

# Covid 19 et santé mentale

## CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE Evry-Courcouronnes / Ris-Orangis

### Santé mentale et considérations psychosociales en temps de pandémie COVID-19

En janvier 2020, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré que l'écllosion d'une nouvelle maladie à coronavirus, COVID-19, constituait une urgence de santé publique de portée internationale. L'OMS a indiqué qu'il existe un risque élevé de propagation de la maladie COVID-19 dans d'autres pays du monde. En mars 2020, l'OMS a déclaré que le COVID-19 pouvait être qualifiée de pandémie.

Les professionnels institutionnels et associatifs, les bénévoles et volontaires, investis à travers le monde agissent pour contenir la propagation de COVID-19 et tentent tous les jours d'être à l'écoute et de soigner les populations.

Cette période de crise sanitaire, nécessitant une distanciation sociale, une mise en quarantaine ou une situation d'isolement, ce que nous vivons, et le confinement associé, peuvent avoir un impact sur la santé mentale des citoyens / habitants / patients / usagers.

En effet, le Conseil scientifique du Ministère des Solidarités et de la Santé attire l'attention sur l'importance de la santé psychique de la population dans cette situation inédite de confinement de longue durée. La population est exposée à des risques spécifiques : situation de confinement ou de promiscuité, peur de difficultés d'approvisionnement, forte exposition à des nouvelles anxiogènes, situations potentiellement sidérantes ou traumatiques, deuils...

En matière de santé psychique, plusieurs populations sont particulièrement exposées à certains de ces risques : les personnels soignants et les personnes âgées, vulnérables, précaires ou isolées, les personnes en situation de handicap et les jeunes adultes en font partie.

L'entretien des liens sociaux à distance et dans le strict respect des mesures de confinement est à privilégier. Parallèlement, un accompagnement psychique pour les personnes qui le souhaitent peut s'avérer extrêmement utile.

Les structures existantes s'organisent de façon très rapide actuellement, à destination du personnel de santé en milieu hospitalier, des personnes atteintes et de leur entourage, de la population générale.

Nous devons également porter une attention particulière aux personnels de santé non hospitaliers (aidants, médecins, pharmaciens, personnel d'EHPAD...) et aux personnes ayant recours aux consultations en psychiatrie et ne pouvant plus y accéder du fait du confinement. Pour répondre, le déploiement de la téléconsultation est à souligner.

Dans le domaine de la santé mentale, des ressources existent, des dispositifs et prises en charge spécifiques sont développées, des initiatives sont opérationnelles ou en cours de montage.

Par ce document, le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) identifie quelques signes cliniques évocateurs sur les différents états psychologiques que tout individu pourrait traverser pendant cette période, et propose des ressources pratiques, adaptées à chacun(e), afin de favoriser le bien-être mental et psychosocial de différents groupes de personnes.

#### Sources documentaires

→ Site web du PSYCOM

<http://www.psycom.org/Espace-Presses/Actualites-du-Psycom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale>

→ Site web OMS

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

→ Site web Ministère des Solidarités et de la Santé

<https://solidarites-sante.gouv.fr/>

## QUELQUES SIGNES CLINIQUES

Même si tout le monde réagit différemment aux situations stressantes...À quoi s'attendre ? Quelles sont les réactions les plus fréquentes ?

