



©Photo by Fusion Medical Animation on Unsplash

---

## AIDES & RESSOURCES POUR TOUS EN PERIODE DE CONFINEMENT

---

La pandémie et la période de confinement peuvent mettre la santé mentale de chacun à rude épreuve. En plus des différentes aides disponibles en tout temps (disponible sur notre site à l'onglet intitulé « ressources santé-santé mentale pour tous », vous trouverez ci-dessous des ressources et conseils pour vous aider à traverser cette période particulière le plus sereinement possible.

Ce listing sera mis à jour en fonction des besoins et des nouvelles infos qui nous parviennent, n'hésitez pas à nous aider à l'alimenter en nous communiquant les initiatives existantes en matière de santé, santé mentale et confinement : [liaison@realism0-18.be](mailto:liaison@realism0-18.be)

**Soyez rassurés, la plupart des professionnels qui vous suivent habituellement restent vos partenaires privilégiés. La plupart d'entre eux sont toujours disponibles par téléphone, n'hésitez pas à les contacter !**

- dernière mise à jour le 26/06/2020 -

## Lisibilité de l'offre de soins en santé mentale/assuétudes en Wallonie

Vous trouverez sur le site du [CRéSaM](#) les adaptations des conditions d'accès aux différentes structures d'aide et de soins en santé mentale/assuétudes province par province.

## Infos santé générale « Covid-19 »

*Vous êtes à la recherche d'informations générales sur le Coronavirus (Covid-19) ? Vous pouvez consulter les ressources officielles suivantes :*

- Informations officielles sur le site du [Service Public Fédéral \(SPF\) Santé Publique](#) ou au numéro gratuit **0800/14 689**
- [L'Agence pour une Vie de Qualité \(AVIQ\)](#)
- [Sciensano](#)

- [Setisw](#) (mesures de précaution et principaux messages du gouvernement traduits en 17 langues)
- [Organisation Mondiale de la Santé \(OMS\)](#)
- (UNICEF) <https://www.unicef.be/fr/a-propos-unicef/laide-durgence/corona-course-contre-la-montre/bien-etre-et-sante-mentale-des-enfants-et-des-adolescents-pendant-la-crise-covid-19/>
- [La Croix Rouge](#)

## Le « Covid-19 » expliqué aux enfants, aux adolescents et aux adultes

*Vous êtes à la recherche de matériel pour expliquer le Coronavirus (Covid-19) à des enfants, des adolescents ou bien des adultes? Voici plusieurs ressources qui peuvent être intéressantes:*

- « [Le coronavirus expliqué par ton pédopsychiatre](#) », un album réalisé par la « Société de l'Information Psychiatrique » destiné aux enfants. Ainsi qu'un nouvel album « [La famille Cocotte-Minute et le coronavirus](#) » qui évoque les risques de tensions voire de violence pendant le confinement, et quelques conseils pour faire diminuer la pression au sein des familles
- Une [plaquette](#) en version web et en version papier, tirée de "Le Covid-19 expliqué aux enfants", et créée par les onze hôpitaux liégeois, tous réseaux confondus.
- Une vidéo sur [Coco le virus](#) pour expliquer le coronavirus aux enfants par des enfants
- Une [vidéo](#) du Gouvernement du Québec pour expliquer le coronavirus aux enfants
- Un [guide](#) pour mener une animation informative et réflexive avec un petit groupe sur la thématique du coronavirus (Covid-19).
- « Le Covid-19 expliqué aux [adolescents](#) », les hôpitaux de la province de Liège proposent une version destinée aux ados. Orientée vers les préoccupations des jeunes (pourquoi je ne peux pas voir mes copains/mon amoureux ? pourquoi mes parents m'obligent à sortir pour m'aérer ? quand l'école reprendra-t-elle ?).

## Aides pour les enfants, les adolescents

- Le Centre Hospitalier Universitaire – service de pédopsychiatrie juvénile – Professeur MALCHAIR a ouvert une ligne téléphonique « **être enfant de soignant dans ces circonstances particulières** ». Celle-ci est disponible pour les familles, 7 jours/7, de 8h00 à 18h00 au **04/270.30.66**. (pour les enfants du personnel soignant).
- « **Allô ! Pédopsy** » : la ligne téléphonique « **Allô ! Pédopsy** » est en activité à l'Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola pour permettre aux enfants/adolescents et leurs parents de gérer les situations d'angoisses ou de stress anormalement excessives en parlant à un professionnel. Vous pouvez les joindre au **02 477 31 80**.
- Le **service Openado** reste accessible par téléphone au 04/279.56.67 du lundi au vendredi de 9h à 17h afin d'offrir une écoute et un soutien psychosocial à tous les jeunes et leurs parents qui rencontrent des difficultés liées aux mesures de confinement

(conflits intrafamiliaux, isolement social, coup de déprime, ...). Si nécessaire, une orientation vers des services adaptés et toujours actifs peut également être proposée.

