

La crise sanitaire m'affecte psychologiquement.

Où puis-je trouver de l'aide ?

C'est normal de se sentir triste, stressé, désorienté, en colère ou apeuré lors d'une crise. Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider. Des lignes d'écoute téléphonique et des sites internet sont mis en place pour vous aider à faire face à l'épidémie du Covid-19. Vous trouverez ci-dessous un ensemble de ressources disponibles en matière d'informations et de soutien psychosocial.

A) « RESSOURCES POUR LES PARENTS, LES ADULTES, LES FAMILLES »

1. Lignes d'écoutes gratuites générales

- **Centre de télé accueil** : Accessible 7j/7, 24h/24H : 107 + service de chat en ligne accessible tous les jours de 13h et 3h du matin
- **Numéro d'urgences sociales en Wallonie et numéro vert gratuit du Service public de Wallonie** : 1718
→ Cette ligne est une ligne d'appel d'urgence mais également une ligne d'écoute. Vous serez réorientés vers le service adéquat. Une attention particulière est portée aux difficultés que vous rencontrez dans le cadre du COVID-19. Joignable du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.
- **Le numéro vert de Bruxelles-Soutien** : 0800/35.243
→ Accessible de 8h à 20h en semaine et de 10h à 18h le week-end
L'opérateur offre une écoute professionnelle élargie et des réponses à des situations de détresse sociale. Le call-center est assuré par des travailleurs des centres d'aide aux

OUTIL A DESTINATION DES PROFESSIONNELS EN VUE DE LA REORIENTATION DES FAMILLES, DES ENFANTS ET DES JEUNES

personnes et des centres d'action sociale globale, potentiellement complétés de travailleurs d'autres secteurs de l'ambulatoire.

- **Call-center fédéral renforcé par les équipes de la croix rouge** : 0800/14.689
- **Call-center du plan communal d'intervention psycho-social de Schaerbeek** : 02/244.75.11
- **Call Center Liège** du lundi au vendredi de 9h à 17h : 04/254.77.10
 - Le secteur de la santé mentale de l'intercommunal ISoSL vous soutient en cette période difficile. Des psychologues, des psychiatres, éducateurs et assistants sociaux vous écoutent, répondent à vos questions et/ou vous orientent en fonction de vos besoins : consultation avec un psychologue ou un psychiatre par téléphone ou à la polyclinique AGORA, orientation vers une structure du réseau ambulatoire.
- **Brussels Helps** : 0800/711.37
 - Appel à l'aide citoyenne pour des petits services
- **Croix Rouge de Belgique** : 02/371.31.11
- **AVIQ Soutien psy en Wallonie** : 0800/16.061
- **Ligne d'écoute pour les proches des personnes malades ou isolées durant la crise du Covid-19** : 0800/20.440.
 - Accessible du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 17h à 19h ainsi que le samedi et le dimanche de 17h à 21h. Les équipes constituent un espace d'écoute pour les familles et les enfants mis en difficultés par les mesures de confinement.
- **Ligue Bruxelloise pour la santé mentale** : 025/01.01.27 ou 025/01.01.28 ou 025/01.01.29
 - En cette période de confinement, les professionnels des Services de Santé Mentale (SSM) sont à votre écoute du lundi au vendredi de 18h à 22h et le week-end de 9h à 17h.
- **Covid-Solidarity** est là pour vous aider : 02/808.96.54
 - Ligne d'écoute gratuite, gérée par des citoyens.

