

**ORSPERE SAMDARRA**

Observatoire Santé mentale, Vulnérabilités et Sociétés

**RESSOURCES**

**COVID-19**

**EN FRANÇAIS**

---

# **TABLE DES MATIÈRES**

- **TOUT SAVOIR SUR LE CORONAVIRUS..... 3**
  - Le coronavirus, c'est quoi ? **3**
  - Ressources audios et vidéos **5**
  - Comment je me protège et je protège les autres ? **6**
  - Que faire si je pense être malade ou si je suis malade ? **10**
  - Je souhaite avoir des informations en temps réel **15**
- **LA SITUATION EN FRANCE ..... 16**
  - Avoir des informations sur la situation **16**
  - Le déconfinement **16**
  - Face aux violences conjugales **17**
- **GÉRER LE STRESS ET PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ MENTALE ..... 18**
  - Quelques conseils pour gérer le stress **18**
  - Je souhaite un soutien psychologique **22**
  - En région Auvergne Rhône-Alpes **23**
- **ACCOMPAGNER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS ?..... 25**
  - Des conseils pour les parents **25**
  - Des ressources pour parler du coronavirus avec les enfants et adolescents **27**
  - Des ressources pour parler du déconfinement avec les enfants **32**

# ∞ TOUT SAVOIR SUR LE CORONAVIRUS

## Le coronavirus, c'est quoi ?

Affiches « Le coronavirus : c'est quoi ? Comment cela s'attrape ? », réalisées par Santé publique France : [cliquez sur ce lien](#).

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Santé publique France

**Coronavirus • Pour comprendre • 1**

### Le coronavirus c'est quoi ?

 Le coronavirus est un virus. Il donne une nouvelle maladie qu'on appelle le Covid-19.

 Cette maladie donne surtout : toux, fièvre, difficultés à respirer.

 Le plus souvent, cette maladie n'est pas grave et on guérit très facilement.

 Mais parfois elle peut être grave. Surtout pour les personnes âgées de plus de 70 ans et les personnes fragiles qui ont déjà une autre maladie. Par exemple : diabète, problèmes respiratoires, maladie des reins, cancer, VIH, etc.

 Pour l'instant il n'existe pas de traitement ni de vaccin pour le Covid-19.

**Coronavirus • Pour comprendre • 1**

### Comment s'attrape le coronavirus ?

 Ce virus se trouve dans les postillons, la salive, sur les mains et les objets touchés par une personne qui a le coronavirus.

 On peut l'attraper très facilement quand on est près d'une personne infectée qui parle ou qui tousse, ou quand on touche des objets où il y a des postillons.

 **Attention :** on peut avoir le coronavirus sans avoir de signe de maladie. Mais on peut quand même transmettre le virus. C'est pour ça qu'il faut rester loin des autres personnes, même si on se sent en forme.

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**

 [gouvernement.fr/info-coronavirus](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)  **0 800 130 000**  
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

[Admin 4 all](#) a partagé des **flyers d'informations pour les personnes migrantes, réalisés par l'Organisation internationale pour les migrations Italie** : [cliquez sur ce lien](#).



**FRENCH**

**QU'EST-CE QU'UN CORONAVIRUS?**  
Les coronavirus sont une grande famille de virus connus pour provoquer des maladies tant chez les animaux que chez les hommes; chez ces derniers, les coronavirus provoquent des infections respiratoires allant du simple rhume à des maladies plus graves.

**QU'EST-CE QUE COVID-19?**  
COVID-19 est la maladie infectieuse causée par le nouveau coronavirus ("CO" signifie couronne, "VI" pour virus, "D" pour maladie et "19" l'année où elle est apparue). Ce nouveau virus et cette nouvelle maladie étaient inconnus avant son apparition à Wuhan, en Chine, en décembre 2019.

**QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE PERSONNE ATTEINTE DE COVID-19?**  
Les symptômes les plus courants sont la fièvre, la fatigue et la toux sèche. Dans les cas les plus graves, l'infection peut provoquer une pneumonie, un syndrome respiratoire aigu sévère et même la mort.

**EXISTE-T-IL UN TRAITEMENT OU UN VACCIN POUR LA COVID-19?**  
Il n'existe pas encore de vaccins ou de médicaments antiviraux spécifiques pour prévenir ou traiter COVID-2019. Toutefois, les personnes concernées doivent recevoir une thérapie appropriée pour le traitement des symptômes, tandis que celles qui souffrent d'une maladie grave doivent être hospitalisées. La plupart des patients se rétablissent grâce à des soins de soutien. Des vaccins éventuels et certains traitements spécifiques sont à l'étude.

**QUI RISQUE DE DÉVELOPPER UNE MALADIE GRAVE?**  
Alors que l'impact de COVID-19 sur les personnes est encore à l'étude, ceux qui semblent développer une maladie grave plus fréquemment que d'autres sont: les personnes âgées et celles souffrant de maladies préexistantes, telles que l'hypertension, les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires, le cancer ou le diabète.



**QUE PUIS-JE FAIRE POUR ME PROTÉGER ET EMPÊCHER LA PROPAGATION DE L'INFECTION?**

Vous pouvez réduire les risques d'être infecté ou de propager le COVID-19 en prenant quelques précautions simples:

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon ou avec des solutions à base d'alcool pour éliminer le virus de vos mains. 
- Tenez-vous à au moins un mètre des autres personnes. Le virus est contenu dans des gouttelettes de salive et peut être transmis par la respiration à distance rapprochée, en particulier lorsqu'elles toussent, éternuent ou ont de la fièvre. 
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec vos mains car vos mains, en touchant de nombreuses surfaces, peuvent collecter le virus et, une fois contaminées, peuvent transférer le virus à vos yeux, votre nez et votre bouche. De là, le virus se transfère dans votre corps et peut vous rendre malade. 
- Suivez une bonne hygiène respiratoire, c'est-à-dire couvrez votre bouche et votre nez avec des mouchoirs jetables ou, en leur absence, avec le pli du coude: les gouttelettes propagent le virus et, en suivant une bonne hygiène respiratoire, protégez les personnes à côté de vous contre les virus tels que le rhume, la grippe et le COVID-19. 
- Évitez les poignées de main et les câlins, pour les raisons déjà mentionnées. 
- Restez chez vous autant que possible, en suivant les règles indiquées par les autorités. Si vous avez de la fièvre, de la toux ou des difficultés à respirer, appelez votre médecin de famille qui pourra vous orienter vers le service de santé approprié. Ainsi, vous serez mieux protégé et vous contribuerez à limiter la propagation des virus et autres infections. 

