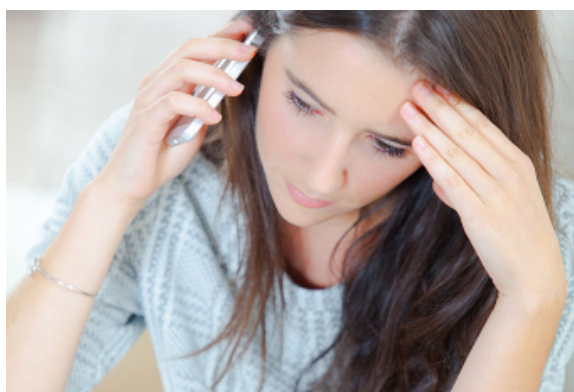


Actualité

COVID-19 : les numéros de soutien psychologique dans notre région

Politique publique de santé

16 avril 2020



L'épidémie de Covid-19, sa mortalité et la période de confinement entraînent des situations de détresse morale ou d'inquiétudes. Plusieurs cellules de soutien psychologique ont vu le jour dans notre région.

La liste que nous mettons à votre disposition sera mise à jour régulièrement.

Vous êtes un particulier

Ecoute psychologique gratuite dans le Haut-Doubs

Numéro : 03 81 67 23 93

Plage d'ouverture : lundi, mardi, jeudi, vendredi, de 11h à 21h

Public : Grand public

Au bout du fil : des psychologues libérales du Haut Doubs (Rachel Amez, Françoise Boissenin, Delphine Letoublon, Marie-Jeanne Pugin, Valérie Weber)

Cellule d'écoute de l'hôpital Nord Franche-Comté

Numéro : 03 84 98 35 77 ou Cellule.ecoute@hnfc.fr

Plage d'ouverture : 7j/7 de 15h à 18h

Public : grand public

Cellule d'urgence médico-psychologique 25

Numéro : 03 81 66 88 22

Plage d'ouverture : 7j/7 de 8h30 à 18h

Public : grand public

Cellule d'urgence médico-psychologique (CUMP) Yonne

Numéros des bureaux de gestion : 03 86 94 38 08 et 03 86 94 38 06.

Secrétariat : 03 86 94 39 60 ou 50.

Plages d'ouverture : 9h- 17h du lundi au vendredi. L'amplitude pourra être ajustée en fonction de la demande et des nécessités (extension en soirée, en week-end...)

Plateforme téléphonique de soutien psychologique Covid-19 en Côte d'Or

Numéro : 03 80 42 48 05

Plage d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h à 18h

Public : tout public

Au bout du fil : psychologues volontaires

Où : dans les locaux du Centre Hospitalier La Chartreuse

Date de mise en service : 23 mars 2020

Plateforme téléphonique de soutien psychologique Covid-19 à Besançon

Soutien au public

Numéro : 03 81 66 88 22

Plage d'ouverture : 7 jours / 7, de 8h30 à 18h.

Public : tout public

Au bout du fil : la soixantaine de volontaires de la Cellule médico-psychologique (CUMP). Une cellule composée de psychiatres, psychologues, infirmiers en psychiatrie, des centres hospitaliers de Besançon, Pontarlier ou Novillars, ou des personnels libéraux

Où : dans les locaux du Centre Hospitalier universitaire de Besançon

Date de mise en service : 19 mars 2020

Soutien aux malades et à leurs familles

Certains malades sont à l'isolement chez eux, d'autres dans les unités Covid-19 ou toute visite leur est interdite. Il faut gérer aussi les familles dont les patients sont en réanimation et pour qui la situation à distance est une souffrance.

Des consultations téléphoniques avec des psychologues sont proposées aux patients

isolés Covid-19. Les familles qui en font la demande bénéficient également de consultations psychologiques par téléphone.

Centre ressources autisme Franche-Comté

Numéro : 03 81 21 82 44 et crafc@chu-besancon.fr

Plage d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Public : Familles, personnes TSA (trouble du spectre autistique) et professionnels impactés par les mesures de confinement

Unité de soutien psychologique en Saône-et-Loire

Numéro : 0 800 071 000

Plage d'ouverture : 7 jours / 7, de 8h à 18h

Public : tout public

Au bout du fil : les opératrices et les opérateurs seront présents pour répondre aux questions et aiguiller vers les bons interlocuteurs en fonction des demandes et des interrogations.

