pour les courses, écoute, garde d'enfant) : <https://www.grandir-ensemble.com/>

Echanger et partager avec d'autres familles : <https://www.grandir-ensemble.com/espace-visio/>

Plateforme coaching pour les proches aidants, 09 80 80 90 31, 8h à 22h

Cercle Vulnérabilités et Société et collectif de coach certifiés BOOST

❖ **SOLIDARITÉ**

Plateforme Solidaires handicaps

Mise en relation des personnes en situation de handicap et leur famille avec les acteurs qui se mobilisent sur le territoire.

Objectif : Recenser toutes les initiatives pour trouver rapidement des solutions adaptées à proximité.

<https://www.covid19.solidaires-handicaps.fr/>

Handissimo, <https://www.handissimo.fr/>

Plateforme Handissimo Famille : favorise l'entraide entre parents

Page de questions/réponses alimentée quotidiennement

❖ AUTISME

Centres Ressources Autisme, 05 56 56 31 88, lundi au vendredi 9h-16h30

Ligne d'appel téléphonique exceptionnelle COVID-19 + hotline-cra@ch-perrens.fr

Public : Personnes avec TSA ou familles ayant un proche avec un TSA, isolé et confiné au domicile.

Missions :

- Apporter un soutien aux familles ayant un proche avec TSA confiné au domicile.
- Orienter les familles en fonction de la demande.

Foire aux questions (FAQ) : <https://gncra.fr/covid-19-et-tsa-faq/>

<https://gncra.fr/cra/cra-aquitaine/>

Autisme Info Service, 0 800 71 40 40, lundi au vendredi de 9h à 13h / Mardi : 18h-20h

Ecoute, information, orientation des personnes avec autisme, leur entourage et les professionnels intervenant à leurs côtés.

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

❖ TROUBLES PSYCHIQUES

Argos 2001, 01 46 28 01 03, Lundi au vendredi 10h-13h / Mer-Jeu 18h-20h (En + pendant COVID)

Aide aux personnes souffrant de troubles bipolaires et leurs proches.

France Dépression, 07 87 96 88 26, lundi au vendredi 10h-12h/14h-19h + dimanche 14h-17h

Aide aux personnes souffrant de troubles dépressifs ou bipolaires et leurs proches

Les funambules Falret, 07 66 24 54 11, Lundi et mercredi 17h-20h / mardi et vendredi 9h-12h

Soutien, écoute et conseil pour les personnes de 7 à 25 ans vivant avec un proche ayant des troubles psychiques

Fixer un RDV téléphonique par mail : LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr

AIDANCE

❖ NIVEAU LOCAL

Plateforme Autonomie (Département Gironde), 05 56 99 66 99, lundi au vendredi 9h-17h

Soutien psychologique pour les aidants familiaux confinés avec leur proche malade et à fort risque d'épuisement (Ecouteurs : psychologues)

Permanence téléphonique Unafam33, 05 56 81 44 32, lundi au samedi

❖ NIVEAU NATIONAL

Ecoute famille (Unafam), 01 42 63 03 03, lundi au vendredi 9h-13h / 14h-18h (17h le vendredi)

Avec nos proches, 01 84 72 94 72, 7jours/7 de 8h-22h

+ temps d'échanges par téléphone : inscription obligatoire à ateliers@avecnosproches.com

<https://www.avecnosproches.com/actualite/atelier-par-telephone/>

Espace Singulier, 0 805 38 14 14, 7jours/7, 8h-22

Numéro vert, d'écoute et de renseignements pour les aidants, mais également les personnes malades, âgées, en situation de handicap, isolées.

Jeunes Aidants Ensemble, 07 67 29 49 39, 8h-18h30

Ligne téléphonique d'écoute, de soutien et de conseils pour les enfants et adolescents aidants pendant la crise COVID19.

Mail : contact@jeunes-aidants.com / Site internet : <https://jeunes-aidants.com/>

Allo Alzheimer, 0 970 818 806, de 15h à 18h les jours pairs

Information, soutien psychologique, accompagnement de l'entourage

PRECARITE ET ISOLEMENT SOCIAL

Croix-Rouge chez vous, 09 70 28 30 00, 7jours/7 de 8h à 20h

Objectif : Maintenir le lien social des personnes vulnérables isolées

- Ecoute chaleureuse et rassurante de la part des bénévoles formés à l'écoute
- Livraison de produits de première nécessité (denrées alimentaires, produits d'hygiène et d'entretien, médicaments)

Soliguide, 0 800 130 000

Connaître les structures restant ouvertes aux personnes démunies pendant le confinement.