All the measures included in the present leaflet follow what established by the world health organization (WHO)

**IOM Coordination Office for the Mediterranean**  
www.italy.iom.int

## Ressources audios et vidéos

Arca di Noé, association italienne, a réalisé une **campagne de prévention vidéo** traduite en différentes langues, [cliquez sur le lien pour la visualiser en français](#).

Admin 4 all a réalisé des **capsules audios de sensibilisation** sur le coronavirus : [cliquez sur ce lien](#).

L'Organisation mondiale de la santé a réalisé différents **matériels de sensibilisation**, traduits en plusieurs langues : [cliquez sur ce lien](#).

## Comment je me protège et je protège les autres ?

Affiches « Stopper la propagation des germes », réalisées par Centers for Disease control and prevention : [cliquez sur ce lien](#).



Affiches « Alerte coronavirus : pour se protéger et protéger les autres », réalisées par Santé publique France : [cliquez sur ce lien](#).



Affiches « Alerte coronavirus : comment se laver les mains », réalisées par Santé publique France : [cliquez sur ce lien](#).

**ALERTE CORONAVIRUS**  
**COMMENT SE LAVER LES MAINS ?**

**COVID-19**

**30 secondes**

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.

- Frottez-vous les mains, paume contre paume
- Lavez le dos des mains
- Lavez entre les doigts
- Frottez le dessus des doigts
- Lavez les pouces
- Lavez aussi le bout des doigts et les ongles
- Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS (INFORMATION IN FRENCH) 0 800 130 000 (toll-free)

Affiche réalisée par Santé BD sur le lavage des mains (en facile à lire et à comprendre).

**Je me lave les mains avec du savon**

- Je remonte mes manches.
- J'ouvre le robinet.
- Je mouille mes mains.
- Je ferme le robinet.
- Je mets du savon dans ma main.
- Je frotte mes mains l'une contre l'autre.
- Je frotte entre mes doigts.
- Je frotte le dessus de ma main gauche.
- Je frotte entre les doigts de ma main gauche.
- Je frotte le dessus de ma main droite.
- Je frotte entre les doigts de ma main droite.
- Je serre et je desserre mes doigts.
- J'attrape mon pouce gauche et je tourne.
- J'attrape mon pouce droit et je tourne.
- J'attrape mon poignet droit et je tourne.
- J'attrape mon poignet gauche et je tourne.
- J'ouvre le robinet.
- Je rince mes mains.
- J'essuie bien mes mains.
- Je ferme le robinet avec l'essuie-mains.

Retrouvez tous les documents faciles à comprendre sur le coronavirus sur [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

Où trouver SantéBD ?

SantéBD a le soutien de :

Sur l'application SantéBD ou sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

Logos des partenaires : Fondation Handicap, Cnta, Santé Publique France, etc.

Affiches « Alerte coronavirus : porter un masque pour mieux nous protéger », réalisées par [Santé publique France](#) : [cliquez sur ce lien](#).

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**Santé publique France**

**COVID-19**

### PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER

- Se laver les mains **avant** de mettre son masque et **après** l'avoir retiré
- Mettre et enlever le masque en le prenant par les lanières
- Couvrir le nez et la bouche
- Une fois posé, ne plus le toucher
- Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter **ou** s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières**

MOISSE COVID-19 - 30 avril 2020

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) **0 800 130 000** (appel gratuit)

Flyer « Le masque en tissu : les bons gestes », réalisée par la [Fraps Ireps 18](#) à partir des recommandations de l'Afnor sur les bons gestes à adopter pour mettre un masque en tissu, l'enlever, le laver et le sécher. Fiche en [facile à lire et à comprendre](#).

Elaboré avec les recommandations de l'AFNOR

## LE MASQUE EN TISSU ... LES BONNS GESTES

### Mettre son masque

Se laver les mains à l'eau et au savon

Prendre le masque par les élastiques

Passer les élastiques derrière les oreilles

Le masque doit couvrir le nez et le menton

Le masque est bien mis

Ne PAS toucher une fois posé !!!

Porter 4 heures maximum

### Enlever son masque

Enlever le masque avec les élastiques par l'arrière

Tenir les élastiques **SANS TOUCHER le TISSU**

Placer le masque dans le lave-linge

OU

En attendant le lavage: dans un sac plastique ou dans une boîte (ensuite nettoyée à la javel)

Se laver les mains à l'eau et au savon

### NE PAS FAIRE

Ne Pas toucher ou déplacer le masque sur le front ou menton une fois posé

Pas d'alcool, javel ou adoucissant au lavage

Pas de micro-onde

Pas de congélateur

Pas de séchage à l'air libre

Elaboré avec les recommandations de l'AFNOR

## LE MASQUE EN TISSU ... LES BONNS GESTES

### Lavage

Lavable 5 à 20 fois maximum selon le tissu

Laver le masque dans le lave linge avec de la lessive, sans adoucissant ni javel

30 minutes minimum à une température de 60°C

### Séchage

Sécher en 2 heures maximum

Les masques doivent être séchés complètement au sèche-linge ou sèche-cheveux

En cas de dommages du masque (déchirure, malformation, usure...) IL DOIT ETRE JETE

### CONTINUER LES GESTES BARRIERES

Se laver très régulièrement les mains

Tousser, éternuer dans son coude

Utiliser un mouchoir unique et le jeter

Garder une distance d'1 mètre

NE PAS serrer la main, NI se faire la bise

ireps [www.codes18.org](http://www.codes18.org)

FRAPS [www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)

CPTS [www.cpts.fr](http://www.cpts.fr)

CPTS [www.cpts.fr](http://www.cpts.fr) Barry Vierzon Soignée

## Que faire si je pense être malade ou si je suis malade ?

Affiches « Alerte coronavirus : que faire face aux premiers signes ? », réalisées par Santé publique France : [cliquez sur ce lien](#).

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**Santé publique France**

**COVID-19**

### ALERTE CORONAVIRUS QUE FAIRE FACE AUX PREMIERS SIGNES ?

Les premiers signes de la maladie sont :

-  Toux
-  Fièvre

En général, la maladie guérit avec du repos.  
Si vous ressentez ces premiers signes :

-  Restez chez vous et limitez les contacts avec d'autres personnes
-  N'allez pas directement chez votre médecin, appelez-le avant ou contactez le numéro de la permanence de soins de votre région

Vous avez des questions sur le coronavirus ?  
[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

Affiches « Est-ce que je suis malade ? », réalisées par Santé publique France : [cliquez sur ce lien.](#)

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

 Santé publique France

**Coronavirus • Les signes • 3**

### Comment savoir si vous êtes malade ?

 Si vous avez : toux + fièvre

 Reposez-vous.

 Restez à l'intérieur, limitez les contacts avec votre famille et les autres personnes.

