

RESSOURCES SOUTIEN A LA POPULATION

BORDEAUX

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PUBLIC	2
DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PROFESSIONNELS.....	4
SOUTIEN A LA PARENTALITÉ / PÉRINATALITÉ.....	5
VIOLENCES	7
HANDICAP	10
AIDANCE.....	12
PRECARITE ET ISOLEMENT SOCIAL	13
JEUNES.....	14
ADDICTIONS.....	15
CONTINUITÉ DES SOINS.....	17
DÉMARCHES ESSENTIELLES.....	19
COMPRENDRE LE COVID – POUR TOUS	20

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

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PUBLIC

Plateforme téléphonique d'accompagnement psychologique COVIDPSY33 (CH Perrens)

Tout public

Numéro : 0 800 71 08 90

Horaires : Lundi au vendredi de 10h à 18h

Numéro vert : 0 800 130 000

Orientation des personnes qui en ressentent le besoin vers des plateformes pouvant apporter un soutien psychologique (angoisse, isolement, tristesse, deuil...)

Dispositif national partenarial de prise en charge médico-psychologique en lien avec la Croix Rouge

Horaires : 7j/7, 24h/24

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

Numéro : 01 40 44 46 65

Horaires : 7j/j 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).

Action spécifique auprès des personnes âgées et des professionnels en charge de ces personnes (même numéro de tel et mêmes horaires). Si besoin, rappel des personnes âgées pour lutter contre le syndrome de glissement.

SOS Amitiés Bordeaux

Expérience anonyme 24h/24, 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.

Numéro : 05.56.44.22.22 ou 09.72.39.40.50

SOS Écoute

0 890 50 58 53

Horaires : 24h/24, 7j/7

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

Public : personnes LGBT+

Numéro : 06 24 10 63 10

Horaires : Lundi au vendredi 12h-20h

Chatbot Owlie, soutien psychologique jour et nuit

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

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PROFESSIONNELS

Plateforme téléphonique d'accompagnement psychologique (CH Perrens)

Professionnels libéraux, des établissements sociaux et médico-sociaux

Numéro : 0 800 71 08 90

Horaires : Lundi au vendredi de 10h à 18h

CUMP33-PRO

Numéro : 0 800 719 912

Horaires : Lundi au vendredi de 10h à 18h

Service de Santé au travail du CHU de Bordeaux

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

Horaires : Lundi au vendredi de 9h à 17h

Dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique (Asso Soins aux Professionnels en Santé)

Soutien des professionnels (anxiété, épuisement, colère, détresse...)

Numéro : 0 805 23 23 36

Horaires : 7j/7, 24h/24

Application mobile : ASSO SPS

Association MOTS

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

Numéro : 06 08 282 589

CUMP33

Numéro : 0 800 719 912

Horaires : Lundi au vendredi de 10h-18h

SOUTIEN A LA PARENTALITÉ / PÉRINATALITÉ

SOS Parentalité

Numéro : 0 974 763 963

Horaires : Lundi au samedi – 8h-12h/ 14h-17h // Mercredi et vendredi : 20h-22h

Permanences conseil téléphoniques (Institut de la Parentalité)

Public : Parents d'enfants de moins de 12 ans

Numéro : 07 690 990 73

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/>

Plateforme Enfance & Covid (E-CO)

Ressources à destination des parents, futurs parents, professionnels de l'enfance.

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

Protection Maternelle et Infantile

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

Numéros habituels

Horaires : Lundi au vendredi de 9h à 17h

Allo Parents Bébé

Public : Futurs parents ou parents d'un bébé de moins de 3 ans

Numéro : 0 800 00 3456

Horaires : Lundi au vendredi 10h-13h / 14h-17h

La maison des adolescents de la Gironde poursuit ses missions en ligne :

Informations ou prise de RDV (téléphonique, visio...)