<https://soliguide.fr/>

Espace Singulier, 0 805 38 14 14, 7jours/7, 8h-22

Numéro vert, d'écoute et de renseignements pour les personnes isolées, mais également en situation de handicap, malades, âgées et les aidants.

Opération #EnModeConfiné par Banlieues Santé

Vidéos de prévention traduites en 10 langues et dialectes + livraison de repas aux personnes les plus vulnérables, en situation de précarité.

<https://enmodeconfine.org/>

Solitud'écoute (Petits Frères des Pauvres), 0 800 47 47 88, 7jours/7, 15h-20h

Soutien et écoute anonyme des personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement

Solidarités face au chômage, 0 805 034 844

Ecoute attentive et conseils pour les personnes au chômage

Accès aux droits des sans-abris, 0 800 94 66 90, 7jours/7, 7h-22h

Numéro vert gratuit pour détecter, orienter et soigner au mieux les sans-abris atteints par le nouveau coronavirus.

CASO Médecins du Monde, 05 56 48 52 52, lundi au vendredi 9h-12h

Maintien des consultations de médecine générale UNIQUEMENT

PASS Hôpital Saint André, lundi au vendredi 9h30-17h

PASS Mobile, 07 88 10 10 87 ou 07 89 53 85 05, 7jours/7

UNIQUEMENT pour les demandes médicales, avec suspicions de COVID19, pour les personnes sans couverture sociale et dans l'incapacité de se déplacer.

JEUNES

❖ NIVEAU LOCAL

La maison des adolescents de la Gironde, 05 56 38 48 65, lundi au vendredi 13h-18h

Poursuite des missions en ligne : informations ou prise de RDV (téléphonique, visio...)

Mail : maisondesadolescents33@gmail.com

CACIS, 05 56 39 11 69 : Lundi au vendredi – 10h-12h / 13h-17h

Centre Accueil Consultation Information Sexualité

Ligne d'écoute pour enfants, adolescents, et parents (CH Cadillac)

05 33 90 05 59, lundi au vendredi 9-16h45 (possibilité de laisser un message en week-end et d'être rappelé le lundi)

Public : habitant RIVE DROITE UNIQUEMENT

Espace Santé Etudiants, 05 33 51 42 00, lundi au vendredi 9h-12h30/13h30-17h

Permanence téléphonique infirmière, téléconsultations médicales et de soutien et d'écoute psychologique

Mail : ese@u-bordeaux.fr

Pass Mirail, 07 72 15 18 75, lundi au vendredi 14h-17h + lundi 18h-20h30

Public : Jeunes de 18 à 25 ans rencontrant une fragilité psychique

Permanence créative et Facebook : <https://www.facebook.com/Passmirail/>

❖ NIVEAU NATIONAL

Allo Parlons d'enfants : 02.99.55.22.22, lundi au vendredi 10h-17h

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

Fil santé jeunes : 0 800 235 236, 7jours/7, 9h-13h et 14h-18h

Accueil, écoute, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans

Joignables par mail et sur le forum : <https://www.filsantejeunes.com/>

Allo écoute ado, 0 800 506 692, lundi au samedi 14h-17h

Ecoute anonyme et confidentielle pour les adolescents

Net Ecoute, 0 800 200 000, lundi au vendredi 9h-19h

Confrontés à des problèmes sur Internet ? Contacts dangereux, cyber-harcèlement, usurpation d'identité, dépendance aux jeux vidéo, contrôle parental ?

Allo Parents confinés, 0 805 382 300, lundi au samedi 10h-22h

Pour les jeunes, échanges avec des psychologues et professionnels de l'accompagnement parental.

SENIORS / PERSONNES AGÉES

❖ NIVEAU LOCAL

Plateforme Autonomie (Département Gironde), 05 56 99 66 99, lundi au vendredi 9h-17h

Soutien psychologique pour les personnes âgées à risque de décompensation (Ecoutants : psychologues).

