



## Covid-19 et confinement

### Plateformes gratuite d'écoute et de soutien psychologique en ligne

#### Pour le personnel soignant

- Numéro vert national de l'association **Soins aux Professionnels de Santé** : 24/24 et 7/7, des psychologues vous répondent au 0 805 232 336
- **PsyForMed.com** : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence), avec un psychologue bénévole
- **Psychologues-solidaires.fr** : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.
- **Psy-solidaires-covid.org** : listing de psychiatre bénévoles proposant des créneaux de téléconsultation.

#### Pour la population générale

- **Association Terrapsy** : accompagnement psychologique par téléphone et en urgence. Entretiens avec un psychologue proposés en française, anglais et arabe. 7/7 au 0 805 383 922.
- **Cogito'z** : hotline d'écoute et de soutien au 0 805 822 810.
- **Psychosolidaires.org** : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.
- **De nombreux psychologues proposent des permanences gratuites via le site Doctolib.**
- **SOS Amitié** : des écoutants bénévoles sont à votre écoute 24/24 et vous avez besoin de parler pour rompre l'isolement, au 09 72 34 40 50.

#### Cellule d'urgence médico-psychologique

En cas de détresse psychologique importante, contactez le 0 800 130 000.