 Appelez un professionnel de santé ou du social si besoin. N'allez pas directement chez le médecin, à l'hôpital ou aux urgences.

 En général, la maladie guérit avec du repos.

**Coronavirus • Les signes • 3**

 Si vous avez : toux + fièvre + difficultés à respirer, vous êtes essoufflé

 Appelez le 15 ou le 114 (pour les sourds et les malentendants)

Attention : On ne peut pas demander un test pour savoir si on a le coronavirus. C'est le médecin qui décide de faire le test ou non.

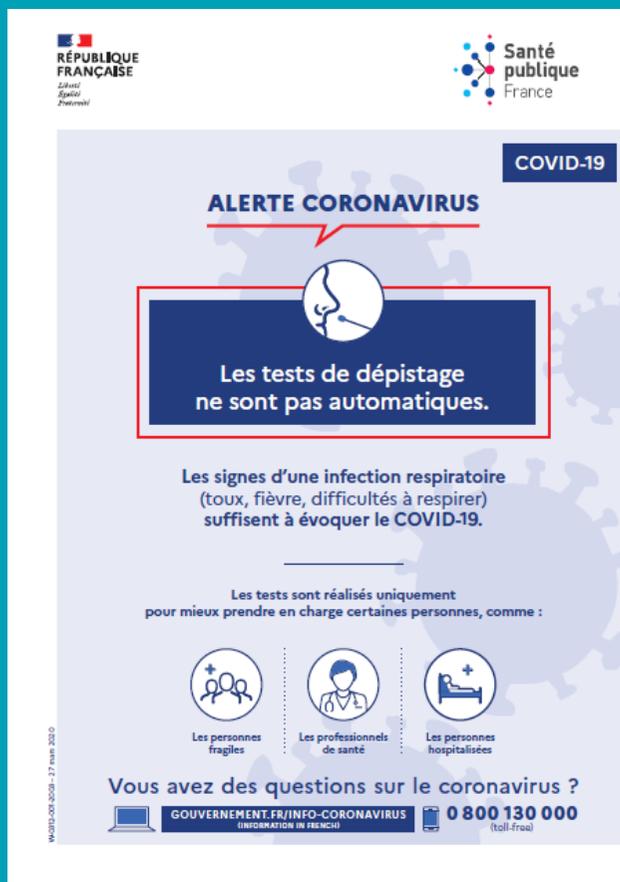
**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**

 [gouvernement.fr/info-coronavirus](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)  **0 800 130 000** (appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

Santé publique France - © mars 2020 - MIP 10000 000 000

Affiche « Alerte coronavirus : les tests de dépistage ne sont pas automatiques », réalisées par [Santé publique France](#) : [cliquez sur ce lien](#).



Le site « [comprendre l'autisme](#) » propose des **fiches d'informations sur les tests** en facile à lire et à comprendre :

- [les démarches et les types de prélèvement](#) ;
- [fiche d'autorisation de communication des résultats](#), pour les personnes qui vivent ou travaillent dans un établissement médico-social.

Ils proposent également une **fiche sur le test de dépistage naso-pharyngé** en facile à lire et à comprendre :

- [en dessins](#) ;
- [en photos](#).

Affiches « Que faire si vous êtes malade ? », réalisées par [Santé publique France](#) : [cliquez sur ce lien](#).

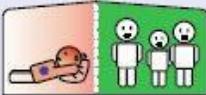
**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**Santé publique France**

**Coronavirus • Se soigner • 4**

### Que faire si vous êtes malade ?

Pendant environ 2 semaines :

-  Ne sortez pas. N'allez pas voir votre famille ou d'autres personnes.
-  Si vous vivez avec d'autres personnes : si possible restez loin des autres pour les protéger pendant la journée, pendant le repas, et dormez seul. Portez un masque. Parlez-en avec un professionnel si vous vivez dans un lieu collectif comme un foyer.
-  Ne partagez pas les objets de tous les jours : couverts, assiette, serviette, savon, téléphone etc.
-  Lavez-vous les mains très souvent, avec du savon ou du gel désinfectant. Ne mettez pas les doigts sur le visage (bouche, nez, yeux).

**Coronavirus • Se soigner • 4**

 Lavez bien et désinfectez les surfaces comme : poignées de porte, robinets, toilettes, etc.

 Si besoin, selon votre situation et votre santé, le médecin pourra vous proposer d'être isolé dans une chambre d'hôtel ou soigné dans un Centre d'hébergement temporaire pour le coronavirus. Cela vous permettra de guérir plus vite et de protéger votre entourage.

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**

 [gouvernement.fr/info-coronavirus](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)  **0 800 130 000**  
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

Affiches « Que faire si la maladie s'aggrave ? », réalisées par [Santé publique France](#) : [cliquez sur ce lien](#).

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**Santé publique France**

**COVID-19**

**ALERTE CORONAVIRUS  
QUE FAIRE  
SI LA MALADIE S'AGGRAVE ?**

En général, la maladie guérit en quelques jours et les signes disparaissent avec du repos.

**Toux** **Fièvre**

**MAIS APRÈS QUELQUES JOURS**

Si vous avez du mal à respirer et êtes essoufflé

Appellez le **15** ou le **114** (pour les sourds et les malentendants)

Vous avez des questions sur le coronavirus ?  
[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS)

Affiche « Qu'est-ce qu'il faut emporter pour aller à l'hôpital ? » réalisée par [Santé BD](#), en [facile à lire](#) et à [comprendre](#) :

**SANTÉ BD .org**

**Qu'est-ce qu'il faut emporter pour aller à l'hôpital ?**

Pour aller à l'hôpital, je prends :

- ma carte d'identité,
- ma carte vitale,
- ma carte de mutuelle,
- mon carnet de santé.

Si j'ai un handicap, je peux prendre aussi :

- mes outils de communication,
- ma carte d'urgence maladie rare,
- ma carte mobilité inclusion,
- mon passeport santé, pour être mieux soigné. À télécharger sur [www.santébd.org](http://www.santébd.org)

L'équipe de soignants peut me demander :

- le nom de mon tuteur,
- le nom de ma personne de confiance,
- mes directives anticipées.

Retrouvez tous les documents utiles sur [www.santébd.org](http://www.santébd.org) dans la spécialité « Parcours de soins ».

Où trouver SantéBD ?

- Sur l'application SantéBD
- ou sur le site internet [www.santébd.org](http://www.santébd.org)

SantéBD a le soutien de :

- Fondation Handicap
- SRM Santé
- Crista
- Santé publique France

## Je souhaite avoir des informations en temps réel

Concernant la situation sanitaire, vous trouverez des informations sur le site de [l'Organisation mondiale de la santé](#).