Association Phénix Ecoute et Paroles / SOS suicide Phénix / Soutien psychologique Covid-19

01 40 44 46 65, 7jours/7 de 12h à 23h

Action spécifique auprès des personnes âgées et des professionnels en charge de ces personnes. Si besoin, rappel des personnes âgées pour lutter contre le syndrome de glissement.

Contact par mail : bordeaux@sos-suicide-phenix.org

Orientation si besoin vers plateforme COVIDPSY33 (CH Perrens) et numéros contre la maltraitance et la violence (3919, 119).

❖ NIVEAU NATIONAL

Solitud'écoute (Petits Frères des Pauvres), 0 800 47 47 88, 7jours/7, 15h-20h

Soutien téléphonique, écoute anonyme à destination des personnes âgées souffrant de solitude, de mal-être ou d'isolement.

Espace Singulier, 0 805 38 14 14, 7jours/7, 8h-22

Numéro vert, d'écoute et de renseignements pour les personnes âgées, mais également malades, isolées, en situation de handicap et les aidants.

ADDICTIONS

❖ TOUTE ADDICTION

ANPAA, 05 57 57 00 77

Entretiens téléphoniques ou vidéos avec les équipes (éducateurs, infirmiers, psychologues, médecins)

Public : Personnes en difficulté avec leurs consommations et entourage

Secrétariat ouvert lundi au vendredi 10h-16h, répondeur 24h/24

CEID, 05 56 44 84 86, lundi au vendredi, 9h30-12h30 / 14h30-16h30

Site internet Addict Aide

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

Forum animé par des patients experts pour échanger sur les addictions et s'entraider

❖ TABAC

Tabac info service, 39 89, lundi au samedi 10h-18h

Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par internet.

❖ ALCOOL

Alcool info service, 0 980 980 930, 7jours/7, de 8h à 2h du matin

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

Chat : 7j/7 de 8h à minuit : <https://www.alcool-info-service.fr/>

Alcooliques anonymes, 09 69 39 40 20, 7jours/7, 24h/24

Service d'entraide, d'écoute pour les personnes qui demandent de l'aide pour elles-mêmes ou pour des proches.

Réunions à distance pour les personnes désireuses d'arrêter de consommer de l'alcool:
https://www.alcooliques-anonymes.fr/nos_reunions/visio-reunions/

Forums en ligne : <https://www.alcooliques-anonymes.fr/reunions-aa-en-ligne/>

❖ DROGUES

Drogues info service, 0 800 23 13 13, 7jours/7, de 8h à 2h du matin

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

Par chat : 7j/7j de 8h à minuit : <https://www.drogues-info-service.fr/>

Ecoute cannabis, 0 980 980 940, 7jours/7, de 8h à 2h du matin

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

❖ JEU

Joueurs info services, 09 74 75 13 13, 7jours/7 de 8h à 2h du matin

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

Chat : 7j/7 de 8h à minuit : <http://www.joueurs-info-service.fr/>

SOS Joueurs, 09 69 39 55 12

MALADIES CHRONIQUES

❖ TOUT PUBLIC

Ligne C, 01 41 83 43 06, 7jours/7, 9h-17h

Ligne téléphonique organisée par des bénévoles, patients et soignants, destinée à informer et à orienter les personnes vivant avec une maladie chronique ayant besoin de renseignements sur le COVID-19.

Plus d'infos : <https://irepsna.org/1ere-ligne-telephonique-dinformation-sur-le-covid-19-destinee-aux-personnes-vivant-avec-une-maladie-chronique/>

Santé Info Droits, 01 53 62 40 30, Lu-Me-Ve 14h-18h / Ma-Je 14h-20h

Ligne d'informations juridiques et sociales constituée de juristes et avocats qui ont vocation à répondre à toutes questions en lien avec le droit de la santé.

Foire à questions (FAQ) « Usagers et patients face au SARS-CoV-2 », par France Assos Santé : <https://www.france-assos-sante.org/actualite/covid-19-questions-reponses/>

❖ DIABETE

Covid diab

Programme d'accompagnement personnalisé, d'information et d'éducation dédiés aux patients diabétiques, en période d'épidémie coronavirus.