Du lundi au vendredi de 13h à 18h

Numéro habituel: 05.56.38.48.65

Réseaux de Psychiatrie Périnatale

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

Numéro : 05 56 56 35 38

Horaires : du lundi au vendredi de 10h à 16h

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

VIOLENCES

Violences Femmes Info

Numéro : 39 19

Horaires : Lundi au vendredi de 9h à 22h / Samedi, dimanche et jours fériés de 9h à 18h

Enfance en danger

Numéro national : 119

Horaires : 24h/24, 7j/7

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

Police nationale (en cas d'urgence)

17 (par téléphone)

114 (Par SMS)

Horaires : 24h/24, 7j/7

Stop Maltraitance

Numéro : 0 800 05 12 34

Horaires : Lundi au vendredi 10h-17h

Permanences d'accueil des associations bordelaises

info-violences-femmes.bordeaux.fr

CACIS (Centre Accueil Consultation Information Sexualité)

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

Maison d'Ella

Permanence téléphonique 06 31 05 85 78

Horaires : Lundi 9h-12h / Mardi 9h-12h et 14h-17h / Jeudi 14h-17h

Maison des femmes

Accueils violences par téléphone au 05 56 51 30 95 : Lundi au jeudi de 10h à 18h / Vendredi de 9h à 12h

Planning familial 33

Plateforme téléphonique 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 (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles)

Permanence juridique au 05 56 44 30 30 : Lundi au vendredi 9h-12h / 14h-17h

Girofard

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

Les Orchidées Rouges

Permanences téléphoniques 06 52 95 83 03 / 06 64 32 18 13

Lundi au vendredi 9h-12h / 14h-17h

Joignables par mail : lesorchideesrouges@gmail.com

CPCT Aquitaine (Centre Psychanalytique de Consultations et de Traitement)

Téléconsultations gratuites pour les personnels soignants, personnels éducatifs et ceux du service public = question, difficulté subjective échange, recherche d'une réponse singulière et sur mesure face à cette situation inédite.

Téléphone : 06 62 72 00 33

Plateforme de signalement anonyme et gratuite

arretonslesviolences.gouv.fr

Horaires : 24h/24, 7j/7

Bureau d'aide aux victimes du commissariat de Bordeaux

victime-bordeaux@interieur.gouv.fr

Viols femmes Information

Numéro : 0 800 05 95 95

Horaires : Lundi au vendredi 10h-19h

Tchat de l'association « En avant toute(s) »

Public : Jeunes femmes victimes de violences sexistes et sexuelles

Horaires : Lundi au mercredi 15h-18h / Jeudi et vendredi 15h-20h

<https://commentonsaime.fr/>

SOS Homophobie

Ligne d'écoute suspendue

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

HANDICAP

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>

Numéro d'urgence dédié aux personnes déficientes auditives

Numéro : 114

Plateforme TOUS MOBILISÉS

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

Numéro : 0 805 035 800

Horaires : Lundi au samedi : 9h-12h / 14h-17h

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 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/>

Autisme Info Service

Numéro : 0 800 71 40 40

Horaires : Lundi au vendredi de 9h à 13h / Mardi : 18h-20h

Soutien des familles et des personnes adultes autistes

Centres Ressources Autisme

Ligne d'appel téléphonique exceptionnelle COVID-19

05 56 56 31 88 / hotline-cra@ch-perrens.fr

Horaires : Lundi au vendredi de 9h à 16h30

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.

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

Plateforme coaching pour les proches aidants (Cercle Vulnérabilités et Société)

Numéro : 09 80 80 90 31

Horaires : 8h à 22h

AIDANCE

Avec nos proches

Numéro : 01 84 72 94 72

Horaires : 7j/7, 8h-22h

+ temps d'échanges par téléphone : inscription obligatoire à ateliers@avecnosproches.com
<https://www.avecnosproches.com/actualite/atelier-par-telephone/>

Ecoute famille (Unafam)

Numéro : 01 42 63 03 03

Horaires : Lundi au vendredi 9h-13h / 14h-18h (17h le vendredi)

Permanence téléphonique Unafam33

Numéro : 05 56 81 44 32

Horaires : Lundi au samedi

PRECARITE ET ISOLEMENT SOCIAL

Croix-Rouge chez vous

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)

Numéro : 09 70 28 30 00

Horaires : 8h à 20h, 7j/7

Soliguide

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

Numéro : 0 800 130 000

<https://soliguide.fr/>

JEUNES

La maison des adolescents de la Gironde poursuit ses missions en ligne :

Informations ou prise de RDV (téléphonique, visio...)