- « [Vivre ton confinement avec ciao](#) » : site suisse dédié aux **11-20 ans** avec possibilité de poser des questions de manière gratuite et anonyme à des professionnels et un forum qui permet d'échanger entre pairs 24h/24.
- [VirtuHelp](#) est une plateforme qui offre des groupes de soutien virtuels à destination des adolescents. Des rendez-vous collectifs sont proposés une à deux fois par semaine.

## Aides pour les parents

*Vous avez besoin d'aide ? Ne restez pas seuls !*

### *Aide psychologique ou soutien à la parentalité*

- Epuisement parental ? [SOS Parents](#) est disponible au **0471/41.43.33**, 7j/7, de 8h à 20h00 au tarif d'appel habituel.
- **Assistance psychologique gratuite** par une équipe de psychologues volontaires prêts à vous aider à traverser cette période difficile via la plateforme [www.Psysolidaires.org](http://www.Psysolidaires.org)
- [Cartographie](#) des psychologues et orthopédagogues cliniciens conventionnés pour les **soins psychologiques de première ligne remboursés**
- [Liste de professionnels reconnus](#) (psychologues, sexologues, thérapeutes de couple...) qui proposent des **consultations en ligne** (tarifs habituels)
- **La Cellule Maltraitance** du service de Pédiatrie du CHU-CHR Citadelle ouvre une ligne téléphonique (**04/321.54.37**), accessible 7 jours sur 7 (de 8h00 à 17h00) pour toutes questions si vous êtes confrontés à des difficultés dans votre parentalité en cas de confinement, ou si vous être confronté à une suspicion de maltraitance infantile.

### *Pédiatrie générale*

- Le CHR Verviers propose des **consultations d'urgences pédiatriques par téléphone au 087/21.90.84**, 7 jours sur 7, de 9h à 18h.
- Le **département de pédiatrie du CHC** propose une ligne téléphonique (04 355) 5821 pour répondre aux questions des parents pour tout ce qui concerne les questions relatives aux cas Covid-19 en pédiatrie.

### *Conseils et idées d'activités pour vivre au mieux la période de confinement*

- [Yapaka](#) donne des conseils aux parents pour vivre au mieux la période de confinement et propose des suggestions d'activités de différentes natures (podcast audio, méditation, visites virtuelles, écriture, cuisine...) classées par tranches d'âge.
- L'**ONE** propose différentes [ressources](#) pour aider les parents durant le confinement.
- [CocoVirus.net](#) est une initiative bénévole destinée à combattre l'impact de la Crise du Coronavirus sur l'équilibre des plus jeunes.

- La [plateforme « Enfance et Covid »](#) propose un soutien aux parents, aux futurs parents et aux professionnels en période de confinement. Attention : site français, le numéro vert vaut uniquement pour la France
- Plateforme collaborative [Taleming.com](#) avec un tas de ressources (vidéos, podcasts, histoires contées...) disponibles sur le net pour occuper les enfants.

### *Ressources pour le travail scolaire à domicile*

- Le Ligeur: [15 idées](#) pour faire travailler les enfants pendant le confinement
- La RTBF, en collaboration avec la Fédération Wallonie-Bruxelles, ARTE et RTS, propose désormais sur [AUVIO](#) des contenus éducatifs pour les enfants de 4 à 12 ans, avec des programmes propres à chaque tranche d'âge. Et pour que les neurones se reposent, 1400 épisodes de dessins animés sont disponibles
- [France 4](#) devient également une salle de classe géante.

*Attention ! Nous ne sommes pas des spécialistes de l'éducation. Ces quelques ressources généralistes sont des supports qui peuvent être utiles. N'hésitez pas à vous tourner vers l'enseignant de votre enfant ou vers le Centre PMS de son école qui restent les meilleurs interlocuteurs à ce niveau.*

### *Aides spécifiques*

- Le [Réseau SAM pour les aidants proches](#) (personne qui accompagne plus ou moins régulièrement un proche subissant une perte d'autonomie liée à la maladie, un accident, un handicap) propose des ressources utiles et un forum sur son site web.
- Groupe privé Facebook SIMILES « [Similes Wallonie Solidarité Coronavirus](#) » : échanges et entraide durant le confinement pour les proches d'une personne atteinte d'une maladie psychique.
- **Urgences sociales** : numéro vert pour toute question relative aux aides existantes en matière d'alimentation, de crédit, de logement, de situation professionnelle ou de chômage en lien avec la crise du COVID-19 au **1718** ou sur [luttepauvrete.wallonie.be](#)
- Confinement : une écoute en différentes langues pour les **femmes migrantes confrontées aux violences de genre**. Accès au chat [ici](#) et vidéo spécifique aux violences conjugales disponibles en 9 langues (Français, Anglais, Néerlandais, Arabe, Espagnol, Somalien, Peul, Tigrigna et Ahmarique) [ici](#).
- Des conseillers conjugaux et familiaux offrent un soutien bénévole sur la ligne « [Allô Ecoute](#) » **0487/93 10 91**, 7j/7, de 10h à 20h.

