

# #ensemblecontrolecorona

## Assistance psychologique – écoute par des professionnel-le-s

### Psyformed

<b>Contenu</b>	Traiter le stress et la peur pendant cette crise: écoute gratuite.
<b>Public-cible</b>	Personnel soignant
<b>Info extra</b>	Membres du personnel soignant ? Vous vivez des émotions difficiles en lien avec votre activité professionnelle ou votre vie privée ? Vous vous sentez dépassé.e par les événements ou par vos émotions ? Prenez rendez-vous gratuitement avec un-e psychologue bénévole de votre région pour en parler.
<b>Lien</b>	<a href="http://www.psyformed.com">www.psyformed.com</a>

### CESI

<b>Contenu</b>	Une ligne psy gratuite pour le secteur des soins de santé
<b>Public-cible</b>	Personnel soignant
<b>Info extra</b>	Afin d'accompagner le personnel des hôpitaux, des maisons de soins et de l'aide à la personne, la ligne téléphonique de premier contact de l'unité psychosociale fournira une écoute.
<b>Lien</b>	<a href="http://www.cesi.be/fr/coronavirus-ligne-psy">www.cesi.be/fr/coronavirus-ligne-psy</a>

### ITZU

<b>Contenu</b>	Écoute aux professionnel-le-s de santé (gratuit)
<b>Public-cible</b>	Professionnel-le-s de la santé
<b>Info extra</b>	A partir du lundi 30 mars, une ligne sera accessible de 7h jusqu'à 23h, 7j/7. Pour soutenir le personnel des hôpitaux, des maisons de soins et des soins à domicile. Envoyez votre nom et numéro de gsm à : soins@itzu.eu
<b>Lien</b>	<a href="https://www.itzucareer.eu/fr/actualite/itsyourhealthwecareabout-prenonssoindusecteurdesoinsdesante">https://www.itzucareer.eu/fr/actualite/itsyourhealthwecareabout-prenonssoindusecteurdesoinsdesante</a>

### Formation Repère

<b>Contenu</b>	Jute le temps d'un moment de réconfort, d'être rassuré, d'être compris, d'être soutenu, d'être encouragé, de lâcher prise
<b>Public-cible</b>	Professionnel-le-s des secteurs psycho-social-santé
<b>Info extra</b>	Vos sentiments de peur pour soi et ses proches, d'épuisement, découragement, colère, d'impuissance ...Individuellement ou collectivement, par Skype, par Zoom, par téléphone ....Ils peuvent être là pour vous. Contact : 0498 68 02 07
<b>Lien</b>	<a href="https://www.formationsrepere.be/">https://www.formationsrepere.be/</a>

### CEFEM

<b>Contenu</b>	Une ligne psy gratuite pour les travailleur-euse-s du secteur des soins de santé
<b>Public-cible</b>	Travailleur-euse-s du secteur des soins de santé
<b>Info extra</b>	Soutien psychologique ponctuel, gratuit, à distance, par l'intermédiaire des formateur-riche-s afin de promouvoir la santé mentale de chacun d'entre vous, tant d'un point de vue individuel que collectif et ce afin de favoriser les capacités à gérer le stress qu'occasionne cette crise sanitaire.. Concrètement, il s'agit d'entretiens vidéo ou téléphonique

	(skype/whatsapp/facetime...) d'une durée approximative de 15 à 30 minutes, dont le cadre d'intervention est adaptable à la demande des soignant·e·s et celle du formateur·rice pouvant leur offrir cet espace d'écoute. Téléphone : 02 245 69 02
<b>Lien</b>	<a href="http://www.cefem.be">www.cefem.be</a>

#### Wellweb

<b>Contenu</b>	Parcours avec un·e psychologue/psychothérapeute
<b>Public-cible</b>	Tou·te·s travailleur·euse·s
<b>Info extra</b>	Après une présentation en ligne, le·a travailleur·euse est immédiatement contacté par le·la psychologue/psychothérapeute à proximité pour un appel téléphonique gratuit d'environ 30 min. Le·a travailleur·euse peut par la suite choisir de manière totalement facultative ou débutant un parcours auprès du psychologue / psychothérapeute avec lequel il·elle a eu contact.
<b>Lien</b>	<a href="http://www.wellweb.be/aanmelding">www.wellweb.be/aanmelding</a>

#### Repères

<b>Contenu</b>	L'asbl Repères vous propose des temps d'écoute, d'accompagnement, de prise de distance.
<b>Public-cible</b>	Professionnel·le·s des secteurs psycho-social-santé
<b>Info extra</b>	Vous êtes un·e professionnel·le des secteurs psycho-social-santé confronté·e à des difficultés exacerbées par la situation sanitaire et vous souhaitez un soutien extérieur ? Contact : <a href="mailto:reperes.coord@gmail.com">reperes.coord@gmail.com</a> ou 02/539 15 89
<b>Lien</b>	<a href="http://www.reperes.be/spip.php?article58&amp;fbclid=IwAR2jcIIm1aXL6AlwKd9wSVq2HNSUMsXbUfHhUE8WFj6gqIH79IBz-GFxoHU">http://www.reperes.be/spip.php?article58&amp;fbclid=IwAR2jcIIm1aXL6AlwKd9wSVq2HNSUMsXbUfHhUE8WFj6gqIH79IBz-GFxoHU</a>