L'Organisation mondiale de la santé propose deux **chatbots interactifs** qui visent à fournir des informations précises sur Covid-19 aux personnes dans plusieurs langues.



### **Whatsapp**

Cliquez sur ce lien. : Envoi "salut" to +41 22 501 72 98 on WhatsApp [wa.me/41225017298?text=salut](https://wa.me/41225017298?text=salut)

### **Viber**

<https://chats.viber.com/coronavirusinfo>



## LA SITUATION EN FRANCE

### Avoir des informations sur la situation

- Concernant la situation sanitaire en France, vous trouverez des informations sur le site de [Santé publique France](#).
- Pour des informations sur la situation générale en France, elles se trouvent sur le [site du gouvernement](#).
- « **Votre santé et vos droits pendant le coronavirus** », vidéos réalisées par le [département de Seine-Saint-Denis](#) et la [Ville de Paris](#). Différents membres associatifs répondent aux questions : Qu'est-ce que le coronavirus ? Comment s'en protéger, que faire si on est malade ? Comment être aidé ? [Cliquez sur ce lien](#).

### Le déconfinement

Santé BD propose plusieurs affiches en Facile à Lire et à Comprendre sur le déconfinement :

- [Le déconfinement, qu'est-ce que ça veut dire ?](#)
- [Je reste confiné ou je me déconfine ?](#)

Le [Collectif de recherche Psymas](#) propose un **livret sur les précautions à prendre pour se protéger à la fin du confinement**, [en facile à lire et à comprendre](#).

[APF France Handicap](#) propose des fiches « **le déconfinement, c'est quoi** », [en facile à lire et à comprendre](#).

## Face aux violences conjugales

Le [Cedre](#) propose des affiches pour faire face aux violences conjugales. [Cliquez sur ce lien.](#)

**VIOLENCES CONJUGALES**

LE CONFINEMENT N'INTERDIT PAS DE FUIR,  
PROTEGEZ-VOUS.

EN CAS D'**URGENCE**,  
APPELEZ LA  
POLICE/GENDARMERIE

**17** par téléphone ou **114** par  
sms 24h/24 et 7 jours sur 7

**3919**  
Violences Femmes Info  
Urgence, écoute et  
orientation  
Du lundi au samedi de  
9h à 19h

**0800 05 95 95**  
Viols Femmes Informations  
Ecoute et orientation  
Du lundi au vendredi de 9h à 19h



L'association [Humans for Women](#) a créé un livret traduit en plusieurs langues recensant les « Dispositifs d'aide et d'écoute pour les femmes victimes de violences pendant le confinement ». [Cliquez sur ce lien.](#)



# ∞ GÉRER LE STRESS ET PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ MENTALE

## Quelques conseils pour gérer le stress

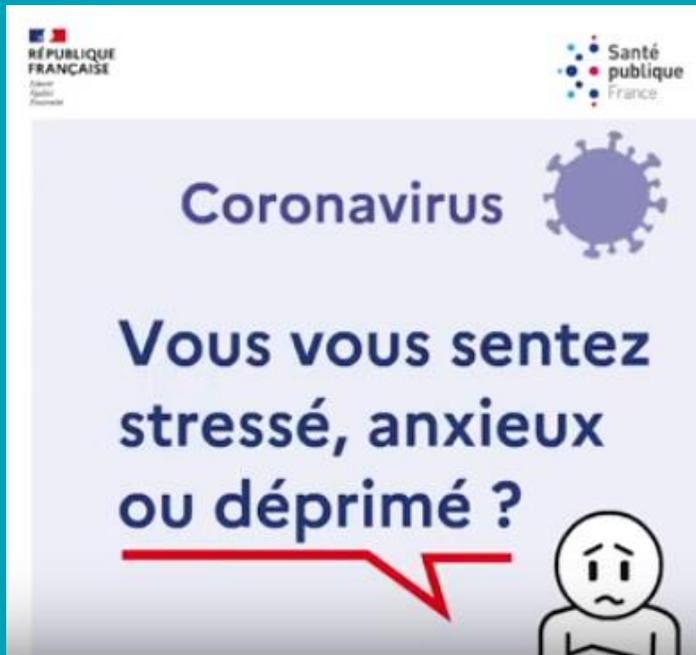
Affiches « Gérer le stress durant le Covid 19 », réalisées par l'Organisation mondiale de la Santé : [cliquez sur ce lien](#).



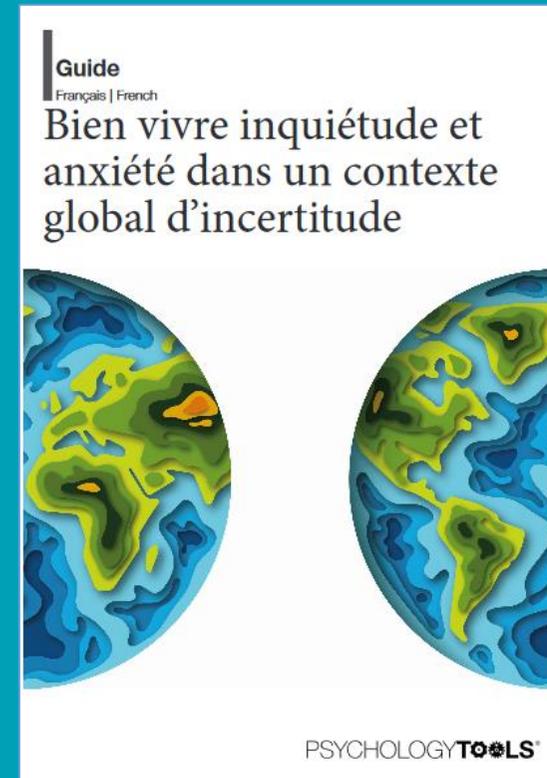
La [Croix rouge](#) en a adapté un poster : [cliquez sur ce lien](#).



Santé Publique France a publié une vidéo « Comment prendre soin de sa santé mentale » : [cliquez sur ce lien](#).



« Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude », guides réalisés par [Matthew Whalley](#) et [Hardeep Kaur](#) : [cliquez sur ce lien](#).



«**Coronavirus : kit de survie pour hommes sous pression** », proposés par Mannèr, une organisation suisse d'hommes et de pères. Cliquez sur ce lien.



## Crise du Coronavirus: kit de survie pour hommes sous pression

Notre métier est de conseiller et d'accompagner les hommes. Nous savons par expérience que dans une situation de crise, le risque de perdre le contrôle et de devenir violemment agité. Nous partageons ici ce qui peut t'aider, en tant qu'homme, à faire face aux moments de stress liés à la crise du Coronavirus.