Où : dans les locaux du Centre Hospitalier Spécialisé de Sevrey

Pays Charolais-Brionnais

Il compile également sur une page les numéros utiles pour les entreprises, acteurs sanitaires et médico-sociaux, élus, citoyens... [découvrir ici](#)

Autres numéros utiles régionaux

- **0 800 97 20 97** en journée et 0 970 81 88 06 en soirée : Allo Alzheimer
- Antenne Petite enfance à Besançon, en soutien aux parents : cellule.psychologique-service.oreille@netcourrier.com
- **06 60 82 47 11** : Ecoute soutien psychologique et surdité
ESPS Bourgogne – 14 rue Camille Claudel, 21000 Dijon
ESPS Franche-Comté, 1 rue Georges Cuvier, 25000 Besançon
WhatsApp : Sylvie Ribouchon
Skype : sylvie ribouchon psychologue
<https://psylsf.wixsite.com/esps-surdite>
- **03 80 49 78 45** : UNAFAM Côte d'Or : permanence téléphonique de 8 h à 20h, 7 jours/7.
- **03 80 44 10 10** : Permanence téléphonique de l'**Adosphère** pour tous les jeunes du département 21 (11-25 ans) et/ou parents d'adolescents.

Possibilité pour les jeunes d'échanger par recherche via les réseaux sociaux (Facebook, Snapchat, Instagram) de « félixadosphere » (professionnel de l'écoute)
– Les échanges sont confidentiels.

- **03 80 45 23 07 : AREA** : dispositif d'écoute et de soutien psychologique pour les jeunes (entre 11 et 26 ans), pour les internes et les étudiants des champs de la santé et du médico-social.
- **03 80 30 54 13 : Dépendances 21**. Accueil téléphonique pour les malades souffrant d'addiction et pour leur famille et proches. Accueil réalisé en partenariat avec différentes structures de soins. Ouvert de 8h à 20h. 7 jours sur 7.
- **0 800 466 280 : SEDAP** : pour les addictions, à contacter de préférence les après-midi. Pour la réduction des risques, contacter le **CAARUD : 06 88 22 39 18**.

Au niveau national

La situation liée à l'épidémie de Covid-19 constitue une situation potentiellement stressante pour de nombreuses personnes.

Afin de soutenir les personnes qui en ont besoin, un dispositif national de soutien et de prise en charge médico-psychologique dans le cadre de l'épidémie covid-19 est organisé par le Ministère de la santé en lien avec la Croix-Rouge et le réseau national de l'urgence médico-psychologique.

- **Le numéro vert national du ministère de la Santé** disponible 24h/24 et 7j/7 : **0 800 130 000**
- **La plateforme "Croix-Rouge écoute"** disponible de 8h à 20h et 7j/7 : **0 800 858 858**

En cas de besoin, ces deux dispositifs vous orienteront utilement vers une prise en charge médico-psychologique adaptée.

- **La plateforme nationale d'écoute, d'aide et de soutien** destinée spécifiquement aux **familles ayant un enfant en situation de handicap** : **0 805 035 800**

Par ailleurs, différents dispositifs d'aide à distance (SOS Amitié, violences faites aux femmes, maltraitances, addictions, santé mentale...) sont également disponibles pendant l'épidémie de Covid-19 et pourront, en fonction de votre situation, vous apporter écoute et conseils : [document ici](#)

Vous êtes un professionnel de santé

Cellule d'urgence médico-psychologique (CUMP) Nièvre

La cellule d'urgence médico-psychologique (cump 58) associée aux psychologues du centre hospitalier spécialisé Pierre Lôo, assurera à partir du 31 mars 2020 **une permanence téléphonique dédiée aux professionnels** (24h/24h et 7 jours sur 7) dans le cadre de la pandémie du covid-19.

Les professionnels des structures médico-sociales pourront contacter le **03 86 69 40 40** (standard du Centre hospitalier spécialisé Pierre Lôo) afin d'être orientés vers un psychologue ou infirmier spécialisé pour un entretien téléphonique

Cellule d'urgence médico-psychologique (CUMP) Yonne

Numéros des bureaux de gestion : 03 86 94 38 08 et 03 86 94 38 06.

Secrétariat : 03 86 94 39 60 ou 50.

Plages d'ouverture : 9h- 17h du lundi au vendredi. L'amplitude pourra être ajustée en fonction de la demande et des nécessités (extension en soirée, en week-end...)