2. Sites et plateformes d'aides au Coronavirus en Fédération Wallonie- Bruxelles

- <https://www.impactdays.be/brusselshelps/>
→ Plateforme d'aide en Région bruxelloise
- <https://www.toutlemondeok.be/>
→ Cette **intervention thérapeutique en ligne** a été mise en place par la psychologue clinicienne Elke Van Hoof (BE), sur la base des protocoles R-TEP (de l'anglais « Recent Traumatic Episode Protocol ») et G-TEP (« Group Traumatic Episode Protocol »). Il s'agit des protocoles mondialement reconnus, utilisés pour gérer les épisodes de stress aigu en situation de crise et pour renforcer la résilience mentale. Ce protocole a été appliqué plusieurs fois avec succès par des psychologues dans des situations d'urgence. Elke Van Hoof s'est inspirée des travaux d'Elan Shapiro (USA) ; pour le contenu, elle s'est basée sur la problématique actuelle du coronavirus.
- **Plateforme d'aide gérée par les citoyens pour proposer de l'aide pour les courses de première nécessité aux voisins fragilisés** : <https://www.covid-solidarity.org/fr>
- <https://www.croix-rouge.be/coronavirus/>

3. Lignes d'écoutes gratuites spécifiques

- **Ecoute Violences conjugales** : 0800/30.030
→ Accessible 7 j/7, 24 h/24.
- **Centre de prévention du suicide** : 0800/32.123
→ Disponible 7 j/7, 24 h/24 <https://www.preventionsuicide.be/>

▫ Ressources sur le burnout parental :

Lignes d'écoute :

- **SOS parents** : 0471/414.330
→ Epuisement parental, au bout du fil, une trentaine de psychologues spécialisés en burnout parental. Accessible 7j/7 de 8 h à 20 h.

**OUTIL A DESTINATION DES PROFESSIONNELS EN VUE DE LA REORIENTATION
DES FAMILLES, DES ENFANTS ET DES JEUNES**

- **Ecoute dans l'anonymat des parents en difficultés** : Ecoute parentalité Brabant wallon
0800.59.050 gratuit du lundi au vendredi de 9h à 17h

Sites à consulter :

- <https://www.airdefamilles.be/adf583-parents-en-burn-out/#.XkVgLSPjKhct.be/>
 - <https://parentàbou>
 - <https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0>
 - <https://www.yapaka.be/page/ressources-parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs>
- suggestions d'activités par tranches d'âges.

▫ **Plateformes pour les aidants proches :**

- **Répit solidaire** : www.repit-solidaire.be
→ Une plateforme et groupe Facebook de soutien aux parents d'un enfant malade et/ou porteur d'un handicap car cette période de confinement est parfois encore plus difficile à surmonter. La plate-forme contient : des informations et des liens vers les services accessibles en période de confinement ainsi que vers les aides bénévoles ; des numéros de téléphone, ainsi qu'un lieu de partage et d'échanges ; des propositions d'activités adaptées pour les enfants malades ou en situation de handicap.
- <https://www.inclusion-asbl.be/actualites/un-soutien-des-questions-inclusion-asbl-repond/>

▫ **Ressources concernant le deuil :**

Ligne d'écoute :

- **Plateforme de soutien et d'accompagnement psychologique pour les personnes endeuillées durant la crise du Covid-19** : 0800/20.220.
→ Accessible de 9h30 à 12h30 et de 17h à 19h du lundi au vendredi.

A consulter :

- https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/deuil_fr.pdf

4. Les équipes SOS Enfants

Les équipes SOS enfants sont aussi à votre écoute en cette période de crise si vous avez des inquiétudes à l'égard d'un enfant victime de maltraitance ou suspecté de l'être :