### ! Ce que tu dois savoir

Ne pas pouvoir se déplacer librement. Être restreint dans ses mouvements. Avoir le sentiment d'être pris au piège. C'est un sacré défi !

C'est donc tout à fait normal et juste...

- si tu te sens faible ou peu sûr de toi et que tu es l'impression de moins contrôler les choses,
- si tu as peur du virus,
- si tu es trop à l'étroit chez toi, ou si tu te sens isolé et que tu ne supportes pas de ne pas avoir de contacts ou de ne plus voir des proches,
- si tu es inquiet : pour ta santé, pour tes proches, pour ton avenir professionnel et financier.

Tout cela alourdit et réduit ta capacité à gérer ce que tu vis et à te mettre à la place des autres. Le stress diminue ta capacité à analyser la situation. Il t'incite à trouver des coupables.

**Mais ce n'est ni une raison ni une excuse pour faire payer à d'autres ta détresse. C'est à toi qu'il incombe de gérer les tensions excessives, ton insécurité ou ta colère. La violence n'est pas une solution. Dis non à la violence.**

### ! Ce que tu peux faire contre le stress

Tu trouveras ici des recommandations sur la manière de bien gérer le stress. Commence par les choses qui te plaisent le plus.

#### 1

Accepte ce que tu ne peux pas changer. Tu perds inutilement des forces à te rebeller contre le Coronavirus. Essaie de donner un sens à cette période : c'est une nouvelle expérience, une aventure.

#### 2

Donne-toi ce dont tu as besoin. Sois bon pour toi-même. Fais en sorte de pouvoir chaque jour te réjouir d'avoir quelque chose à faire qui te plaise :

- écoute de la musique, lis un livre, écris ce qui te passe par la tête,
- souviens-toi des belles expériences de ta vie ; fais des albums photos,
- bouge dans la nature aussi longtemps que tu le peux,
- fais du sport. Mets-toi hors tension. Tu peux le faire dans un espace restreint,
- partage des moments avec tes ami.e.s et tes collègues. Fais-leur savoir comment tu vas par téléphone ou messages,
- détends-toi – avec de la méditation, des exercices de respiration, des rituels, des prières – tout ce qui te convient. Tu peux trouver des suggestions sur Internet, par exemple sur Youtube,
- utilise les nouvelles et les médias de manière consciente et limitée (maximum deux fois par jour).

#### 3

**Organise-toi.** Planifier des activités pour la journée ou la semaine permet de se structurer. Fixe-toi des tâches différentes. Soutiens-toi et soutiens les autres.

#### 4

**Communique avec les autres.** Prends le courage de dire à ta ton partenaire comment tu vas et de quoi tu aurais besoin (par exemple, de sa proximité, de tendresse, d'espace pour toi, de sexualité, etc.).

#### 5

**Sois conscient de tes limites.** Dis stop quand tu te sens oppressé, à l'étroit, sur les nerfs. Il n'y a pas de mal à se retirer quand c'est nécessaire.

#### 6

**Prends conscience de ce qui se passe en toi.** Si tu regardes en toi, tu gagnes en contrôle sur la situation.

#### 7

**Élabore un plan d'urgence.** Trouve comment te calmer lorsque les choses deviennent trop difficiles. Quelques suggestions :

- prends l'air – au garde, sur le balcon, ou au moins dans une autre pièce,
- respire de façon régulière : inspire pendant 5 secondes vers l'intérieur et expire 5 secondes vers l'extérieur. Répète cette opération jusqu'à ce que tu te sentes calme,
- bouge : si tu ne peux pas sortir, fais des pompes, des sauts, monte et descends les escaliers en courant,
- prends un verre d'eau ou mange quelque chose,
- allonge-toi et ferme les yeux.

#### 8

**Fais attention à tes signaux d'alarme et applique ton plan d'urgence personnel à temps.** Les signaux d'alarme peuvent être : des jurons, des insultes, des secousses, de la sueur, des cris, une crise de panique ou d'angoisse qui arrive, etc. Prends-les au sérieux. Maintenant, tu dois agir. Important : informe ta partenaire ou ton entourage que tu as besoin d'un moment pour toi tout de suite.

#### 9

**Permets-toi de demander de l'aide.** Tu trouveras ci-dessous les contacts ressources pour la Suisse, l'Allemagne et l'Autriche. Fais le pas.

#### 10

**Prends tes propres blessures et souffrances au sérieux.** Demande également de l'aide si tu es victime de violence psychologique ou physique. Enfin, l'alcool et les drogues constituent un risque. Consomme avec modération car sinon, tu vas t'affaiblir et diminuer ta capacité à te contrôler.

IndivMuel\_Text

Copyright: MenCare Switzerland / info@maenner.ch. Feel free to share and adapt this resource to your context.

Affiches « Prendre soin de soi », réalisées par [Santé publique France](http://santepubliquefrance.fr) : [cliquez sur ce lien](#).

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

 **Santé publique France**

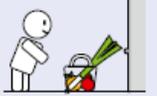
**Coronavirus – Prendre soin de soi • 5**

### Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé ?

 C'est normal de ne pas se sentir très bien pendant cette période : isolement, difficultés financières, crainte de la maladie, peur pour nos proches...  
Nous sommes tous concernés et il est possible de se faire aider.

**7 conseils pour la vie de tous les jours :**

 **Restez en lien avec votre entourage :** tous les jours par téléphone, SMS ou visio (Skype, WhatsApp...).

 **Aidez vos voisins, votre famille, ceux qui ont besoin de vous.** Vérifiez qu'ils vont bien, proposez de l'aide : courses, aller à la pharmacie, garder un enfant, etc.

 **N'écoutez pas les informations toute la journée, c'est angoissant.** Attention aux fausses informations.

**Coronavirus – Prendre soin de soi • 5**

 **Organisez vos journées :** se lever le matin, se coucher le soir et prendre ses repas aux mêmes heures. Jouez avec vos enfants, passez de bons moments avec ceux qui vivent avec vous, faites un peu d'activité... tout ça fait du bien.

 **Limitez l'alcool et le tabac** car ils peuvent augmenter l'angoisse.

 **Prenez soin de votre santé.** Contactez un médecin, que ce soit pour le coronavirus ou un autre problème de santé.

 **Parlez-en autour de vous,** si vous êtes angoissé, si vous avez des difficultés avec vos enfants ou votre entourage.

**Des professionnels et des associations sont là pour vous écouter et vous soutenir au :**  
**0 800 130 000**  
Tous les jours 24h/24  
Appel gratuit

**Liste des services d'aide :**  
[www.santepubliquefrance.fr/coronavirus/sante-mentale](http://www.santepubliquefrance.fr/coronavirus/sante-mentale)

Santé publique France • 22 avr 2020 • 06 93 93 10 10 10

## Je souhaite un soutien psychologique

Un **numéro vert national** fonctionne 7j/7, 24h/24, lancé par le gouvernement et Santé publique France, un service grand public de soutien psychologique au bénéfice des personnes qui en auraient besoin à partir du numéro vert : **0.800.130.000**.

