

COVID 19 : soutien psychologique

La crise sanitaire a bouleversé le quotidien de nombreux français, notamment avec la mise en place du télétravail et des cours à distance. Cette situation qui perdure depuis plus d'un an peut avoir des répercussions sur la santé mentale avec des conséquences lourdes sur toutes les générations, notamment les plus jeunes.



Si vous éprouvez le besoin d'échanger sur votre situation, la Ville met à disposition une permanence psychologique à la **Maison des services au public** :

Sur rendez-vous au 01 34 33 50 40, le mercredi.

Des plateformes d'écoutes ont été mises à disposition afin de soutenir les personnes en difficultés. Des entretiens téléphoniques ou des consultations en visioconférences-vous sont proposés.

- **"Psy IDF"** : Une ligne d'écoute a été mise en place par l'ARS pour les proches de personnes en souffrance psychique affectées par la crise du Coronavirus : conseils, orientation, et informations sur les services et prises en charge adaptées, en faisant le lien avec l'ensemble des ressources nationales et régionales existantes (numéro vert Covid, CUMP, urgences, associations de patients, orientation médicale, psychiatrique ou sociale etc.). Soutien psychologique sous forme de téléconsultations de 30 minutes renouvelables 3 fois maximum avec un pool de psychologues. Numéro

Gratuit, 7j/7j de 13h à 21h - tel 01 48 00 48 00. [Pour plus d'informations cliquez ici](#)

- **Plateforme gratuite d'information Covid-19** : 0 800 130 000 (appel gratuit), disponible 24h/24 et 7j/7. Mis en place par le gouvernement, ce numéro initialement dédié à une ligne d'information sur le Coronavirus assure également un soutien psychologique en lien avec la Croix Rouge, SOS Amitié et le réseau national de l'urgence médico psychologique (CUMP). L'objectif de ce dispositif est d'assurer un soutien psychologique auprès des personnes qui en expriment un besoin ou, le cas échéant, présentent des manifestations de stress dans leur discours ou une détresse psychologique.
- **Plateforme "Croix-Rouge écoute"** 0 800 858 858 , disponible de 8h à 20h et 7j/7 pour être orienté vers un accompagnement médico-psychologique en fonction de vos besoins.
- **Soutien étudiant** : Une plateforme spécifique pour les étudiants pour faire un point sur la situation, des astuces et conseils afin de gérer au mieux la situation ainsi que la possibilité de prendre un rendez-vous avec des spécialistes en téléconsultation.

[Pour plus d'information, cliquez ici](#)

Une ligne d'écoute Fil santé jeunes accueille les appels de 9 h à 23 h, au 0 800 235 236 (anonyme et gratuit).

Des « chèques psy » sont mis aussi à disposition auprès des étudiants. Un dispositif pour bénéficier de séances auprès de professionnels de santé comme des psychologues ou des psychiatres. Pour en bénéficier il suffit d'en parler à votre médecin.

- Le CIJ du Val d'Oise a mis en place Le coup de pouce étudiant : Un carnet de chèques d'aide alimentaire et de produits d'hygiène d'une valeur de 40€. Vous pouvez remplir le formulaire ci-dessous pour vous inscrire : [Inscription Coup de pouce étudiant](#). La priorité sera accordée aux étudiants en logement individuel (résidence publique ou privée, co-location..).

* Des permanences psy : permanences de soutien psychologique et d'orientation sont organisées tous les mardis matin au CIJ sous forme d'entretien individuel d'1h ou d'ateliers collectifs avec des professionnels de santé (psychologues, sophrologues, etc). Vous pouvez remplir le formulaire ci-dessous pour vous inscrire : [Inscription](#)

[permanence de soutien](#)

Vous pouvez joindre le CIJ :

- par téléphone : 01 34 41 67 67

- par mail : cij@cij95.asso.fr

- sur Instagram : @cijvaldoise

- sur Facebook et Discord : InfoJeunes Val d'Oise

Adresse : 1 place des Arts - Cergy Préfecture 95000

Infos pratiques

Contact :

Maison des Services au Public (MSP)

1 rue de l'Hôtel de Ville

Tél. 01 34 33 50 40

Documents

[Psy IDF](#)

[Dispositif de soutien en santé mentale](#)

[Soutien psychologique aux familles et proches endeuillés](#)