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

❖ MALADIES RESPIRATOIRES

Asthme et allergies : 0 800 19 20 21, lundi au jeudi 9h-13h/14h-18h, vendredi 9h-12h

Information, orientation et soutien des personnes concernées par l'asthme et les allergies et leur entourage

Possibilité de poser les questions par mail : contact@asthme-allergies.asso.fr

Réponses coronavirus et asthme/allergies : <https://asthme-allergies.org/coronavirus/>

❖ CANCER

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

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

Réponses coronavirus et cancer : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Coronavirus-COVID-19/Les-reponses-a-vos-questions>

Foire aux questions (FAQ), Institut National du Cancer : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Coronavirus-COVID-19/Les-reponses-a-vos-questions#toc-3-si-j-ai-un-cancer-fois-je-faire-quelque-chose-de-particulier->

Ligue contre le cancer, 0 800 940 939, lundi au vendredi 9h-19h (gratuit, anonyme)

Forum : Réponses aux questions spécifiques liées au coronavirus : <https://www.ligue-cancer.net/forum/56382-coronavirus-covid-19-et-cancer>

❖ IST

Sida Info Service, 0 800 840 800, 7jours/7, 8h-21h

Réponses aux interrogations liées au VIH/Sida. Appel confidentiel, anonyme et gratuit.

❖ TROUBLES ALIMENTAIRES

Anorexie Boulimie Info Écoute, 0 810 037 037, 15h-18h

Lundi : Psychologues / Mardi : Associations de familles et d'usagers / Jeudi : Médecins /
Vendredi : Ensemble des spécialistes en alternance

CONTINUITÉ DES SOINS

SOS Médecins, 05 56 44 74 74, 7jours/7, 24h/24

<https://www.sosmedecins-bordeaux.com/>

Médecins de garde, samedi 12h au lundi 8h et jours fériés

Site internet de l'ordre des médecins 33

<https://conseil33.ordre.medecin.fr/content/gardes-urgences-0>

Pharmacies de garde, 3237

Site internet : <http://www.3237.fr/>

CASO Médecins du Monde, 05 56 48 52 52, lundi au vendredi 9h-12h

Maintien des consultations de médecine générale UNIQUEMENT

PASS Hôpital Saint André , lundi au vendredi de 9h30 à 17h

PASS Mobile, 07.88.10.10.87 / 07.89.53.85.05, 7jours/7

UNIQUEMENT pour les demandes médicales, avec suspicion de COVID19, pour les personnes sans couverture sociale et dans l'incapacité de se déplacer.

Prise en charge des soins buccodentaires d'urgence, 09 705 00 205

En première intention, contacter le chirurgien-dentiste habituel

Mis en place par le conseil national de l'ordre des chirurgiens-dentistes

Centre de lutte antituberculeux, 05 57 22 46 65, lundi au vendredi 9h-17h

Accueil téléphonique : conseils, orientations, suivi des traitements en cours

Consultations médicales sur RDV.

Centre départemental de vaccination, 05 57 22 46 60, lundi au vendredi 9h-17h

Urgence opticiens et audioprothésistes, dispositif de service minimum

Permanences des magasins : <https://www.urgenceopticien.fr/>

❖ **SANTÉ SEXUELLE**

CEGIDD, 05 57 22 46 66, lundi au vendredi 9h-17h

Centre de dépistage des infections sexuellement transmissibles (CEGIDD)

Reste ouvert, sur RDV uniquement (Lundi, mercredi et vendredi, de 10h à 15h)

Pour qui et pourquoi ? Personnes présentant des symptômes d'IST, retours de résultat, contraceptions d'urgence, victimes de violence et des prises de risques avérés

Centre de Planification et d'Education Familiale, 05 57 22 46 60

Consultations sur RDV uniquement

Pourquoi : Situations urgentes = demandes d'IVG, contraception d'urgence, IST (symptômes et risques avérés)

Maison départementale de la santé, 05 57 59 04 50 (n° de tel unique)

Accueil téléphonique : 9h-12h / 13h-16h30

Consultations sur RDV – Lundi, mercredi et vendredi 10h-15h

Pourquoi : Situations urgentes = réalisation d'IVG médicamenteuse...

