

## **I. Ressources au niveau national (et plus locales s'il y a lieu)**

- ❑ SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE.....p 2 à 5
- ❑ PROFESSIONS DE SANTE.....p 6
- ❑ TROUBLES PSYCHIQUES.....p7
- ❑ ADDICTIONS.....p 8
- ❑ ENFANTS, JEUNES ET PARENTS.....p 9 à 10
- ❑ VIOLENCES FAMILIALES ET CONJUGALES.....p 11
- ❑ DROITS ET SIGNALEMENT.....p 12

## **II. Autres ressources**

- ❑ DISPOSITIFS D'AUTO-EVALUATION.....p 13

## I. Ressources au niveau national

*Dispositifs d'aide proposant écoute, conseil, soutien et orientation par téléphone ou par internet. Cette liste, non exhaustive, recense des dispositifs nationaux d'aide à distance disponibles pendant l'épidémie (les appels téléphoniques ne sont pas surtaxés).*

### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

➤ **Cellule nationale de soutien psychologique COVID-19**

(<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>)

Aide pour la population française en détresse psychologique pendant l'épidémie et le confinement (Ministère de la santé)

**0 800 130 000 (7j/7 24h/24)**

➤ **Croix-Rouge écoute**

(<http://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Prevenir-protéger/Soutien-psychologique>)

Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions...)

**0 800 858 858 (7j/7 24h/24)**

➤ **Mieux traverser le deuil**

(<https://mieux-traverser-le-deuil.fr/>)

Plateforme d'écoute pour les personnes endeuillées

**Audio, vidéo ou tchat (7j/7 24h/24)**

<https://mieux-traverser-le-deuil.fr/actualite/soutien-des-personnes-endeuillees-par-chat-et-ecoute-en-ligne-audio-et-ou-video/>

➤ **SOS Amitié**

(<http://www.sos-amitie.com/>)

Accueil et écoute des personnes en détresse et de leur entourage

**09 72 39 40 50 (7j/7 24h/24)**

01 46 21 46 46 (langue anglaise)

➤ **Solitud'Ecoute**

(<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-actions/accompagner-des-personnes/actions-d-accueil/a-l-ecoute-de-la-solitude.html>)

Pour personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement

**0 800 47 47 88 (7j/7 15h-20h)**

➤ **Accès aux droits pour les sans-abri (ADPSA)**

Numéro vert de soutien pour les personnes sans abri, travailleurs sociaux, maraudeurs des associations, pour venir en aide aux personnes SDF présentant des symptômes du Covid-19.  
**0 800 94 66 90 (7j/7 10h-22h) 3**

➤ **Agri'Ecoute**

(<https://www.msa.fr/lfy/solidarite/prevention-suicide>)

Ligne d'écoute, à destination des agriculteurs en souffrance psychologique et leur entourage  
**09 69 39 29 19 (7j/7 24h/24)**

➤ **Aide aux victimes**

(<https://www.france-victimes.fr/>)

Informations et écoute par des professionnels pour les victimes d'agression, vol, harcèlement, accident de la circulation, catastrophe naturelle, etc.

**116 006 (7j/7, 9h-19h) ou par mail [victimes@france-victimes.fr](mailto:victimes@france-victimes.fr)**

➤ **Autisme info Service**

(<https://www.autismeinfoservice.fr/>)

Dispositif gratuit et national, d'écoute, aide, information et orientation par téléphone, mail et chat, pour les personnes avec autisme, leur entourage et les professionnels intervenant à leurs côtés.

**0 800 71 40 40 (lundi au vendredi 9h-13h)**

➤ **Avec nos proches**

(<https://www.avecnosproches.com/>)

Ligne nationale des aidants, tenue par une trentaine d'écouterants bénévoles.

**01 84 72 94 72 (7j/7 8h-22h)**

➤ **Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie - Plateforme nationale "Besoin d'écoute"**

(<http://www.spfv.fr/ecoute-info/plateforme-nationale-decoute/besoin-decoute-et-dinformation>)

**0 811 020 300 (lundi au vendredi de 10h-13h et 14h-17h - rappel gratuit possible)**

➤ **CovidEcoute**

(<https://coviddecoute.org/>)

Accès à des téléconsultations gratuites pour toute personne ressentant une détresse psychologique liée à l'épidémie de Covid-19 et au confinement.