**Ce que les personnes peuvent ressentir...** *(il s'agit de repères - liste non exhaustive)*

- De l'anxiété, de l'inquiétude ou de la peur liées à :
  - Votre propre état de santé avec la crainte de l'infection
  - L'état de santé des autres personnes à risque, déjà malades, ou que vous pourriez avoir exposés à la maladie
  - La rancœur que votre entourage (amis, collègues, familles...) pourrait ressentir s'ils devaient être en quarantaine à la suite de contacts avec vous
  - La nécessité de devoir vous surveiller, ou d'être surveillé par d'autres, pour détecter ou suivre l'évolution des signes et symptômes de la maladie
  - L'éloignement du milieu professionnel, la perte potentielle de revenu, de sécurité de l'emploi et de l'accès aux droits
  - Aux défis que représente l'approvisionnement en produits dont vous avez besoin, comme les denrées alimentaires et les produits de soins
  - La capacité à pouvoir vous occuper efficacement de vos enfants, de vos proches ou les autres personnes à votre charge
- De l'incertitude ou de la frustration quant au temps durant lequel vous serez dans cette situation ou l'incertitude liée à votre avenir
- De la solitude associée au sentiment d'être coupé du monde et de vos proches, de l'isolement causé par le confinement et par la réduction des contacts physiques et sociaux
- De la colère si vous pensez que vous avez été exposés à la maladie en raison de la négligence des autres
- De l'ennui et de la frustration de ne pas être en mesure de travailler ou de réaliser vos activités du quotidien
- Une incertitude ou une ambivalence quant à cette situation, de la colère associée au sentiment d'être victime et de subir la situation
- Une envie de consommer de l'alcool ou des drogues pour faire face, de modifier ses prises alimentaires ou avoir des compulsions alimentaires
- Des émotions multiples comme la tristesse, la dépression, l'anxiété qui vous submergent, et que vous craignez vous faire du mal ou de mettre en danger quelqu'un d'autre
- Des symptômes de dépression, tels qu'un sentiment de désespoir, une modification de votre appétit, une diminution ou une augmentation de votre temps de sommeil
- Des symptômes d'un état de stress post-traumatique (ESPT), comme des souvenirs angoissants envahissants, des flashbacks (revivre l'événement), des cauchemars, des changements d'humeur, et le fait d'être facilement surpris

## FOCUS pour les parents et leurs enfants

Peut-être identifions-nous des modifications d'attitude et de comportements chez les enfants ?

Il peut s'agir de manifestations réactionnelles à la situation actuelle et les enfants pourront y répondre de façon différente selon leur âge.

**Parmi les quelques signes à observer...** *(il s'agit de repères - liste non exhaustive)*

Enfants de 0 à 5 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Peur de rester seul, cauchemars</li><li>○ Difficultés à parler</li><li>○ Pipi au lit, constipation</li><li>○ Modification de l'appétit</li><li>○ Augmentation du nombre de colère, des pleurs, enfant « collant »</li></ul>
Enfants de 6 à 12 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Irritabilité, pleurs, agressivité</li><li>○ Enfant « collant », cauchemars</li><li>○ Troubles du sommeil et de l'appétit</li><li>○ Symptômes physiques (maux de tête, d'estomac)</li><li>○ Retrait social, perte d'intérêt</li><li>○ Compétition pour avoir l'attention des parents</li><li>○ Difficultés à se concentrer pour apprendre</li></ul>
Enfants de 13 à 18 ans	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Symptômes physiques (maux de têtes, d'estomac, démangeaisons)</li><li>○ Trouble du sommeil et de l'appétit</li><li>○ Agitation, fatigue ou baisse d'énergie</li><li>○ Refus de se plier aux consignes de santé publique</li><li>○ Isolement social, refus d'interagir avec les proches</li><li>○ Préoccupations concernant la stigmatisation, sentiment d'injustice ou de révolte</li><li>○ Évitement des activités, des apprentissages scolaires</li><li>○ Un usage d'alcool, de tabac ou d'autres drogues</li></ul>

## DES RESSOURCES PRATIQUES

### Les numéros utiles (appels gratuits, 7j/7, 24h/24)

**0 805 23 23 26**

Un numéro vert est mis en place par l'association SPS (Soins aux Professionnels en Santé), reconnue d'intérêt général  
Dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique pour soutenir les soignants avec 100 psychologues de la plateforme Pros-Consulte  
Ouvert 24h/24, 7J/7

**0 800 130 000**

Un numéro vert est mis en place pour accompagner et aider la population française en détresse psychologique  
Ce numéro initialement dédié à une ligne d'information sur le Coronavirus assure également un soutien psychologique  
Ouvert 24h/24, 7J/7



## Les ressources et structures locales pour le territoire du CLSM (Evry-Courcouronnes et Ris-Orangis)

En conformité avec les différentes dispositions gouvernementales mises en place pour lutter contre la propagation du Coronavirus Covid-19, les structures ont majoritairement fermées leur accueil physique au public mais les équipes restent mobilisées pour proposer un soutien au téléphone.

