

## PRENEZ SOIN DE VOUS, RESTEZ CONFINÉS MAIS EN BONNE SANTÉ !

Traverser ce confinement peut être difficile et provoquer des problèmes de santé, de violence... Ne rester pas seul(e) face à vos difficultés, des professionnels sont là pour vous aider, répondre à vos questions. Vous trouverez ici des plateformes téléphoniques et sites internet pour prendre soin de vous pendant le confinement.

### AIDE PSYCHOLOGIQUE

**VOUS N'AVEZ PAS LE MORAL, VOUS RESSENTEZ UN MAL-ÊTRE, APPELER UN PROFESSIONNEL**

- **Espace Ecoute Jeunes Nouvelle Aquitaine.** Ce service, assuré par des professionnels « écoutants » des Missions Locales et vous est proposé si vous vous sentez en souffrance psychologique. **Accessible sur demande auprès de votre conseillère.** Vous serez recontacté par téléphone rapidement.
- **Cellule d'écoute animée par les psychologues du Centre Hospitalier Vauclaire** du lundi au vendredi sauf férié de 9h à 18h : **06.27.51.89.03**
- **Permanence téléphonique de la maison des adolescents de Dordogne (y compris pour les plus de 16 ans)** du lundi au vendredi de 10h30 à 16h30 : **05.53.61.55.93**
- **France dépression** : **07.84.96.88.28** appel anonyme
- **Si vous êtes déjà en lien avec un Centre Médico Psychologique (CMP Brantôme, Nontron, Thiviers) :** Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h00 à 16h50 : **05 53 82 89 90** (secrétariat) *Locaux à Thiviers fermés/ report sur Brantôme.*

### ADDICTION ET DEPENDANCE

**Besoin de parler d'une addiction ? : Contactez ANPAA 24**  
05 53 07 66 82 / [anpaa24@anpaa.asso.fr](mailto:anpaa24@anpaa.asso.fr)

**Des liens pour s'informer :**

- [Tabac, alcool et drogues : risques et précautions](#)
- [Tabac, alcool... comment faire face aux dépendances pendant le confinement ? \(Europe 1\)](#)

### RESTER ACTIF ET SE RELAXER

- ▶ **Faites du Sport chez vous** : téléchargez une application de programme d'entraînement sportif. Ex : [30 jours fitness challenge](#) ou [Les Mills](#)
- ▶ **Rester serein et calme** : il existe des applications pour vous aider. Ex : Méditation : [Petit bambou](#) Relaxation/Respiration (cohérence cardiaque) : [RespiRelax+](#)
- ▶ Suivez Eline et Alexis sur leur chaîne youtube [Joyeuse quarantaine](#). Ils vous proposent chaque semaine des vidéos explicatives pour **préserver votre humeur et gérer votre anxiété** pendant le confinement.

**Quelques liens pour faire face aux incertitudes et à l'anxiété en période d'épidémie et de confinement :**

- ▶ [Des recommandations d'experts pour réduire les effets psychologiques négatifs liés au confinement | Psychologies.com](#)
- ▶ [Comprendre les mécanismes neurologiques de la panique \(National géographique\)](#)
- ▶ [Comment se protéger de l'anxiété liée à un usage important des écrans ? \(Le Monde\)](#)

**RETROUVEZ ICI TOUTES LES LIGNES NATIONALES D'ÉCOUTE ET D'AIDE**

### NUMÉROS D'URGENCE VIOLENCE

**VOUS ETES VICTIME OU TEMOIN DE VIOLENCES**

**114 : #NeRienLaisserPasser**, le confinement ne doit pas réduire au silence les victimes de violences intrafamiliales. NOUVEAU numéro d'urgence [joignable par SMS également](#) !

**3919 : Violence Femmes Info** est le numéro national pour les femmes victimes de violences (conjugales, sexuelles, psychologiques, mariages forcés, mutilations sexuelles, harcèlement...). Il propose une écoute, il informe et il oriente vers des dispositifs d'accompagnement et de prise en charge.

### VOUS AVEZ DES QUESTIONS CONCERNANT LA SANTÉ, LA SEXUALITÉ...

**LE FIL SANTE JEUNE** est toujours là pour vous. Appel le **0800 235 236** ou utilisez

[L'Espace Pose tes questions du Fil Santé Jeunes](#)



### COVID 19

**Numéro vert national** qui répond aux questions sur le Coronavirus COVID -19 en permanence, 24h/24 et 7j/7 : **0 800 130 000**