**Prendre RV en ligne (<https://coviddecoute.org/information-patient/>)**

La Chaire Santé sexuelle et Droits Humains de l'**UNESCO**, spécialement **pour la période du confinement** a lancé **Intimus**, un webinaire régulier Sur la thématique de la sexualité à destination des jeunes, sur lequel il est possible de poser des questions en direct.

**Ligne écoute COVID région Occitanie** : Tous les jours - de 8:30 à 18:30 au n° : **05 34 39 33 47**

➤ **Écoute Défense**

(<https://www.defense.gouv.fr/sante/dossiers-complementaires/classeur-stress-post-traumatique/contacts-ecoute-defense>)

Écoute, information, orientation des militaires, ex-militaires, familles de militaires et civils de la défense exposés à des situations de stress

**0 808 800 321 (7j/7 24h/24)**

➤ **ENIPSE**

(<https://www.enipse.fr/>)

Ligne d'écoute pour les personnes LGBT+

**06 24 10 63 10 (lundi au vendredi 12h-20h) 4**

➤ **La Ligne C**

(<http://www.laligneC.info>)

Bénévoles, patients et soignants, informent et orientent sur le Covid-19 les personnes vivant avec une maladie chronique

**01 41 83 43 06 (7j/7 9h-17h)**

➤ **Le Refuge**

(<https://www.le-refuge.org/>)

Accueil, soutien, information, orientation des jeunes LGBT victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale

**06 31 59 69 50 (7j/7 24h/24)**

➤ **Ligne Azur**

(<http://www.ligneazur.org/>)

Information et soutien contre l'homophobie et pour la prévention du comportement suicidaire

**0 810 20 30 40 (7j/7 8h-23h) et par formulaire mail (<https://www.ligneazur.org/poser-ma-question/>)**

➤ **Service de soutien psychologique opérationnel (SSPO)**

([https://annuaire.service-public.fr/gouvernement/administration-centrale-ou-ministere\\_166976](https://annuaire.service-public.fr/gouvernement/administration-centrale-ou-ministere_166976))

Soutien psychologique pour les policiers en souffrance

**01 80 15 47 09 (7J/7 24h/24)**

➤ **Sida info service**

(<https://www.sida-info-service.org/>)

Réponses aux interrogations liées au VIH/Sida

**0 800 840 800 (7j/7 8h-21h)**

➤ **SOS Détenus**

(<http://www.arapej.fr/services-numero-vert.html>)

Service d'information juridique et sociale qui répond aux besoins d'information des familles confrontées à l'incarcération d'un proche.

**0800 870 745 (lundi au vendredi 9h-17h)**

➤ **SOS Entrepreneurs**

(<http://www.sos-entrepreneur.org/>)

Aide et écoute par et pour des entrepreneurs en difficulté

**06 15 24 19 77 (7j/7 24h/24** et une ligne d'écoute et de soutien **spécial confinement auprès de la communauté LGBT** <https://www.enipse.fr/2020/03/nouvelle-ligne-decoute/>)

➤ **SOS Homophobie**

(<https://www.sos-homophobie.org/ligne-ecoute>)

Service d'écoute téléphonique nationale pour les personnes victimes ou témoins, d'actes ou de discriminations lesbophobes, gayphobes, biphobes ou transphobes. Ce service est anonyme.