Plusieurs **permanences téléphoniques** se sont mises en place au niveau national pour soutenir les personnes dans cette période difficile. Elles sont recensées sur le [site de l'Orspere-Samdarra](#).

Parmi celles-ci, deux permanences proposent des appels en différentes langues :

- **Terra Psy** a mis en place un numéro vert proposant un accompagnement psychologique par téléphone et en urgence afin de prévenir le mal-être lié à l'isolement. Cette ligne téléphonique s'adresse aux personnes ayant besoin d'une écoute et d'un soutien psychologique pour déposer leurs inquiétudes et angoisses, pouvant être accrues par la situation actuelle. Les psychologues sont disponibles de 9h00 à 12h30, et de 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi. Les consultations sont gratuites et sont proposées en **anglais/english et arabe/العربية**, au : 0.805.383.922. [Cliquer sur ce lien](#).

Si vous souhaitez un soutien psychologique au plus près de votre lieu de vie, les Centres Médico-Psychologiques (CMP) ont repris leurs activités. N'hésitez pas à les contacter.

## En région Auvergne Rhône-Alpes

**SITUATION SANITAIRE EXCEPTIONNELLE COVID-19**  
La permanence téléphonique est joignable du  
lundi au vendredi de 9h à 17h au 04.37.91.51.42.

**Permanence téléphonique**  
**« santé mentale, migrations, précarité »**

**Orspere-Samdarra**  
Observatoire national santé mentale, vulnérabilités et sociétés

Vous rencontrez un public migrant ou en situation de précarité en région Auvergne-Rhône-Alpes et vous souhaitez :

- obtenir des informations concernant les dispositifs en santé mentale existants ;
- être accompagné.e sur l'évaluation en santé mentale ou l'orientation vers un dispositif de soin ;
- témoigner des difficultés d'accès aux soins rencontrées sur votre territoire ;
- échanger avec un.e psychologue sur vos pratiques.

Une équipe de psychologues vous répond au :  
**04.37.91.51.42**  
ou par mail :  
[permanence\\_samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:permanence_samdarra@ch-le-vinatier.fr)

**Qui sommes-nous ?**  
L'Orspere-Samdarra est un observatoire national de santé mentale et de soins psychiques en région Auvergne-Rhône-Alpes. Il a pour mission de rassembler et d'analyser les données et les pratiques des professionnels de santé mentale et de soins psychiques en région Auvergne-Rhône-Alpes. Il est financé par le Département de la Haute-Loire et le Centre Hospitalier de Le Vinatier.

La permanence téléphonique « santé mentale, migration et précarité », tenue par les psychologues de l'Orspere-Samdarra, fonctionne exceptionnellement du lundi au vendredi, de 9h à 17h : 04.37.91.51.42 ou par mail : [permanence\\_samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:permanence_samdarra@ch-le-vinatier.fr)

Plus d'informations : [Cliquez sur ce lien.](#)

**SITUATION SANITAIRE EXCEPTIONNELLE COVID-19**  
L'espace virtuel est disponible du mardi au vendredi de 14h à 17h30.



**L'espace**  
**VIRTUEL**  
à partir du 2 avril  
jusqu'à la fin de la situation sanitaire  
exceptionnelle liée au Covid-19

Proposé par  
l'Orspere-Samdarra  
Observatoire santé mentale,  
vulnérabilités et sociétés



Destiné aux personnes migrantes en  
situation de précarité ou isolées en  
région Auvergne-Rhône-Alpes

L'espace, situé à l'Autre Soie à Villeurbanne,  
est actuellement fermé jusqu'à une date  
indéterminée.

Pendant cette période, l'équipe vous propose  
L'espace virtuel, disponible en anglais, arabe et  
français.

Les objectifs de L'espace virtuel sont les  
suivants :

- soutenir et maintenir le lien social et la santé  
mentale ;
- Informer les personnes sur la situation  
sanitaire exceptionnelle ;
- communiquer sur les ressources disponibles  
pour favoriser le bien être durant le  
confinement ;
- orienter si besoin vers les dispositifs  
adaptés, dont des consultations en santé  
mentale.

L'équipe propose L'espace virtuel sur Zoom du  
mardi au vendredi de 14h à 17h30 via ce lien :  
<https://zoom.us/j/8301532104>  
(N'hésitez pas à nous contacter pour  
l'installation)

L'équipe est également disponible :

- sur Facebook : <https://www.facebook.com/espacepsychosocial>
- par téléphone : 07.61.07.89.12
- par mail : [orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr)

L'espace, situé à l'Autre Soie à Villeurbanne, est actuellement fermé.

L'équipe vous propose L'espace virtuel, disponible en anglais/english, arabe/العربي et cliquez sur ce lien.

Les objectifs de L'espace virtuel sont les suivants :

- soutenir et maintenir le lien social et la santé mentale ;
- informer les personnes sur la situation sanitaire exceptionnelle ;
- communiquer sur les ressources disponibles pour favoriser le bien être durant le confinement ; orienter si besoin vers les dispositifs adaptés, dont des consultations en santé mentale.

L'équipe propose L'espace virtuel sur Zoom du mardi au vendredi de 14h à 17h30 via ce lien :

<https://zoom.us/j/8301532104> (N'hésitez pas à nous contacter pour l'installation)

L'équipe est également disponible :

- par téléphone : **07.61.07.89.12**
- par mail : [orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr)
- sur Facebook : <https://www.facebook.com/espacepsychosocial>

# ACCOMPAGNER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS ?

## Des conseils pour les parents

« Covid 19 : comment prendre soin de mon enfant », des conseils de [l'institut Cerda](#) (Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile). [Cliquez sur ce lien](#).

**COVID-19 : comment prendre soin de mon enfant ?**

**Introduction de l'article**  
Changement de routine, restriction des visites, isolement, nouvelles règles, nouvelles habitudes, nouvelles règles, nouvelles habitudes, nouvelles règles, nouvelles habitudes.