## Pour les professionnels de la santé

### Recommandations

- [L'encéphale](#) met à disposition des **recommandations internationales pour la santé mentale** en période de confinement pour les professionnels sur son site.
- L'AVIQ propose sur [son site web](#) des **recommandations, instructions et FAQ à l'attention des services et partenaires de l'AVIQ**.

### Ressources professionnelles

- Quelques points d'appui pour les professionnels de l'aide dans le contexte du COVID-19 sur le site de [YAPAKA](#) avec possibilités de relayer vos questions et difficultés de terrain pour la conception de nouvelles capsules vidéo.
- Le **SPF Santé Publique** publie une [brochure](#) sur le soutien psychosocial pendant la crise du Covid-19.
- [L'American Psychiatric Association](#) met à disposition des **ressources pour les professionnels de la santé mentale** liées à l'impact du confinement sur la santé mentale (en anglais).
- L'ULiège vous propose un accès électronique à la **littérature scientifique** via la **bibliothèque en ligne de l'ULiège**, en cliquant [ici](#) et [là](#).
- **L'Association des Infirmiers spécialisés en pédiatrie et néonatalogie (AISPN)** offre un soutien scientifique et représentatif aux infirmiers travaillant en pédiatrie et néonatalogie, aussi bien en intra qu'en extra hospitalier. Disponibles pour répondre à toutes questions et remarques spécifiques en collaboration avec un groupe d'expert belge. Les questions peuvent être adressées par mail à l'adresse [covidpediatrie@gmail.com](mailto:covidpediatrie@gmail.com) et par la messagerie de la page Facebook de l'AISPN.

### Soutien psychologique

- L'AVIQ a mis en place un **numéro d'appel gratuit** pour offrir un soutien psychologique aux professionnels de l'aide et du soin pendant la crise du COVID-19 : **0800/16 061**, du lundi au vendredi, de 9h à 17h.
- **Des consultations en ligne gratuites** pour les professionnels de santé de 1ère ligne sont disponibles sur la plateforme [Psyformed.com](https://psyformed.com).
- **Consultation de psychologie en ligne gratuite** pour le personnel (para)médical de première ligne. Infos sur le site [psy.be](https://psy.be)

### Soutien financier

- La [Fondation Roi Baudoin](#) apporte un soutien financier aux organisations de première ligne.

## Ressources pour des enfants, des adolescents à besoins spécifiques

- Vous trouverez des ressources gratuites en ligne pour **l'évaluation à distance du TDA/H** sur le site du [CADDRA](#).
- Voici une fiche [TCA/COVID-19](#) pour vous aider à **gérer un trouble des conduites alimentaires en situation de confinement**.
- Sur le site [Handicap et Santé](#), vous trouverez **un poster santé BD spécial coronavirus**, une fiche sur les sorties autorisées pendant le confinement – et des **informations sur le coronavirus en langue des signes de Belgique Francophone**.
- Ressources pour les enfants atteints d'**autisme** ou d'autres **troubles neurodéveloppementaux** sur le site [Inovand](#)
- Conseils aux parents d'un enfant qui présente un **trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH)** durant une pandémie sur le site de l'[Ordre des Psychologues du Québec](#)
- [VirtuHelp](#) est une plateforme qui offre des groupes de soutien virtuels à destination des parents d'enfants ayant un **trouble d'apprentissage ou en situation de handicap**. Des rendez-vous collectifs sont proposés une à deux fois par semaine.

## Envie de participer ?

*Dans ce contexte particulier, vous souhaitez apporter votre contribution ? De nombreuses initiatives ont vu le jour sur les réseaux sociaux.*

- **Vous souhaitez réaliser des masques buccaux ?** Pour votre sécurité et celle de chacun, veillez à réaliser ces masques à partir des [conseils et patron](#) du SPF santé.
- **« Confinés mais pas seuls »** : CAP48 et la RTBF lancent le numéro gratuit **0800/711.37** pour faciliter l'entraide de proximité
- L'AVIQ propose la [Plateforme Solidaire Wallonne](#) pour permettre aux professionnels et futurs professionnels qui en ont la possibilité de venir en renfort dans certaines institutions en manque de personnel durant cette crise (maison de repos, établissements résidentiels pour personnes en situation de handicap, maisons de soins psychiatriques).
- **Vous souhaitez aider la recherche ?** Voici plusieurs études en ligne :
  - **Enquête Covid et moi** de l'UCLouvain sur l'impact du confinement sur la santé mentale: [participer](#)
  - **Enquête de l'UMons** sur le couple et la famille pendant le confinement: [participer](#)
  - **Enquête de l'Université d'Anvers** pour mieux évaluer l'évolution de la courbe corona (tous les mardis): [participer](#)
  - **Enquête de l'Université de Liège** : « Confinement Covid-19. Comment les adolescents, les jeunes vivent ce confinement ? » : [participer](#)

Si vous avez des initiatives à partager communiquez-les nous à [liaison@realism0-18.be](mailto:liaison@realism0-18.be)