- **Équipe de Verviers** Rue Peltzer de Clermont 62 - 4800 VERVIERS Tél : 087/22 55 22
→ permanences téléphoniques : Mardi, Jeudi et Vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00 ; Lundi et Mercredi de 9h00 à 12h00
- **Équipe de l'ULB CHU Saint-Pierre (Bruxelles)** : Rue Haute 322 - 1000 Bruxelles Tél. : 02 535 34 25 - Fax : 02 535 48 86
- **Équipe de SAINT-LUC (Bruxelles)** Avenue Hippocrate 10 - Bte 2090 1200 Bruxelles Tél. : 02 764 20 90
- **Équipe de Namur** Rue Saint-Nicolas 84/6 - 5000 Namur Tél. : 081 22 54 15 - Fax : 081 23 06 89
- **Équipe de Dinant** Rue Georges Cousot 55500 Dinant Tél. : 081 77 68 05 - Fax : 082 71 35 66
- **Équipe du Brabant Wallon** Chaussée de Charleroi 4 - 1471 Genappe Tél. : 067 77 26 47 Fax : 067 77 26 52
- **Équipe de Mouscron/Tournai** Avenue du Château 17 - 7700 Mouscron Tél. : 056 34 70 14 - Fax : 056 34 61 70 ou TOURNAI Rue Saint Piat 24 7500 Tournai Tél. : 069 84 84 05 - Fax : 069 84 14 87
- **Équipe de Charleroi** Rue de Charleville 11-15 - 6000 Charleroi Tél. : 071 33 25 81 - Fax : 071 33 23 71
- **Équipe de Mons** Avenue Joseph Wauters 183 - 7000 Mons Tél. : 065 36 11 36 - Fax : 065 33 77 55
équipe de La Louvière Avenue des Croix de Feu 1/29 Louvière Tél. : 064 22 41 41 - Fax : 064 26 63 78
- **Équipe de Liège** Rue de la Liberté 56 - 4020 Liège Tél. : 04 342 27 25 - Fax : 04 342 76 35
- **Équipe du Mont-Légia (Liège)** Rue Saint-Nicolas 447 - 4420 Montegnée
Tél. : 04 224 98 56 - Fax : 04 224 98 57

OUTIL A DESTINATION DES PROFESSIONNELS EN VUE DE LA REORIENTATION DES FAMILLES, DES ENFANTS ET DES JEUNES

- **Équipe de Huy Réseau SOS Familles Cellule de prévention** Rue Vergiers 15 - 4500 Huy
Tél. : 085 25 02 28 - Fax : 085 71 03 29
- **Équipe de la province du Luxembourg** Rue de la Jonction 5 - 6880 Bertrix Tél. : 061 22
24 60 - Fax : 061 22 54 45

5. Soins psychologiques de première ligne

Pour répondre à l'augmentation des problèmes psychosociaux liés à la pandémie COVID-19, l'INAMI vous rembourse vos soins psychologiques sous forme de séances ambulatoires chez des psychologues cliniciens et des orthopédagogues cliniciens conventionnés.

Cette prise en charge a pour but de prévenir, de détecter et/ou d'intervenir si vous souffrez d'un mal-être psychologique temporaire, et ce, pour d'éviter que des problèmes légers ou modérés n'évoluent vers une maladie durable et compliquée. Vous pouvez consulter un professionnel de première ligne pour des problématiques telles que des problèmes de stress-anxiété, d'humeur dépressive, de comportement et problèmes sociaux ainsi que pour une surconsommation d'alcool ou de somnifères- calmants.

Vous pouvez bénéficier de 4 *séances (renouvelable une fois, soit max 8 séances annuelles)* auprès d'un professionnel immédiatement et facilement accessible, après recommandation par votre médecin (*généraliste, (pédo)psychiatre, pédiatre, gériatre, médecin du travail*).

Une consultation à distance par vidéo est également possible.

Par séance, votre quote-part s'élève à 11,20 € (*4 € en cas d'intervention majorée*).

Liste des psychologues conventionnés :

<http://bit.ly/trouverunPPL>

**OUTIL A DESTINATION DES PROFESSIONNELS EN VUE DE LA REORIENTATION
DES FAMILLES, DES ENFANTS ET DES JEUNES**

Ligne d'écoute des Services de Santé mentale :

Ces équipes sont constituées de médecins, (pédo)psychiatres, psychologues, assistants sociaux, éducateurs, accueillants et autres travailleurs de la santé mentale.