**Quelques exemples de signes de détresse à observer chez votre enfant**

Tranche d'âge	Signes de détresse
0-4 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>Il pleure sans cesse tout le temps</li><li>Il refuse de se nourrir</li><li>Il ne fait que pleurer de colère</li></ul>
5-12 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>Il est mal au ventre, mal au nez</li><li>Il est plus facile à irriter et à aggraver</li><li>Il se réveille la nuit, fait des cauchemars</li><li>Il refuse d'aller à l'école</li><li>Il a du mal à se concentrer</li></ul>
Adolescents 13-17 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>Il a une difficulté de sommeil</li><li>Il est plus irritable et colère</li><li>Il exprime des inquiétudes</li><li>Il présente des comportements à risque</li><li>Il présente des comportements à risque</li></ul>

**L'importance du soutien parental**

La réaction des parents influence souvent celle des enfants.

des parents calmes et coopératifs apportent un meilleur soutien à leur enfant.

1. Tenez à la COVID-19 au jour le jour, évitez de parler de l'épidémie à l'enfant.
2. Assurez-vous de la sécurité rassurant.
3. Donnez un modèle de comportement.
4. Limitez l'accès à la couverture médiatique.
5. Suivez une routine quotidienne.

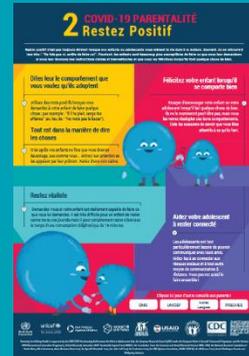
Source: Cerda.info

« Parenting for lifelong health » proposé par l'Organisation mondiale de la santé, offre des fiches ressources en ligne pour les parents : [Cliquez sur ce lien.](#)

Du temps en tête à tête



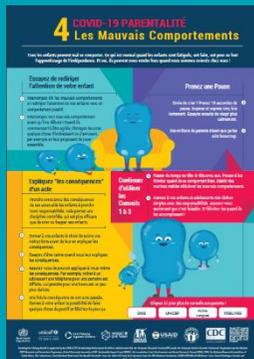
Restez positif



Instaurez un cadre



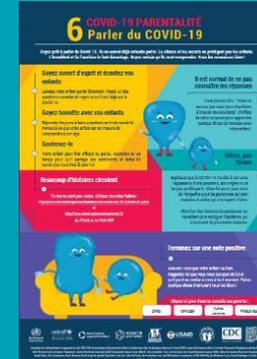
Les mauvais comportements



Gardez le calme et gérez le stress



Parler du Covid 19

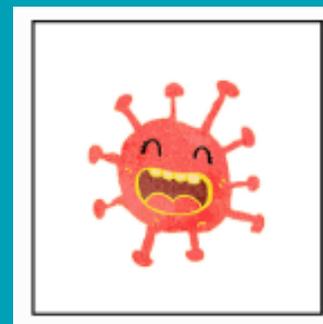


## Des ressources pour parler du coronavirus avec les enfants et adolescents

« **Mon héroïne c'est toi** », un livre pour les enfants âgés de 6 à 11 ans, réalisé par le groupe de référence du Comité permanent interorganisations (CPI) pour la santé mentale et le soutien psychosocial (SMSPS) dans les situations d'urgence : [cliquez sur ce lien](#).



« **Le Covibook** », un petit livre de Manuela Molina, psychologue, créé pour soutenir et rassurer les enfants de 2 à 7 ans en cette période d'épidémie : [cliquez sur ce lien](#).



La Maison de Solenn propose des « kits transculturels » pouvant soutenir en cette période, pour les enfants, parents, et professionnels :

- [un kit transculturel pour les enfants de 4 à 10 ans](#) ;
- [un kit transculturel pour les adolescents](#).

« **Le coronavirus c'est quoi ?** », une planche de bande dessinée, proposée par Élise Gravel, et traduite par l'Institut Cerda (Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile) : [cliquez sur ce lien](#).



« **Le coronavirus expliqué par ton pédopsychiatre** », album réalisé par la Société de l'information psychiatrique, à destination des enfants soignés en pédopsychiatrie ou pédiatrie, dans les centres médico-psychologiques, hôpitaux, de jour ou à temps plein, par tous les professionnels y exerçant : [cliquez sur ce lien](#).



Health Litteracy Project propose des fiches synthétiques à destination des enfants sur le coronavirus.

Pour les enfants de 3 à 6 ans : [cliquez sur ce lien.](#)

**Qu'est-ce que le Coronavirus ?**

Pourquoi les écoles sont-elles fermées ? Il y a une maladie qui s'appelle le coronavirus, qui rend les gens malades.

Nous voulons que les gens restent en bonne santé !

Pourquoi ce n'est pas possible de rendre visite à mes grand-parents ou à mes amis ? Parce que tes grand-parents sont plus âgés et nous ne voulons pas qu'ils tombent malade.

Tu pourras bientôt voir tes amis et le reste de ta famille une fois que le virus sera parti. Pour le moment, tu peux toujours les appeler et faire un appel vidéo avec eux.

Et si j'ai peur de tomber malade et que ma famille le soit aussi ? C'est normal d'avoir peur. Nous te conseillons de parler avec un adulte pour lui dire comment tu te sens.

Pour te détendre, cherche une activité pour t'amuser !

Si jamais tu ne te sens pas bien, prends cinq bonnes respirations pour te détendre.

Le coronavirus aime rester sur les surfaces que l'on touche. Lave-toi les mains avec de l'eau et du savon en comptant jusqu'à 20 pour t'en débarrasser.

Si tu tousses ou tu éternues, couvre ton nez et ta bouche avec ton coude !

**3 conseils pour les parents et les proches**

- ✓ Faites en sorte que vous et vos enfants se lavent les mains correctement, et restez à votre domicile autant que possible.
- ✓ Demandez à vos enfants ce qu'ils savent à propos du coronavirus. Rassurez-les et répondez à leurs questions en adaptant un langage aussi simple que possible.
- ✓ Faites attention à vous et à vos enfants en cas d'éventuels symptômes du coronavirus. Si vous ressentez une quelconque inquiétude, nous vous conseillons de vous informer auprès d'un professionnel de la santé.

**N'oublie pas, il y a beaucoup d'adultes pour t'aider !**

Créé pour le COVID-19 Health Literacy Project (Projet de littératie sanitaire sur le COVID-19) en collaboration avec Maryland Health Publishing

Rachael Conrad, MD  
Gene Stevens, MD, MA  
Nicholas Evans, MD, BSM  
Rafael Pacheco, MD, MPH  
Janita Arnold, MPH, LICSW  
Chloe Hummel, MD  
Caroline Bell, PhD  
Kristin Burton, MA, CHES  
Brita Graham

Pour les enfants de 6 à 12 ans : [cliquez sur ce lien.](#)

**Pourquoi notre école est-elle fermée ?** Laisse-moi te parler de la COVID-19 !

Beaucoup de médecins et de scientifiques travaillent sur des médicaments pour éviter que la COVID-19 rende malade, mais pour le moment ...