➤ **Tchat écoute**

(<https://www.sos-homophobie.org/chat>)

**(7j/7 18h-20h) et RV de rappels par téléphone, inscription sur le site**

**SOS Suicide Phénix**

(<http://www.sos-suicide-phenix.org>)

Accueil et écoute des personnes en souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage

**01 40 44 46 45 (7j/7 13h-23h)**

➤ **SOS Surdus**

(<https://www.sos-surdus.fr/>)

Soutien, écoute, conseil, information et orientation des personnes sourdes

**(7j/7 10h-23h)**

Skype : sos.surdus (webcam + chat + vidéo)

MP Facebook : SOS Surdus (webcam + chat + video)

Mail : [sossurdus31@gmail.com](mailto:sossurdus31@gmail.com)

➤ **Suicide Ecoute**

(<https://suicide-ecoute.fr/>)

Accueil et écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage

**01 45 39 40 00 (7j/7 24h/24)**

➤ **Surdi Info**

(<http://www.surdi.info/>)

Information, orientation des personnes sourdes ou malentendantes, de leur entourage, des professionnels qui les accompagnent

**06 13 70 49 77 (téléphone et SMS) (lundi au vendredi 9h-19h) 6**

## **PROFESSIONS DE SANTE**

➤ **Aide et dispositif d'orientation des pharmaciens (ADOP)**

(<https://www.adop.help/>)

Information et orientation par et pour les pharmaciens et pharmaciennes

**0 800 73 69 59 (7j/7 24h/24) et par mail [contact@adop.help](mailto:contact@adop.help)**

➤ **Cellule nationale de soutien psychologique pour tous les professionnels de santé**

(<https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiques-de-presse/article/entretien-telephonique-du-07-04-2020-du-ministre-des-solidarites->)

Ecoute et assistance psychologique pour le personnel soignant (hôpital, médico-social, libéral) par des psychologues hospitaliers volontaires et bénévoles

**0 800 73 09 58 (7j/7 8h-minuit)**

➤ **Centre national de gestion (CNG)**

(<https://www.cng.sante.fr/actualites/gestion-de-crise-covid-19-cng-lance-dispositif-de-soutien-aux-directeurs>)

Dispositif de soutien psychologique aux directeurs et directrices d'hôpital, d'établissement sanitaire social et médico-social et directeurs des soins qui ressentent le besoin d'échanger, en dehors de tout lien professionnel

**0 800 203 007 (7j/7 24h/24)**

➤ **Entraide ordinaire (<https://www.conseil-national.medecin.fr/publications/actualites/numero-vert-lentraide-ordinaire>)**

Ecoute et assistance de tous les soignants, médecins et internes en médecine assurée par le Conseil national de l'Ordre des médecins

**0 800 288 038 (7j/7 24h/24)**

- **Soins aux professionnels en santé (SPS)** (<https://www.asso-sps.fr/covid19>)

Soutien psychologiques aux soignants

**0 805 23 23 36 (7j/7 24h/24) 7**

- **Association MOTS**

Association d'aide psychologique aux médecins à Toulouse ([association-mots.org](http://association-mots.org)) **Tél : 06**

**08 28 25 89 (24h/24)**

## TROUBLES PSYCHIQUES

- **Anorexie Boulimie, Info Ecoute** (<http://www.anorexieboulimie-afdas.fr>)

**0 810 037 037 (lundi, mardi, jeudi et vendredi 15h-18h)**

- **Argos2001** (<http://www.argos2001.fr/?page=permanence>)

Aide aux personnes souffrant de troubles bipolaires et à leurs proches

**01 46 28 01 03 (lundi au vendredi 10h-13h)**

- **France dépression** (<https://francedepression.fr/>)

Aide aux personnes souffrant de troubles dépressifs ou bipolaires et à leurs proches

**07 84 96 88 28 (lundi au vendredi 14h-19h00)**

- **Écoute Famille Unafam** (<https://www.unafam.org/>)

Information, orientation et soutien psychologique de personnes confrontées aux troubles psychiques d'un proche

**01 42 63 03 03 (lundi au vendredi 9h-13h et 14h-18h)**

- **Les Funambules Falret** (<http://www.lesfunambules-falret.org/>)

Soutien, écoute et conseil pour les personnes de 7 à 25 ans vivant avec un proche ayant des troubles psychiques

**07 66 24 54 11 (lundi 17h-20h, mardi 9h-12h, mercredi 17h-20h et vendredi 9h-12h)**

**RV tél par mail [LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr](mailto:LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr)**

- **Réseau français sur l'entente de voix (REV France)**

(<http://revfrance.org/>)

Propose une approche des voix et des autres perceptions, expériences ou vécus inhabituels, respectueuse des personnes et de leur expertise.