→ Du lundi au vendredi de 18 à 22 h, week-end de 9 à 17 h : via l'un des trois numéros suivants : 02/501.01.27, 02/501.01.28 ou 02/501.01.29

En journée → Consulter listes des centres de santé mentale :

<http://www.cresam.be/adresses-2/>

<http://www.lbsm.be/>

<https://www.santementale.brussels/>

B) « RESSOURCE POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS »

1. Lignes d'écoute, chats, numéros utiles ou sites internet pour les enfants et les adolescents :

Lignes d'écoute, chats et espaces de soutien :

- **Écoute-Enfants** : 103
→ Accessible 7j/7 de 10 h à minuit.
- **Ethias Assurance** : +32 0800/848.42, par SMS au +44 790/934.12.29 ou par mail support@ressourcesforyourlife.com
→ Cette ligne d'écoute s'adresse à tous les jeunes en possession d'un numéro de client ou dont les parents possèdent un numéro de client chez Ethias. Elle offre un soutien émotionnel face au stress, à l'isolement, aux incertitudes, à la vie familiale. Cette ligne est gérée par des psychologues et entièrement confidentielle et gratuite. Tu peux accéder au service par sms ou par mail et tu seras recontacté dans l'heure. Attention, des frais de messagerie peuvent quant à eux être appliqués pour les SMS.
- **Espace de soutien destiné aux enfants dont un proche est en souffrance psychique**
<https://www.facebook.com/Etincelleasbl/>

OUTIL A DESTINATION DES PROFESSIONNELS EN VUE DE LA REORIENTATION DES FAMILLES, DES ENFANTS ET DES JEUNES

- Allô ! Pédopsy :

<https://www.huderf.be/fr/news/full-txt.asp?id=2239>

Tel : 02/477.31.80

→ Une permanence téléphonique est organisée de 9h à 16h30 du lundi au vendredi par le service de pédopsychiatrie pour les situations d'angoisses ou de stress problématiques (anormalement excessives) des enfants et des parents, ainsi que les états psychopathologiques aigus. Des psychologues répondent aux questions, avec référence si besoin à des pédopsychiatres qui organisent des consultations par vidéoconférence ou par téléphone selon la problématique.

- Le chat en ligne « Maintenant j'en parle » :

→ Tu es mineur(e) et tu as des questions sur les abus sexuels ? Quelqu'un a des gestes déplacés envers toi ou t'oblige à faire des choses que tu ne veux pas ? Tu es victime de harcèlement sexuel ? Connais-tu quelqu'un qui est dans ce cas et pour qui tu t'inquiètes ? Ne reste pas seul avec tes questions, viens en parler (chatter) avec une de nos intervenantes spécialisées

<https://www.joy-platform.be/fr/enfants/>

Une initiative du Belgian Pediatric Covid-19 Task Force et de ses partenaires.

Sur ce site, nous souhaitons donner des informations sur la Covid-19 aux enfants et aux adolescents. Non seulement des informations médicales, mais aussi des informations sur d'autres choses importantes pour toi durant cette période Corona, telles que le fait que tu continues à bien te sentir dans ta peau et que tu peux continuer à grandir et à bien te développer, parce que tu as droit à cela en tant qu'enfant et adolescent ! 🍷

Sites à consulter :

- Aider les enfants en deuil :

<http://www.resilience-psy.com/spip.php?article430>

https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/guide_pratique_pour_accompagner_les_enfants_lors_dun_deces_corona_28032_0.pdf

- Réseau intersectoriel de santé mentale pour enfants et adolescents du Brabant wallon Archipel : www.archipelbw.be

**OUTIL A DESTINATION DES PROFESSIONNELS EN VUE DE LA REORIENTATION
DES FAMILLES, DES ENFANTS ET DES JEUNES**

- <http://www.loveattitude.be/centres-de-planning/>
→ En cette période de prévention du Covid-19, les Centres de Planning familial (CPF) sont ouverts. Pour limiter les risques, outre le port du masque et les mesures d'hygiène habituelles, nous vous demandons de vérifier les modalités d'accueil avant de venir au centre. Ne venez pas à l'improviste, appelez d'abord le centre de votre choix.
- **Outils pour les enfants et adolescents évaluer leur anxiété en cette période de confinement** <https://www.home-stress-home.com/>
- **Informations covid19 pour les enfants** : <http://www.covidforkids.info/#/>