**La COVID-19, c'est quoi ?**

**Bats-toi contre le virus !**

**C'est un nouveau virus qui s'appelle le coronavirus.**

✓ Lave-toi les mains avant de manger, après avoir touché ton visage et après avoir utilisé les toilettes.

✓ Chante Joyeux anniversaire ou Baby Shark pendant que tu te frottes les mains !

✓ Couvre ta bouche avec ton coude si tu tousses ou si tu éternues.

✓ Reste à la maison autant que possible, et parle avec tes amis et ta famille au téléphone ou sur Internet.

✓ Aide ta famille en faisant une tâche ménagère chaque jour

✓ Pose tes questions à un adulte fiable si tu es inquiet. C'est normal ! Méditer, faire du sport et lire des livres, ça peut aider aussi.

Ça rend malade, comme un rhume ou une grippe.

Il n'a pas de jambes, donc il voyage sur des gouttes d'eau qui sont tellement petites qu'elles sont impossibles à voir. Lorsque quelqu'un éternue ou toussae, le virus part en voyage.

**Il colle aussi à des objets, comme les poignées de porte et les téléphones**

**Il n'aime pas le savon et il meurt quand tu te laves les mains !**

**Si tout le monde fait de son mieux pour rester en bonne santé, ce sera plus facile pour les autres de rester en bonne santé aussi !**

- Ne te touche pas les yeux et le visage.
- Ne fais pas de câlin ou de bisou à tes grands-parents.
- Ne t'inquiète pas si tu te sens malade. Dis-le à un adulte et repose-toi pendant quelques jours pour t'en remettre.

Créé pour le COVID-19 Health Literacy Project (Projet de littératie sanitaire sur le COVID-19) en collaboration avec Maryland Health Publishing

Rachael Conrad, MD  
Gene Stevens, MD, MA  
Nicholas Evans, MD, BSM  
Rafael Pacheco, MD, MPH  
Janita Arnold, MPH, LICSW  
Chloe Hummel, MD  
Caroline Bell, PhD  
Kristin Burton, MA, CHES  
Brita Graham

Pour les enfants de 13 à 18 ans : [cliquez sur ce lien.](#)

### Les 7 conseils pour lutter contre la COVID-19 dont il faut parler

**1. Qu'est-ce que la COVID-19 ?**  
C'est un virus qui provoque des symptômes comme ceux de la grippe (la fièvre, la toux, l'essoufflement) et qui se propage rapidement. Il se propage si une personne est à proximité d'une personne infectée ou si elle touche des surfaces qui ont été contaminées par une personne infectée.

**2. Sois propre !**  
La COVID-19 se propage comme la grippe, alors lave-toi les mains avec de l'eau et du savon pour un minimum de 20 secondes (oui, tu devrais compter – ou chanter !). Si tu n'as pas de lavabo à proximité, tu peux utiliser un gel pour les mains. Assure-toi de tousser ou d'éternuer dans ton coude.

**3. La distance physique ?**  
Tu n'es pas obligé de supprimer ton Snapchat, Instagram ou TikTok. Cependant, puisque la COVID-19 peut se propager dans l'air, il est important de se tenir à une distance de plus de deux mètres des autres.

**4. Si tu te sens malade, dis-le à quelqu'un !**  
Le plus tôt sera le mieux ! Il est acceptable d'avoir un nez qui coule. Parle à un adulte ou un médecin si tu te sens malade.

**5. Mais je ne me sens pas malade... pourquoi dois-je rester chez moi ?**  
Même si tu ne te sens pas malade, tu peux quand même avoir le virus et le transmettre aux autres. Ils pourraient ensuite tomber gravement malades. Donc, reste chez toi !

**6. Garde ton calme**  
C'est normal d'être peur si tu vois beaucoup de personnes en train d'acheter beaucoup de papier toilette. Mais si tu te rends compte que ton anxiété empire, parle-en avec un ami ou un membre de ta famille. Essaie de jouer avec un animal à la maison, de lire ton livre préféré, d'écrire, de créer un mime, de regarder une vidéo drôle ou d'aider à faire les courses.

**7. Comment aider**  
Propage des informations exactes à propos de la COVID-19 ...  
Pas des microbes !  
Appelle tes proches et garde contact (virtuel) avec tes amis. N'oublie pas de te laver les mains !

**Crédit par la COVID-19 Health Literacy Project (Projet de littératie sanitaire sur la COVID-19) en collaboration avec Health Literacy Publishing**  
Rédigé par:  
Rachel Conrad, MD, MA  
Cassie Brannan, MD, MA  
Sarah Palmer, MD, MPH  
Sara Ahmed, MD, MPH  
Jillie Norman, MD, MPH  
Chloe Norman, MD  
Catherine Pitt  
Kathie Sutton, MA, CHES  
Dan Graham

# Des ressources pour parler du déconfinement avec les enfants

Affiche réalisée par le [Casnav](#) de l'Académie de Toulouse : « Ma journée après le confinement » : [cliquez sur ce lien](#).

**Ma journée après le confinement**

**Retour à l'école à partir du 12 mai**

**JE DOIS**

**Dans la classe**

Rester à un mètre de mes camarades.  
Rester assis à mon bureau.

**Dans la cour**

Courir, jouer à distances de mes camarades

**Aux toilettes**

Rester à distance de mes camarades,  
attendre mon tour,  
bien me laver les mains plusieurs fois par jour.

**JE NE DOIS PAS**

Ne pas toucher au matériel de la classe ou d'autres élèves.

Ne pas jouer au football  
Ne pas jouer en groupe  
Ne pas utiliser le matériel de l'école

Conception: affiche CASNAV sur une idée de Delphine Haldartouch (IPE2A 12) images : freepress pour les éléments de base remaniés par Frédéric Jarry et PASSEI'Profilovici

CASNAV



# ORSPERE SAMDARRA

Observatoire Santé mentale, Vulnérabilités et Sociétés

## Qui sommes-nous ?

L'Orspere-Samdarra est un observatoire national sur les thématiques de santé mentale et vulnérabilités, dirigé par Halima Zeroug-Vial, médecin psychiatre. L'équipe pluridisciplinaire travaille sur les problématiques qui lient santé mentale et questions sociales. Il édite notamment la revue *Rhizome* et porte le diplôme inter-universitaire « Santé, société, migration ».

**Contacts :** 04.37.91.53.90 / [orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr)

**Site internet :** <http://www.ch-le-vinatier.fr/orspere-samdarra.html>

**Document réalisé par l'équipe Orspere-Samdarra**

- 25 mai 2020 -