Le CLSM informe que d'autres initiatives locales sont développées ou en cours de montage.

INFORMATIONS AUX HABITANTS				Informations exclusives aux professionnels	Informations exclusives au personnel du CHSF
TOUS PUBLICS	<b>Centre Médico Psychologique Agora</b>	01 61 69 65 00	Prise en charge des enfants et adolescents (et leurs familles) présentant des troubles psychiques	Possibilité de recevoir les urgences connues ou non connues après évaluation téléphonique	Les numéros d'appel mis en place par le pôle de psychiatrie pour les membres du personnel du CHSF qui souhaitent un soutien psychologique sont les suivants : A l'hôpital, il s'agit du 5 35 48 et du 5 71 83 (de 9h à 12h30 et de 14h à 17h) Les personnels de sites extérieurs sont invités à contacter le 01 61 69 35 48 / 71 83
	<b>Centre Hospitalier Sud Francilien (CHSF)</b>		Permanences téléphoniques pour écoute, soutien et consultations  Du lundi au vendredi de 9h à 17h (sous réserve de nécessité de service au centre hospitalier)	Risque de réquisition de l'équipe pour l'hôpital	

INFORMATIONS AUX HABITANTS				Informations exclusives aux professionnels	Informations exclusives au personnel du CHSF
TOUS PUBLICS  Centre Hospitalier Sud Francilien (CHSF)	<b>Centre Médico Psychologique Les Passages</b>	01 61 69 66 03	Prise en charge des adultes présentant des troubles psychiques  Permanences téléphoniques pour écoute, soutien et consultations  Du lundi au vendredi de 9h à 17h (sous réserve de nécessité de service au centre hospitalier)	Le CMP reste ouvert afin d'assurer les consultations urgentes, les injections et piluliers. De même, les VAD sont maintenues. Les médecins présents sur la structure sont : - Dr Caroline DEBACQ, Médecin Responsable - Dr Florentin AYETO - Dr Sylvia RAHARIMINO - Dr Joro RAMILITIANA - Dr DUMAS - Dr Pierre FANAGNO - Dr ZITOUN (sous réserve de nécessité de service au centre hospitalier)	Les numéros d'appel mis en place par le pôle de psychiatrie pour les membres du personnel du CHSF qui souhaitent un soutien psychologique sont les suivants : A l'hôpital, il s'agit du 5 35 48 et du 5 71 83 (de 9h à 12h30 et de 14h à 17h) Les personnels de sites extérieurs sont invités à contacter le 01 61 69 35 48 / 71 83
	<b>CUMP Cellule d'Urgence Médico Psychologique</b>	0 800 130 000 (n° national Covid-19) qui évalue et dirige vers l'hôpital et la CUMP de proximité	Ecoute pour tout public victime d'événements ayant un fort impact psychologique	Ou par le standard du CHSF : 01 61 69 61 69 Psychiatre référente du dispositif : Dr DEBACQ	
	<b>Consultations en psycho traumatisme</b>	01 61 69 70 33	Ecoute pour des urgences et uniquement par téléphone Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30		

INFORMATIONS AUX HABITANTS			Informations exclusives aux professionnels
Personnes âgées	<b>EMPSA 91</b> Equipe mobile de psychiatrie du sujet âgé de l'Essonne	01 60 15 00 02 06 71 60 17 28 <a href="mailto:empsa@eps-etampes.fr">empsa@eps-etampes.fr</a>	Accueil et écoute uniquement par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 16h pour les personnes âgées de 65 ans et plus présentant une souffrance psychique  Activité réduite par binôme par jour : psychiatre/infirmier ou psychologue/infirmier ou 2 infirmiers  Veille téléphonique Ecoute pour les professionnels intervenant pour ce public Interruption des visites à domicile Risque de réquisition de l'équipe pour l'hôpital