2. RÉPERTOIRE DES SERVICES DE SANTÉ MENTALE Enfants/ Adolescents :

SSM Province du Brabant Wallon :

- **SSM "SAFRANS"** - "Le Gerseau" Rue Jules Hans, 43 – 1420 Braine-l'Alleud 02/384.68.46
da.ssmsafrans@protonmail.com
- **SSM de Louvain-la-Neuve** Grand Place, 43 – 1348 Louvain-La-Neuve 010/47.44.08
sandrine.neuville@uclouvain.be
- **SSM de Wavre** – Avenue du Belloy, 45 – 1300 Wavre 010/22.54.03

SSM Province du Hainaut :

- **SSM "Centre de guidance de Charleroi"** Rue Léon Bernus, 22 – 6000 Charleroi 071/31.63.78
vmonshe.cdg@gmail.com
- **SSM "Le Dièse"** Rue des Déportés, 7 – 7070 Le Roeulx 067/21.24.77
ssm_lediese@hotmail.com
- **SSM "Le Padelin"** Avenue des Arbalestriers, 5 – 7000 Mons 065/35.71.78
padelin@chrhmh.be

SSM Province de Liège :

- **SSM de Herstal** Rue Saint Lambert, 84 – 4040 Herstal 04/240.04.08
ssm.herstal@aigs.be
- **SSM Accolade Enfants "Fil-à-Fil"** Rue des Bruyères, 129 - 4000 Liège 04/269.00.42
ssm@isosl.be

**OUTIL A DESTINATION DES PROFESSIONNELS EN VUE DE LA REORIENTATION
DES FAMILLES, DES ENFANTS ET DES JEUNES**

- **SSM Accolade Enfants** Rue des Bruyères, 127-129 – 4000 Liège 04/227.36.41
ssm@isosl.be
- **SSM Liège-Université** Rue Lambert le Bègue, 16 – 4000 Liège 04/223.41.12
csmu@skynet.be
- **SSM Liège « Psycho J »** : Rue En Hors Château, 59 – 4000 Liège 04/223.55.08
- **SSM Ougrée** : Rue Bertholet, 29 – 04/337.49.53
- **SSM Seraing** : Rue Hya, 71 – 04/337.20.64

SSM Province du Luxembourg :

SSM de Libramont - "Réseau Enfants Adolescents" - Grand rue, 8 - 6800 Libramont 061/22.38.72
meunier.s@smlbs.be

SSM Province de Namur :

Service Provincial de Santé Mentale de Ciney Rue Walter Sœur, 66 – 5590 Ciney
081/77.68.25 ssm.ciney@province.namur.be

Jambes « SeLiNa » : Rue de Dave, 124 – 081/30.55.20

SSM Région Bruxelles :

- **ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES TRAITEMENTS DE LA PRÉVENTION DE LA FORMATION ET DE LA RECHERCHE EN SANTÉ MENTALE À L'ULB - CENTRE DE GUIDANCE-ULB**

Rue Haute, 293

1000 BRUXELLES

TEL : 02/503.15.56

- **ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES TRAITEMENTS DE LA PRÉVENTION DE LA FORMATION ET DE LA RECHERCHE EN SANTÉ MENTALE À L'ULB - LA PLAINE**