CACIS (Centre Accueil Consultation Information Sexualité), 05 56 39 11 69

Consultations gynécologiques urgentes (Lundi et mercredi de 14h à 18h : SUR RENDEZ-VOUS)

Sexualité, contraception, IVG : 08 0008 11 11, lundi au vendredi 9h-12h/14h-18h

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

+ carte des lieux d'IVG ouverts en période COVID : <https://www.ivglesadresses.org/>

DÉMARCHES ESSENTIELLES

Solidarité numérique, 01 70 772 372, lundi au vendredi 9h-18h

Plateforme d'aide aux démarches en ligne essentielles.

<https://solidarite-numerique.fr/>

Cellules téléphoniques – Continuité pédagogique

1^{er} degré : 05 56 56 37 49 / 2nd degré : 0 800 208 820

Objectif : aider les familles et les guider pas à pas dans la mise en oeuvre de la continuité pédagogique.

covidagogie@ac-bordeaux.fr

Caisse d'Allocations Familiales

Questions / Réponses sur leur site internet

<http://www.caf.fr/allocataires/actualites/2020/coronavirus-nos-reponses-a-vos-questions>

Pôle Emploi

Questions/Réponses sur leur site internet

<https://www.pole-emploi.fr/actualites/information-covid-19.html>

Ministère du travail

Questions/réponses pour les entreprises et les salariés

<https://travail-emploi.gouv.fr/actualites/l-actualite-du-ministere/article/coronavirus-questions-reponses-pour-les-entreprises-et-les-salaries>

COMPRENDRE LE COVID – POUR TOUS

Numéro vert information Coronavirus, 0 800 130 000, 7jours/7, 24h/24

Service d'information sur le Covid (plateforme non habilitée à dispenser des conseils médicaux)

Téléservice gouvernemental

Pour toute question sur le coronavirus.

Transcription écrite : 7j/7, 24h/24

Langage parlé complété et interprétariat en langue des signes française : Lundi au vendredi 8h30-19h

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

Affiches du gouvernement traduites en 27 langues

Coronavirus, ce qu'il faut savoir / Les gestes barrières / Consignes de confinement

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

Affiches accessibles à tous (visuels)

Le coronavirus c'est quoi ? / Comment se protéger ? / Comment savoir si je suis malade ? / Que faire si je suis malade ? / Attestation de déplacement en FALC

<https://www.santepubliquefrance.fr/l-info-accessible-a-tous/coronavirus>

Attestations de déplacement dérogatoire traduits

Arménien, arabe, russe, turc, espagnol, anglais, russe, portugais.

<http://www.irdsu.net/repere-pour-vous/documents/covid-19-certificats-de-deplacement/>

Fiches d'information Coronavirus en BD – SantéBD

Les gestes simples, l'attestation de déplacement et les règles de confinement pour lutter contre le coronavirus en BD et facile à comprendre disponibles en PDF.

<http://santebd.org/#>

Explications sur le confinement en plusieurs langues (partagé par Paris d'Exil)

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/15kzwy9jHwOvWGOBkhuxJjsxT73CGbqPA>

Outils et actualités à destination des populations parlant romani ou bulgare

Romeurope met à disposition des informations et outils (dont quelques vidéos) afin d'accompagner les personnes parlant romani ou bulgare durant l'épidémie COVID-19.

<https://www.romeurope.org/coronavirus-covid-19-outils-et-actualites/>

Vidéos explicatives sur le coronavirus en plusieurs langues

Bengali, Bambara, Mandingue, Tigrina, Wolof, Arabe, Somali, Français, Urdu, Dari, Pashto, Kurde

<https://www.arcacoop.com/stopcovid19-campagna-multilingue/>

Fiches pratiques sur le Covid-19 accessibles dans 35 langues (Health Literacy Project)

<https://covid19healthliteracyproject.com/#languages>

Supports de communication de l'Organisation Mondiale de la Santé, dans 37 langues

<https://who.canto.global/v/coronavirus/album/TG0O8?from=thumbnail&scrollTo=870&qOrderProp=uploadDate&qSortingForward=false&display=thumbnail&viewIndex=1>