INFORMATIONS AUX HABITANTS				Informations exclusives aux professionnels
Familles Adultes Jeunes adultes	<b>MEDIAVIP 91</b> Association départementale d'aide aux victimes de l'Essonne	01 60 78 84 20 <a href="mailto:contact@mediavipp91.fr">contact@mediavipp91.fr</a>	Ecoute, aide et prise en charge psychologique pour les victimes  Soutien proposé aux personnes directement concernée ou impactée par le COVID-19 (maladie, hospitalisation, décès...) : écoute téléphonique et visio-consultations	Maintien des suivis de la file active  2 psychologues pour l'écoute et le soutien liés à l'épidémie  Contact : Mme MEILLAUD, psychologue 06 38 53 24 01
	<b>Association PAUSE</b>	01 60 78 10 10 <a href="mailto:association-pause@orange.fr">association-pause@orange.fr</a>  Standard du lundi au vendredi de 14h à 19h (messagerie en dehors de ces horaires pour être rappeler)	Ecoute, paroles et soutien avec des psychologues et thérapeutes familiaux  Ecoute uniquement par téléphone : entretien fixé avec un professionnel du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h	Compétences pour l'écoute et le soutien lors d'événements traumatiques auprès des professionnels

INFORMATIONS AUX HABITANTS				Informations exclusives aux professionnels
Enfants Jeunes Familles	<b>Association FILIGRANE</b>	01 60 77 40 08 <a href="mailto:filigrane3@orange.fr">filigrane3@orange.fr</a>	Accompagnement de soutien psychologique et psychothérapeutique : enfant, adolescents, adultes, famille  Point Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ) : jeunes de 10 à 25 ans et leurs familles  Accueil et écoute uniquement par mail et téléphone	Poursuite des groupes de parents par WhatsApp  Compétences pour l'écoute et le soutien auprès des professionnels
	<b>MDA 91</b> Maison Des Adolescents de l'Essonne	01 60 15 26 22	Espace dédié aux adolescents essonniens de 11 à 21 ans et à leurs proches  Accueil pour informer, accompagner et orienter, pour répondre aux questions et trouver de l'aide  Accueil téléphonique à privilégier Le lundi et le mardi de 9h à 17h Le mercredi et le jeudi de 9h à 17h Le vendredi de 9h à 15h	<a href="mailto:mda@eps-etampes.fr">mda@eps-etampes.fr</a>  Deux accueillantes pendant cette période (risque de réquisition de l'équipe pour l'hôpital)  Espace de coordination, d'échanges et ressources pour les professionnels
	<b>Association TEMPO</b>	01 69 02 45 60 <a href="mailto:secretariat@tempo-association.fr">secretariat@tempo-association.fr</a>	Espace de soutien psychologique, d'accompagnement à la parentalité et de protection de l'enfant  Permanences téléphoniques du lundi au vendredi de 9h à 17h	Les familles déjà connues de l'association bénéficient d'un maintien des liens avec les professionnels référents à titre préventif et dans la continuité des accompagnements dans lesquels elles sont inscrites

INFORMATIONS AUX HABITANTS				Informations exclusives aux professionnels
Usagers de drogues et conduites addictives	<b>ANPAA</b> Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie	01 69 87 72 02 <a href="mailto:csapa.evry@anpaa.asso.fr">csapa.evry@anpaa.asso.fr</a>	Accueil et écoute uniquement par téléphone  Téléconsultations (selon évaluation téléphonique)  Lundi 14h à 19h Mardi et mercredi 9h à 17h Jeudi 9h à 19h Vendredi 9h à 13h et 14h à 17h	Possibilité d'orienter de nouvelles personnes encore inconnues de la structure
	<b>CSAPA Essonne Accueil</b> Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie	01 60 78 06 44 <a href="mailto:essonne-accueil-evry@oppelia.fr">essonne-accueil-evry@oppelia.fr</a>	Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 09h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30  Ouverture pour la distribution de matériel de consommation et l'accès aux traitements de substitution : le mardi et le jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h	Traitement associé si besoin et coordination avec les médecins généralistes Prolongation des traitements de substitution (de 14 jours à 28 jours) selon la législation en vigueur Maintien de l'accueil de nouveaux patients au cas par cas pour les personnes en difficulté de consommation du fait du confinement Maintien des entretiens sociaux et psychologiques par téléphone en fonction des besoins repérés avec les usagers