**7j/7 : un tchat (<http://revfrance.org/groupes-en-ligne-et-par-tchat/>**

**<http://www.psycom.org/%20https://zoom.us/j/3578270794>)**

➤ **Schizo ? Oui !**

([Http://www.schizo-oui.com/](http://www.schizo-oui.com/))

Information, orientation et soutien psychologique par et pour des personnes concernées par des troubles schizophréniques

**01 45 89 49 44 (lundi, mercredi et vendredi 14h30-18h) 8**

## **ADDICTIONS**

➤ **Alcool Info Service**

(<https://www.alcool-info-service.fr>)

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool, et pour leurs proches

**0 980 980 930 (7j/7 8h-2h)**

➤ **Drogue info service**

(<http://www.drogues-info-service.fr/>)

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches

**0 800 23 13 13 (7j/7 8h-2h)**

➤ **Écoute Cannabis**

(<http://www.drogues-info-service.fr/>)

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches

**0 980 980 940 ((7j/7 8h-2h)**

➤ **Joueurs Info Service**

(<http://www.joueurs-info-service.fr/>)

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux et pour leurs proches

**0 974 75 13 13 (7j/7 8h à 2h)**

➤ **Tabac info service**

(<http://www.tabac-info-service.fr>)

Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet

**39 89 (lundi au samedi 10h-18h) 9**

## ENFANTS, JEUNES ET PARENTS

### ➤ **Allo Ecoute Ado**

(<http://www.alloecouteado.org/>)

Écoute anonyme et confidentielle pour les adolescents

**06 12 20 34 71 (lundi au samedi 14h-17h)**

### ➤ **Allo Ecoute Parents**

(<https://www.alloecouteparents.org/actualite/allo-ecoute-parents-reste-ouvert/>)

Écoute, aide, soutien à la parentalité

**06 01 18 40 36 (lundi au samedi 14h-20h)**

### ➤ **Allo Parents bébé**

(<https://enfance-et-partage.org/la-prevention/allo-parents-bebe/>)

Des professionnels de la petite enfance sont à votre écoute du lundi au vendredi.

**0 800 00 3456 (lundi au vendredi 10h-13h et 14h-18h)**

### ➤ **Allo Parents confinés (<https://www.ecoledesparents.org/>)**

A l'attention des parents, des jeunes et des professionnels à bout pendant le confinement

**0 805 382 300 (lundi au samedi 10h-22h)**

### ➤ **Enfance & Covid**

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

Écoute, accompagnement et soutien pour les parents, les futurs parents, les professionnels de l'enfance et l'école à la maison.

Numéro vert gratuit.

**0 805 827 827 (lundi au samedi 10h-18h)**

**Par mail [contact@enfance-et-covid.org](mailto:contact@enfance-et-covid.org)**

### ➤ **Enfants disparus**

(<http://www.116000enfantsdisparus.fr>)

Accueil, écoute, soutien de parents d'enfants disparus

**116 000 (24h/24 et 7j/7)**

### **Fil santé jeunes**

(<http://www.filsantejeunes.com/>)

Accueil, écoute, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans. Anonyme et gratuit.

**0 800 235 236 (9h-13h et 14h-18h, 7j/7)**

**Espace en ligne Pose tes questions (<https://www.filsantejeunes.com/boites-a-questions>)**

### ➤ **Les Funambules Falret**

(<http://www.lesfunambules-falret.org/>)

Écoute et soutien pour les personnes de 7 à 25 ans vivant avec un proche qui a des troubles psychiques 10

**07 66 24 54 11 (lundi 11h-20h, mardi 9h-12h, mercredi 17h-20h et vendredi 9h-12h) par mail [LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr](mailto:LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr)**

➤ **Net Écoute**

(<http://www.netecoute.fr/>)

Confrontés à des problèmes sur Internet ? Contacts dangereux, cyber-harcèlement, usurpation d'identité, dépendance aux jeux vidéo, contrôle parental ?

