

**Objet : Reconfinement et santé mentale : ressources pour prendre soin de soi et des autres, prévenir le suicide**

Bonjour,

En ces temps troublés de re-confinement partiel, il nous faut rester vigilants à la question de la santé mentale.

Je me permets donc de vous envoyer de nouveau ces quelques ressources qui pourront vous aider à informer et orienter les personnes en difficulté.

N'hésitez pas à les communiquer à toutes/tous celles et ceux qui pourraient en avoir besoin.

Le numéro vert COVIDPSY 33 : [la plateforme téléphonique d'accompagnement psychologique](#) mise en place au printemps à destination de la population générale et des professionnels de santé de Gironde EST DE NOUVEAU ACTIVE  
**#ECOUTEPSY : 0 800 71 08 90**

Appels gratuits d'un poste fixe du lundi au vendredi de 10h à 18h.

Cette ligne est portée par le Centre Régional Psychotraumatisme du CH Charles Perrrens, en partenariat avec l'unité CASPERTT du CH de Cadillac, le CH de Libourne et le CHU de Bordeaux.

**L'association Psycom** recense des **ressources pratiques** pour aider à faire face à la situation, pour prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres.

Cinq rubriques très complètes et toujours d'actualité :

- Prendre soin de sa santé mentale
- Se protéger des fausses informations
- Aider les enfants
- Aider les patients et les soignants
- Aider les personnes en situation de vulnérabilité
- Développer l'entraide et la solidarité

<http://www.psycom.org/Espace-Presse/Actualites-du-Psycom/Epidemie-confinement-et-deconfinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale>

Sur le site du **Centre national de ressources et de résilience** vous trouverez des articles et des vidéos pertinentes :

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

**Covid-out** : un site gratuit conçu par des professionnels de la santé, des chercheurs et des experts qui vise à fournir des **ressources concrètes et personnalisées** (en toute confidentialité) pour aider les personnes à maintenir un équilibre de vie et à développer ses capacités d'adaptation à la situation exceptionnelle que nous traversons.

[www.CovidOut.fr](http://www.CovidOut.fr)

COMMUNICATION DANS LES MEDIA : l'équipe de [Papageno](#) propose aux professionnels de la santé mentale susceptibles d'être interviewés sur la question de l'impact psychologique de la crise sanitaire et notamment de la question du suicide ces précautions et ces messages-clés :

<https://papageno-suicide.com/professionnels-de-la-sante-quelques-precautions-a-prendre-avant-de-parler-du-suicide-en-periode-de-pandemie/>

<https://papageno-suicide.com/prevention-du-suicide-en-periode-de-crise-sanitaire-messages-a-faire-passer-a-la-population/>

Les messages sur les ressources d'aides pourront être renforcés par ces informations de [l'ARS Nouvelle Aquitaine](#):

<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/souffrance-psychique-comment-reperer-des-proches-en-situation-de-mal-etre-etou-risque-suicidaire?parent=3054>

<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/coronavirus-covid-19-2>

Nous continuerons à vous faire parvenir des ressources locales et nationales et nous tenons à votre disposition pour toute question à ces numéros :

**06 75 18 32 11** (Beata Mairesse, responsable projet- lundis mardis et jeudis)

**06 07 18 41 00** (Ségolène Brochard, psychologue clinicienne référente du projet- du lundi au vendredi)

Bien cordialement,

Bon courage

B.

**Beata Mairesse**

Responsable du Projet Prévention du Risque Suicidaire en Gironde

Direction Générale

68 rue des pins francs 33073 BORDEAUX Cedex

06.75.18.32.11

[www.renovation.asso.fr](http://www.renovation.asso.fr)