## **Les lignes d'écoute, d'aide et d'orientation sur la santé** *(liste non exhaustive)*

### **0 800 130 000**

Un numéro vert est mis en place pour accompagner et aider la population française en détresse psychologique  
Ce numéro initialement dédié à une ligne d'information sur le Coronavirus assure également un soutien psychologique  
Ouvert 24h/24, 7J/7

### **Aide aux victimes**

Informations et écoute par des professionnels pour toutes les victimes  
116 006 (7 jours sur 7, de 9h00 à 19h00)

### **Allô Enfance en danger**

119

### **Alcool info service**

0 980 980 930

### **Allo Parents Bébé**

Des professionnels de la petite enfance sont à votre écoute du lundi au vendredi  
0 800 00 3456

### **Anorexie Boulimie, Info Ecoute**

0810 037 037 (du lundi au vendredi de 16h00 à 18h00)

### **Argos2001**

Aide aux personnes souffrant de troubles bipolaires et à leurs proches  
01 46 28 01 03

### **Autisme info service**

Dispositif gratuit d'écoute et d'information par téléphone, mail et chat permettant d'aider et d'orienter les personnes avec autisme, leur entourage et les professionnels intervenant à leurs côtés, sur les interrogations relatives à ce handicap  
0800 71 40 40

### Avec nos proches

Ligne nationale des aidants, tenue par une trentaine d'écouterants bénévoles  
01 84 72 94 72 (7 jours sur 7 de 8h à 22h)

### CEAPSY IDF - Centre de ressources troubles psychiques

Accueil, information et orientation  
01 55 03 00 75

### Croix-Rouge écoute

0 800 858 858

### Drogue info service

0 800 23 13 13

### Ecoute familles - Unafam

01 42 63 03 03

### Enfine

Écoute et entraide autour des troubles du comportement alimentaire  
01 40 72 64 44 (lundi et jeudi de 21h00 à 22h30)

### Fil santé jeunes

Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans tous les jours de 9h à 23h  
0 800 235 236 (gratuit d'un poste fixe)  
01 44 93 30 74 (depuis un portable)

### France dépression

07 84 96 88 28 (du lundi au vendredi de 14h30 à 17h00)

### Inter-service parents

Service de soutien à la fonction parentale anonyme  
01 44 93 44 93 (lundi au vendredi de 10h00 à 13h00 et 14h00 à 17h00)

### La Porte ouverte

Ecoute anonyme et gratuite  
01 43 29 66 02

### Nightline Paris

Service d'écoute, de soutien et d'information géré par des étudiants bénévoles  
01 88 32 12 32 et tchat en ligne  
Ouvert lundi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 21h à 2h30 du matin

### Phare enfants-parents

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 (du lundi au vendredi 10h-17h)

### Schizo ? Oui !

01 45 89 49 44 (mardi, jeudi et vendredi de 14h00 à 18h00)

### Solitud'Écoute

Pour des personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement de 15h00 à 18h00, 7 jours sur 7  
08 00 47 47 88

### SOS Amitié

01 42 96 26 26  
01 46 21 46 46 (langue anglaise)

### SOS suicide Phénix

01 40 44 46 45 (de 13h à 23h)

### SOS viol

0 800 05 95 95 (gratuit)

### SPS Soins aux professionnels en santé

Soutien psychologique aux soignants  
0 805 23 23 36

### STOP Maltraitance

Le numéro d'Enfance et Partage est anonyme et gratuit  
Du lundi au vendredi de 10h à 17h  
0 800 05 12 34

### Suicide écoute

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

### Tabac info service

39 89

### Unafam écoute-famille

Écoute téléphonique par des psychologues cliniciens, pour toute personne ayant un proche vivant avec des troubles psychiques  
01 42 63 03 03 (du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h)

### Violences Femmes Info

Numéro d'écoute national destiné aux femmes victimes de violences, à leur entourage et aux professionnels concernés.  
Appel anonyme et gratuit  
39 19 (7 jours sur 7, de 9h à 22h du lundi au vendredi et de 9h à 18h les samedi, dimanche et jours fériés.)