**0 800 20 00 00 (lundi au vendredi 9h-19h)**

➤ **Phare enfants-parents**

(<http://www.phare.org/>)

Prévention du mal-être et du suicide des jeunes. Espace d'accueil et d'écoute (gratuit) pour les parents et les enfants en souffrance, soutien aux parents endeuillés par suicide.

**01 43 46 00 62 (lundi au vendredi 10h-17h)**

➤ **Services de soutien à destination des étudiant.e.s avec des ressources par académie**

(<https://www.soutien-etudiant.info>)

➤ **SPS**

(<https://www.asso-sps.fr/covid19>)

Met à disposition des étudiants sa plateforme d'appel, anonyme et confidentielle, gratuite et disponible **24h/24 et 7j/7**

Deux solutions pour y accéder, facilement, partout et à tout moment :

- un numéro vert **0 805 23 23 36**

- une appli mobile **Asso SPS** téléchargeable sur smartphone 11

## **VIOLENCES FAMILIALES ET CONJUGALES**

➤ **En cas de danger grave et immédiat, appelez la police (17), la gendarmerie (112), les pompiers (18) ou le SAMU (15).**

**Allo Parents confinés**

(<https://www.ecoledesparents.org/>)

A l'attention des parents, des jeunes et des professionnels à bout pendant le confinement.

Anonyme et gratuit.

**0 805 382 300 (lundi au samedi 10h-22h)**

➤ **Numéro d'écoute pour prévenir les violences dans le couple et en famille (FNACAV)**  
(<https://enfance-et-partage.org/la-maltraitance/stop-maltraitance/>)  
Écoute et accompagnement pour les auteurs de violences conjugales et familiales  
**0 800 05 1234 (7j/7 9h-19h)**

➤ **SOS Viols Femmes Informations**  
(<https://cfcv.asso.fr/>)  
Numéro d'écoute national et anonyme, destiné aux femmes victimes de viol ou d'agressions sexuelles, à leur entourage et aux professionnels concernés.  
**0 800 05 95 95 (lundi au vendredi 10h-19 h)**

➤ **STOP Maltraitance (Enfance et partage)**  
(<https://enfance-et-partage.org/la-maltraitance/stop-maltraitance/>)  
Écoute, conseil et orientation  
**0 800 05 1234 (lundi au vendredi 10h-17h)**

➤ **Violences Femmes Info (Solidarité Femmes)**  
(<http://www.solidaritefemmes.org/actualites/cp-fnsf-3919-equipesmobilisees>)  
Numéro d'écoute et d'orientation national pour les femmes victimes de violences, leur entourage et les professionnels concernés. Appel anonyme et gratuit.  
**39 19 (lundi au dimanche 9h-19h)**

➤ **Toutes les coordonnées Solidarité Femmes (Écoute, conseils et orientations) en métropole et aux Antilles**  
(<http://www.solidaritefemmes.org/actualites/assos-sf-mobilisees>) 12

## **DROITS ET SIGNALEMENT**

**En cas de danger grave et immédiat, appelez la police (17), la gendarmerie (112), les pompiers (18) ou le SAMU (15).**

➤ **Allô Enfance en danger**  
(<http://www.allo119.gouv.fr/>)  
Écoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants. Appel anonyme et gratuit.  
**119 (7j/7 24h/24) et**  
**Formulaire de signalement en ligne (<https://www.allo119.gouv.fr/recueil-de-situation>)**

➤ **Arrêtons les violences faites aux femmes (<https://arretonslesviolences.gouv.fr/>)**

Plateforme de signalement des violences faites aux femmes du Ministère de l'Intérieur, permet de signaler les violences et bénéficier d'assistance

**Signalement en ligne (<https://www.service-public.fr/cmi>) (7j/7 24h/24)**

**Fédération 3977 (<https://3977.fr/>)**

Lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées et les personnes en situation de handicap **3977 (lundi au vendredi 9h-19h)**

➤ **Santé info droits**

(<https://www.france-assos-sante.org/sante-info-droits/>)

Ligne d'informations juridiques et sociales constituée de juristes et avocats qui ont vocation à répondre à toutes questions en lien avec le droit de la santé.