Cellule d'écoute et de soutien psychologique de l'Association Hospitalière de Bourgogne-Franche-Comté

Numéro : 03 84 57 43 77

Plage d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 13h

Public : Tous les professionnels de santé (hospitaliers, libéraux, ESMS...) du bassin géographique d'intervention de l'AHBFC : Haute-Saône, Territoire de Belfort, Nord du Doubs

Au bout du fil : Un réseau de professionnels psychiatres, psychologues et neuropsychologues de l'AHBFC.

Plateforme téléphonique de soutien psychologique Covid-19 en Côte d'Or

Numéro : 03 80 42 48 05

Plage d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h à 18h

Public : tout public

Au bout du fil : psychologues volontaires

Où : dans les locaux du Centre Hospitalier La Chartreuse

Date de mise en service : 23 mars 2020

Numéro : 03 80 78 10 00 : SOS 21

Service ouvert de 8h00 à 18h00

Public : soignants et essentiellement ceux qui travaillent dans les EHPAD – mise en relation avec psychologues sur plages horaires de RDV. Ce service est offert par les psychologues de ville qui souhaitent aider les soignants.

Numéro : 03 80 29 54 46 : CHU Dijon Bourgogne
Plage d'ouverture : lundi au vendredi de 14h00 à 21h30
Public : pour les professionnels : Permanence de soutien psychologique assurée. Urgences psychiatriques assurées 24/24 au CHU de Dijon Bourgogne. Régulation centre 15

Plateforme téléphonique de soutien psychologique Covid-19 à Besançon

Soutien auprès des équipes soignantes

Dans les services qui accueillent des malades du Covid-19, les psychologues sont présents auprès des équipes lors des relèves et via des temps de parole. Une permanence téléphonique interne dédiée à l'ensemble des personnels est en place.

Centre ressources autisme Franche-Comté

Numéro : 03 81 21 82 44 et crafc@chu-besancon.fr
Plage d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30
Public : Familles, personnes TSA (trouble du spectre autistique) et professionnels impactés par les mesures de confinement

Unité de soutien psychologique en Saône-et-Loire

Numéro : 0 800 071 000
Plage d'ouverture : 7 jours / 7, de 8h à 18h
Public : tout public
Au bout du fil : les opératrices et les opérateurs seront présents pour répondre aux questions et aiguiller vers les bons interlocuteurs en fonction des demandes et des interrogations.
Où : dans les locaux du Centre Hospitalier Spécialisé de Sevrey

Pays Charolais-Brionnais

Il compile sur une page les numéros utiles pour les entreprises, acteurs sanitaires et médico-sociaux, élus, citoyens... [découvrir ici](#)

Numéro de l'Association hygiène sociale de Franche-Comté

Numéro : 03 81 65 44 68
Plage d'ouverture : lundi : 13h30-16h30 ; mardi : 14h-17h ; mercredi 9h -12h ; jeudi 10h-13h et 15h-17h ; vendredi : 15h-17h.

Public : professionnel du secteur médico-social qui en ressent le besoin.

Au niveau national

- **Plateforme du ministère des Solidarités et de la Santé dédiée au soutien psychologique pour les soignants** : 0800 73 09 58, 8h00 - minuit
Voir le document présentant le dispositif national de soutien médico-psychologique aux soignants et aux professionnels en charge de l'accompagnement de personnes vulnérables dans le cadre de l'épidémie de coronavirus (covid-19)
- **Plateforme nationale de l'association Soins aux professionnels de santé (SPS)**
0 805 23 23 36 ou appli mobile ASSO SPS, 24h/24 et 7j/7 pour les professionnels de santé.
Près de 1 000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres qui composent le réseau national du risque psychosocial, au service des professionnels en santé en souffrance en téléconsultations ou consultations. En savoir plus ici.
- Numéro d'écoute et d'assistance confidentiel et gratuit, ouvert 24h/24 et 7j/7, mis en place par le **conseil national de l'ordre des médecins**, tenu par des psychologues cliniciens à l'attention des médecins et internes : **0 800 288 038**
- Autre numéro national, ouvert 24h/24 et 7j/7, mis en place par le **conseil national de l'ordre des médecins (CNOM) et l'Association d'aide professionnelle aux médecins et soignants (AAPMS)** à l'attention des médecins et internes : **0 826 000 401**
- Le numéro unique d'écoute et d'assistance confidentiel et gratuit mis en place par le **Conseil national de l'Ordre des médecins** et ouvert à tous les soignants : **0 800 800 854**