## Conseils, outils et formations en ligne

#### Tout Le Monde OK

<b>Contenu</b>	Surmonter les angoisses grâce aux <b>techniques thérapeutiques utilisées dans le traitement des traumatismes</b>
<b>Public-cible</b>	Tout le monde
<b>Info extra</b>	Le principe consiste à atténuer les réactions émotionnelles par des mouvements oculaires, afin d'aider le corps à s'adapter à la nouvelle réalité. Il s'agit d'une feuille de route basée sur des principes scientifiques, qui vous prendra environ <b>quarante-cinq minutes</b> .
<b>Lien</b>	<a href="http://www.toutlemondeok.be">www.toutlemondeok.be</a>

#### Croix Rouge de Belgique

<b>Contenu</b>	Traiter le stress et la peur pendant cette crise : conseils pour les intervenant·e·s
<b>Public-cible</b>	intervenant·e·s dans la crise covid-19
<b>Info extra</b>	Vous intervenez en première ligne durant cette crise ou vous venez en aide à une personne en situation de vulnérabilité? Voici une série de conseils pour apprendre à gérer votre stress.
<b>Lien</b>	<a href="http://www.croix-rouge.be/coronavirus-conseils-intervenants/">www.croix-rouge.be/coronavirus-conseils-intervenants/</a>

#### Centre de Référence et de Prévention du Suicide

<b>Contenu</b>	Recommandations spécifiques COVID19 à destination de la population générale
<b>Public-cible</b>	Tout le monde

<b>Info extra</b>	Manuel de survie en période de confinement – COVID-19
<b>Lien</b>	<a href="http://www.info-suicide.be/covid-19/">www.info-suicide.be/covid-19/</a>

#### Service public Fédéral santé publique

<b>Contenu</b>	Faire face au stress pendant COVID-19
<b>Public-cible</b>	Tout le monde (citoyens et intervenants)
<b>Info extra</b>	<p>Vous trouverez sur cette page:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les campagnes de communication</li> <li>➤ L'aide psychosociale par téléphone</li> <li>➤ Le service externe pour la prévention et la protection au travail (SEPPT)</li> <li>➤ Les bonnes pratiques</li> <li>➤ Liens utiles</li> </ul>
<b>Lien</b>	<a href="http://www.health.belgium.be/fr/covid-19-soutien-psychosocial">www.health.belgium.be/fr/covid-19-soutien-psychosocial</a>

#### Croix Rouge de Belgique

<b>Contenu</b>	Traiter le stress et la peur pendant cette crise: conseils pour les intervenant·e·s
<b>Public-cible</b>	Intervenants psycho-sociaux et responsables d'équipe
<b>Info extra</b>	<p>La Croix-Rouge a développé un <b>e-learning</b> pour aider les intervenant·e·s. Le cours s'adresse aux <b>intervenant·e·s psychosociaux·ales</b> (<a href="#">lien</a>) ou aux <b>responsables d'équipe</b> (<a href="#">lien</a>). Il fournit les outils nécessaires pour réaliser l'assistance psychosociale en période de COVID-19 et se concentre spécifiquement sur le soutien aux intervenant·e·s.</p>
<b>Lien</b>	<p><a href="https://rise.articulate.com/share/C4cD7N9lyNbVvywI3Tp5_zNCEjOOw1xH#/">https://rise.articulate.com/share/C4cD7N9lyNbVvywI3Tp5_zNCEjOOw1xH#/</a>  <a href="https://rise.articulate.com/share/xTJ0veBe1AKlyQRfVO6IT4hccSIDXrmu#/">https://rise.articulate.com/share/xTJ0veBe1AKlyQRfVO6IT4hccSIDXrmu#/</a></p>

## Organisation du travail et de la formation

### Parcours professionnel

<b>Contenu</b>	Article sur l'organisation du télétravail
<b>Public-cible</b>	Travailleurs·euse·s en télétravail
<b>Info extra</b>	Télétravail : bien choisir mon moyen de communication Lien vers un webinaire sur le sujet : <a href="https://horenberg.webinargeek.com/le-teletravail-en-equipe-communiquer-numeriquement-a-distance">https://horenberg.webinargeek.com/le-teletravail-en-equipe-communiquer-numeriquement-a-distance</a>
<b>Lien</b>	<a href="http://www.parcours-professionnel.be/news/teletravail-bien-choisir-mon-moyen-de-communication">www.parcours-professionnel.be/news/teletravail-bien-choisir-mon-moyen-de-communication</a>

### Competentia

<b>Contenu</b>	Vivre et apprendre en temps de covid-19
<b>Public-cible</b>	Responsable en charge de la formation
<b>Info extra</b>	Série d'articles sur l'impact de l'épidémie sur les apprentissages dans le secteur non-marchand et partage d'expériences individuelles
<b>Lien</b>	<a href="http://www.competentia.be/news">www.competentia.be/news</a>