



Santé mentale & Coronavirus

Pour solliciter de l'aide

- **Auprès d'un service de santé mentale** > infos sur le [site](#) du Centre de Référence en Santé Mentale, CRéSaM asbl
Sur carte [ici](#)
Pour Bruxelles > voir [ici](#)
- **Auprès d'un psychologue de première ligne (PPL)** > voir sur le [site de l'INAMI](#)
Accès direct à la liste des PPL [ici](#)
- **Auprès d'un psychologue indépendant** > voir sur le site de la [Fédération belge des psychologues](#). Ce site reprend une liste des psychologues membres de la fédération
- **Pour les proches** : www.similes.org. Similes soutient les proches des personnes qui souffrent de troubles psychiques
- **Pour le personnel (para)médical de première ligne** > psy.be : une plateforme qui propose des consultations en ligne gratuites pour ce public.
- **Pour les personnes endeuillées durant la crise** : « [Faire Face Covid-19](#) » : une plateforme de soutien et d'accompagnement psychologique pour les personnes endeuillées durant la crise du Covid-19 et privées des rites funéraires habituels.
- **Pour les personnes sourdes et malentendantes** : « [Surdi-Écoute](#) » : une plateforme qui propose un service d'écoute par vidéo-conférence et par Tchat. Anonyme et confidentiel. Gratuit et accessible du lundi au vendredi de 13h à 15h.
- **Auprès des lignes téléphoniques prévues à cet effet** :
 - **0800/160.61** : ligne d'écoute gratuite pour le personnel de l'aide et du soin qui travaille dans les services agréés et reconnus par l'AViQ (maison de repos, services pour personnes en situation de handicap ou fragilisées). Les professionnels obtiendront les coordonnées et les disponibilités d'un psychologue d'un service de santé mentale qui assurera une consultation gratuite par téléphone (du lundi au vendredi de 9h à 17h).
 - **1718** : numéro vert gratuit du Service public de Wallonie pour toutes questions. Les citoyens seront réorientés vers le service adéquat. Une attention particulière est portée aux difficultés rencontrées dans le cadre du COVID-19 (du lundi au vendredi de 8h30 à 17h).
 - **0800/146.89** : call center fédéral renforcé par les équipes psychosociales de la Croix-Rouge (gratuit, de 7h30 à 20h)
 - **107** : Télé Accueil - numéro d'appel pour discuter (gratuit, 24h/24-7j/7)

- **04/254.77.10** : call center de l'Intercommunale de soins spécialisés de Liège (ISoSL) pour fournir une aide et un soutien psychologique à la population (du lundi au vendredi de 9h à 17h)
- **103** : Ecoute-enfants. Il s'agit d'un numéro gratuit et anonyme pour les enfants, ados et parents (7j/7 de 10h à minuit).
- **02/477.30.30** : ligne spéciale de l'Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola pour conseiller les parents et les orienter si besoin vers les services médicaux adéquats (de 8h à 21h, 7j/7)
- **0471/414.333** : SOS Parents. Une écoute gratuite par des psys spécialisés en burn-out parental (7j/7, de 8h à 20h au tarif habituel). Conseils pour éviter le burnout parental sur : <https://www.burnoutparental.com/le-burnout-parental-et-le-confineme>
- **04/270.30.66** : call center destiné aux enfants des soignants, mis en place par l'unité psychiatrie infanto juvénile au CHU de Liège
- **0800/303.30** : Respect Seniors. Ligne d'écoute gratuite pour les professionnels, les familles et bien entendu, les aînés qui éprouvent le besoin de parler, de partager leurs inquiétudes et/ou de se sentir soutenus (de 9h à 17h du lundi au vendredi)
- **0800/300.30** : Ligne gratuite "Ecoute violences conjugales" si vous vivez une situation de violence conjugale et vous avez besoin de soutien en tant que victime, auteur ou professionnel (24h/24 - 7j/7)
- **04/233.38.50** : Atouts.be. Ligne téléphonique gratuite pour les professionnels du secteur de l'aide à la jeunesse (du lundi au vendredi de 9h à 13h30)
- **081/777.150** : Centre wallon de prévention du suicide et d'accompagnement (prix d'un appel local, uniquement durant les heures d'ouverture)
- **0800/321.23** : ligne d'écoute spécialisée dans les questions relatives au suicide (Bruxelles, gratuit, 24h/24-7j/7)



Centre de Référence en Santé Mentale
 agréé et subventionné par
 la Région wallonne
 Bd de Merckem 7 - 5000 Namur
 081/25.31.40 - cresam@cresam.be
 www.cresam.be