Du lundi au vendredi de 13h à 18h

Numéro habituel: 05.56.38.48.65

CACIS (Centre Accueil Consultation Information Sexualité)

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

Espace Santé Etudiants

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

Numéro / Mail : 05 33 51 42 00 / ese@u-bordeaux.fr

Horaires : Lundi au vendredi 9h-12h30 / 13h30-17h

ADDICTIONS

ANPAA

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

Public : Personnes en difficulté avec leurs consommations et entourage

Numéro : 05 57 57 00 77

CEID

Maintien de l'accueil physique des personnes concernées par des problèmes d'addiction au Centre Planterose où sont regroupées les activités CSAPA et CAARUD. Horaires réduits : Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 13h.

Maintien de l'accueil téléphonique : 05 56 44 84 86 (10h-12h / 14h-16h), avec possibilité de relais vers une cellule d'appui psychologique qui rappelle dans la journée.

Tabac info service

Numéro : 39 89

Horaires : Lundi au samedi, de 8h à 20h

Alcool info service

Numéro : 0 980 980 930

Horaires : 7j/7, de 8h à 2h du matin

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

Drogues info service

Numéro : 0 800 23 13 13

Horaires : 7j/7, de 8h à 2h du matin

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

Site internet Addict Aide

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

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

“Anorexie Boulimie Info Écoute”

Numéro : 0 810 037 037

Horaire : 15h-18h

Lundi : Psychologues

Mardi : Associations de familles et d’usagers

Jeudi : Médecins

Vendredi : Ensemble des spécialistes en alternance

Joueurs info services

Numéro : 09 74 75 13 13

Horaires : 7j/7 de 8h à 2h du matin

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

SOS Joueurs

Numéro : 09 69 39 55 12

CONTINUITÉ DES SOINS

SOS Médecins

Numéro : 05 56 44 74 74

Horaires : 7j/7, 24h/24

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

Médecins de garde

Horaires : 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

Numéro : 3237

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

CASO Médecins du Monde

Maintien des consultations de médecine générale

Numéros : 05 56 48 52 52 / 05 56 79 13 82

Horaires : Lundi au vendredi 9h-12h

Prise en charge des soins buccodentaires d'urgence

En première intention, contacter le chirurgien-dentiste habituel

Numéro national : 09 705 00 205

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

Centre de lutte antituberculeux

Accueil téléphonique, du lundi au vendredi, de 9h à 17h (conseils, orientations, suivi des traitements en cours).

Consultations médicales sur RDV.

Numéro : 05 57 22 46 65

Centre départemental de vaccination

Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Numéro : 05 57 22 46 60

SANTÉ SEXUELLE

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

Numéro : 05 57 22 46 66 (Lundi au vendredi, de 9h à 17h)

Centre de Planification et d'Education Familiale

Consultations sur RDV uniquement

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

Numéro : 05 57 22 46 60

Maison départementale de la santé

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

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

Numéro : 05 57 22 46 60

CACIS (Centre Accueil Consultation Information Sexualité)

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

Numéro : 05 56 39 11 69

Carte des lieux d'IVG en France (ouvertures actualisées en période COVID)

<https://www.ivglesadresses.org/>

Numéro vert : 0 800 08 11 11

DÉMARCHES ESSENTIELLES

Solidarité numérique

Plateforme d'aide aux démarches en ligne essentielles.

Numéro : 01 70 772 372

Horaires : Lundi au vendredi de 9h à 18h

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

Cellules téléphoniques – Continuité pédagogique

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

1^{er} degré : 05 56 56 37 49

2nd degré : 0 800 208 820

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

Affiches traduites en plusieurs 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/>