**01 53 62 40 30 (lundi, mercredi et vendredi : 14h-18h / Mardi et jeudi : 14h-20h)** et par formulaire en ligne sur le site 13

## **II. Autres ressources**

Dans chaque département, retrouvez toutes les ressources sur les sites internet des mairies, et des conseils départementaux.

Pour les jeunes sur les site internet, réseaux sociaux ou par téléphone :

- Maison des adolescents

La **Maison départementale des adolescents et des jeunes adultes** (MDA 66), propose une écoute pour les jeunes de **11 à 25 ans et leurs parents** sur tous les domaines qui peuvent révéler un mal être ou poser simplement questions (sexualité, prises de risques, décrochage scolaire, relation parent-ado conflictuelle, déprime, jeux vidéo / réseaux sociaux, troubles du comportement alimentaire...), et des consultations psychologiques sur RV en présentiel ou à distance selon les lieux :

*Consultations de la MDA à Perpignan*

- Lundi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h
- Mardi de 9h à 12h et de 14h à 17h
- Mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h

au 04 30 44 87 16 ou par mail à [contact@mda66.fr](mailto:contact@mda66.fr)

*Consultations de la MDA pour le territoire des Fenouillèdes*

- Mercredi, en alternance une semaine sur 2 matin ou après-midi au relais assistants maternels (Ram) de St Paul de Fenouillet

au 04 30 44 87 16 ou 06 02 09 51 46 ou par mail à [contact@mda66.fr](mailto:contact@mda66.fr)

*Consultations de la pour le territoire du Vallespir*

- Mercredi matin au CIO de Céret
- Jeudi matin par téléphone

au 04 30 44 87 16 ou par mail à [contact@mda66.fr](mailto:contact@mda66.fr)

Site internet de la MDA : <https://mda66.fr/>

Dans l'Aude : La Maison des Ados, aide Psychologique à destination des **jeunes de 11 à 21 ans et leur famille** en leur proposant une écoute bienveillante , gratuite, anonyme et confidentielle. Les accueils physiques se font uniquement sur rendez-vous dans le respect

des gestes barrières . Des entretiens en visio ou téléphonique sont également possibles **Tel : 04.68.78.01.23 ou 06.26.74.52.60**, ou sur le site internet : [ww.maisondesados11.fr](http://ww.maisondesados11.fr)

- Point accueil écoute jeunes
- Missions locales
- CROUS

Toulouse : <https://www.crous-toulouse.fr/actualite/ecoutecovid19/>

- Les SIMPPS (service interuniversitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la santé) des Universités à

Toulouse : <https://welcomedesk.univ-toulouse.fr/le-service-interuniversitaire-de-m-decine-pr-ventive-et-de-promotion-de-la-sant-simpps>. Le Simpps assure des téléconsultations infirmières, médicales, psychologiques (possibles en anglais) et d'assistantes sociales. Vous pouvez nous joindre au **05 61 55 73 67** et par mail à **contact-simpps@univ-toulouse.fr**

Montpellier :

- Hapsy Line pour les étudiants internationaux : <https://welcomedesk.univ-toulouse.fr/hapsy-line-consultation-psychologique-par-webcam-pour-les-tudiants-trangers>

#### **Lien utiles pour obtenir des conseils sur le bien-être psychologique :**

- le site de Psycom <http://www.psycom.org/Brochures-d-info/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale#Anchor2> propose une série de ressources intéressantes

- le site soutien-etudiants info de Nightline recense des conseils pour prendre soin de son bien-être psychologique à partir de la page 20 : <https://drive.google.com/file/d/1XGYAy1QUk6yxSn-cgFxSoETDeaBVrL2/view>

- Retrouvez sur Medoucine <https://www.medoucine.com/blog/4-exercices-de-respiration-pour-se-relaxer/> des techniques et exercices de relaxation afin d'évacuer le stress

#### ***Et POUR DAVANTAGE D'AIDE***

## **RESSOURCES POUR S'AUTOEVALUER**

- pour évaluer son état psychologique : <https://www.stopblues.fr/fr/detente/covid-19>
- pour s'évaluer, pour s'informer : <https://www.home-stress-home.com/>
- pour comprendre le stress et s'évaluer : <https://www.stresshumain.ca>