Boulevard du Triomphe

1050 IXELLES

TEL : 02/650.59.26

- **CENTRE CHAPELLE-AUX-CHAMPS**

Clos Chapelle-aux-Champs, 30 / 3026

1200 WOLUWE-SAINT-LAMBERT

TEL : 02/764.31.20

**OUTIL A DESTINATION DES PROFESSIONNELS EN VUE DE LA REORIENTATION
DES FAMILLES, DES ENFANTS ET DES JEUNES**

- **CENTRE DE GUIDANCE D'ETTERBEEK**
Rue de Theux, 32
1040 ETTERBEEK
TEL : 02/646.14.10
- **CENTRE DE GUIDANCE D'IXELLES - DÉPARTEMENT ENFANTS ADOLESCENTS ET FAMILLES**
Rue Sans Souci, 114
1050 IXELLES
TEL : 02/515.79.01
- **CENTRE DE SANTÉ MENTALE L'ADRET**
Avenue Albert, 135
1190 FOREST
TEL : 02/344.32.93
- **COMMUNE BRUXELLES-VILLE - SERVICE DE SANTÉ MENTALE – SESAME**
Rue du Canal, 61
1000 BRUXELLES
TEL : 02/279.63.40
- **D'ICI ET D'AILLEURS**
Rue Fernand Brunfaut, 18b
1080 MOLENBEEK-SAINT- JEAN
TEL : 02/414.98.98
- **FREE CLINIC**
Chaussée de Wavre, 154A
1050 IXELLES
TEL : 02/512.13.14
- **LA GERBE** Rue Thiéfry, 45
1030 SCHAERBEEK
TEL : 02/216.74.75
- **LE GRÈS**
Rue des Trois Ponts, 51
1160 AUDERGHEM
TEL : 02/660.50.73
- **LE NOROIS**
Boulevard de Smet de Naeyer, 597
1020 BRUXELLES

**OUTIL A DESTINATION DES PROFESSIONNELS EN VUE DE LA REORIENTATION
DES FAMILLES, DES ENFANTS ET DES JEUNES**

TEL : 02/478.82.40

- **LE SAS CENTRE DE GUIDANCE**

Rue de la Marne, 85

1140 EVERE

TEL : 02/242.07.63

- **SERVICE DE SANTÉ MENTALE - L'ÉTÉ À LA ROSÉE**

Rue des Mégissiers, 12

1070 ANDERLECHT

TEL : 02/522.62.26

- **SERVICE DE SANTÉ MENTALE LE CHIEN VERT**

Rue Jean Gérard Eggericx, 28

1150 WOLUWE-SAINT-PIERRE

TEL : 02/762.58.15

- **SERVICE DE SANTÉ MENTALE LE MÉRIDIEN**

Rue du Méridien, 68

1210 SAINT-JOSSE-TEN-NOODE

TEL : 02/218.56.08

- **SERVICE DE SANTÉ MENTALE SECTORISÉ DE SAINT-GILLES**

Rue de la Victoire, 26

1060 SAINT-GILLES

TEL : 02/542.58.58

- **SERVICES DE SANTÉ MENTALE SECTORISÉS DE FOREST UCCLE WATERMAEL-BOITSFORT -
CENTRE DE GUIDANCE POUR ENFANTS ADOLESCENTS ET FAMILLES D'UCCLE**

Avenue Bel-Air, 88

1180 UCCLE

TEL : 02/343.22.84

- **SERVICES DE SANTÉ MENTALE SECTORISÉS DE FOREST UCCLE WATERMAEL-BOITSFORT -
CENTRE DE SANTÉ MENTALE DE WATERMAEL-BOITSFORT**

Rue de la Vénérie, 19

1170 WATERMAEL-BOITSFORT

TEL : 02/672.78.16

- **SSM CHAMP DE LA COURONNE**

Rue du Champ de la Couronne, 73

1020 BRUXELLES

**OUTIL A DESTINATION DES PROFESSIONNELS EN VUE DE LA REORIENTATION
DES FAMILLES, DES ENFANTS ET DES JEUNES**

TEL : 02/410.01.95

- **WOLUWE-PSYCHO-SOCIAL - SERVICE DE SANTÉ MENTALE**

Chaussée de Roodebeek, 471

1200 WOLUWE-SAINT-LAMBERT

TEL : 02/762.97.20