



Lettre de nouvelles des acteurs jeunesse de Suresnes n°7 - spécial confinement

Confinement, déconfinement et (bonne) santé mentale : ***(Sites ressource, contacts utiles, être soutenu à Suresnes)***

Confinés depuis plusieurs semaines, nous vivons à partir du 11 mai une période de déconfinement qui s'annonce très progressive et probablement autant anxiogène que la précédente : si nombre d'entre nous allons ressentir du soulagement, nous allons devoir faire face à de nouvelles craintes et contraintes, l'épidémie de COVID-19 étant toujours présente. De plus, les effets néfastes de ces épisodes de crise sanitaire peuvent se faire ressentir sur la santé mentale pendant plusieurs mois, voire se déclarer à posteriori : stress, anxiété, ennui, lassitude, irritabilité, dépression, troubles du sommeil... Voici des ressources utiles afin de garder le cap.

Tout d'abord, un petit rappel de l'Organisation Mondiale de la Santé :

Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19



Il est naturel d'éprouver de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur ou de la colère lors d'une crise.

Vous pouvez trouver du réconfort en parlant à des gens en qui vous avez confiance. Prenez contact avec vos amis et les membres de votre famille.



Si vous devez rester chez vous, conservez un mode de vie sain, ce qui suppose entre autres un régime alimentaire adapté, du sommeil, de l'exercice et des contacts sociaux avec vos proches et vos amis, à la maison, par mail ou téléphone.



Ne cherchez pas à canaliser vos émotions en fumant, en buvant de l'alcool ou en consommant d'autres produits stupéfiants. Si vous vous sentez dépassés par les événements, parlez-en à des professionnels de la santé ou à un conseiller. Sachez solliciter de l'aide en cas de besoin si vous avez des problèmes physiques ou psychologiques.



Informez-vous. Prenez les renseignements qui vous aideront à déterminer avec précision les risques que vous encourez de façon à prendre des précautions raisonnables. Cherchez une source d'information fiable, comme le site web de l'OMS ou un organisme local ou national de santé publique.



Apaisez vos inquiétudes et calmez votre agitation en passant moins de temps, vous et vos proches, à regarder ou à écouter les reportages qui vous perturbent dans les médias.



Tirez parti des compétences qui vous ont aidés par le passé à faire face à d'autres épreuves et employez-les pour vous aider à gérer vos émotions en cette période difficile que représente cette épidémie.

Les sites ressource et contacts utiles :

Parler du Coronavirus aux enfants



"Le coronavirus expliqué par ton pédopsychiatre" proposé par le Sip (Société de l'Information psychiatrique). Un album conçu pour être lu sur smartphone, tablette ou ordinateur par les parents à leur enfant afin de l'aider à comprendre et, le soutenir :

https://drive.google.com/file/d/1f3a3Ytu1DaXF9Jx6z_oNZuiAGZtKRFVH/view

Je suis un adolescent



Pour s'apaiser et se ressourcer : pratiquer la méditation de pleine conscience : après un mois de confinement à la maison, nous sommes tous habités par des émotions et des sensations à la fois complexes et changeantes. Pour vous aider à traverser les prochaines semaines de confinement, la Maison des Adolescents des Hautes-Alpes vous propose quelques outils concrets, créés dans le cadre de son action « Graine de Yoga » :

<https://mda05.fr/pour-sapaiser-et-se-ressourcer-une-seance-de-meditation-de-pleine-conscience/>

Etre bien dans sa tête et dans son corps : pourquoi pas un peu de yoga ? Pas toujours facile de rester serein, de trouver le sommeil, de garder de l'énergie et de se sentir bien avec soi-même pendant cette période de confinement. La Maison des Adolescents des Hautes-Alpes vous propose quelques outils « Graine de Yoga » pour vous aider à vous sentir mieux :

<https://mda05.fr/pour-etre-bien-dans-sa-tete-et-dans-son-corps-pourquoi-pas-un-peu-de-yoga/>

Je suis parent



"Comment traverser cette période avec son ou ses adolescents à la maison ?" Pour lire l'article de la maison des adolescents des Hautes-Alpes :

<https://mda05.fr/vivre-le-confinement-avec-des-ados-quelques-conseils-pour-les-parents/>

"Conseils pour les parents d'adolescents" du Dr Sara Bahadori CHU Robert Debré.

Vous êtes confinés avec votre ou vos adolescents à la maison. Quelques conseils et recommandations qui peuvent être utiles en attendant la levée du confinement :

<https://drive.google.com/file/d/14ywqnMkpr2FuejFmkwy2NFjmxMHZQYv/view>

Je suis en situation de handicap ou c'est le cas de mon enfant



"Handicap et covid19": Une plateforme "Tous mobilisés" est mise en place pour les familles ayant un enfant en situation de handicap :

<https://www.grandir-ensemble.com/>

Association de médiateurs familiaux



Pendant la durée du confinement, seules les audiences liées aux demandes d'ordonnance de protection sont assurées par les juges aux affaires familiales.

Pour tous les désaccords familiaux, dont ceux liés au droit d'accueil où à la résidence des enfants, le public peut se rapprocher des associations de médiateurs familiaux suivantes, qui, durant cette période difficile, peuvent, pour certaines, proposer des médiations par visioconférence et restent toutes joignables par téléphone et courriel.

A Suresnes :



UDAF 92 Union Départementale des Associations Familiales

Entretiens téléphoniques avec un médiateur pour apaiser les tensions, élaborer des solutions, renouer le dialogue.

Prise de rendez-vous par téléphone auprès de la Maison Pour la Vie Citoyenne et l'Accès au Droit
Tél : 01 41 18 37 77

APCE Association Pour le Couple et l'Enfant

Entretiens téléphoniques avec un psychologue.

- Accueil et orientation sur les questions liées à l'isolement social (chômage, deuil, personnes étrangères, sans famille, victime ou acteurs de violences conjugales)
- Entretiens familiaux (soutien à la parentalité, notamment lors de la grossesse, après la naissance, soutien à la relation mère enfant, relation de couple...)
- Appui et conseil concernant le développement de l'adolescent

Prise de rendez-vous par téléphone auprès de la Maison Pour la Vie Citoyenne et l'Accès au Droit.

Tél : 01 41 18 37 77

Soutien psychologique aux familles endeuillées par le Covid-19 en Ile-de-France



Entretiens téléphoniques confidentiels et gratuits réalisés par des psychologues et psychiatres du Centre Régional du Psychotraumatisme Paris Nord - CRPPN.

Vous pouvez contacter un psychologue par téléphone : 01 48 95 59 40 du lundi au vendredi de 10h à 17h. En dehors de ces horaires, vous pouvez laisser un message sur la boîte vocale en indiquant vos coordonnées.

Par email : psychotrauma.avicenne@aphp.fr afin qu'un un professionnel vous rappelle.

Etre soutenu à Suresnes :

En soutien et en accompagnement à la parentalité



L'Espace des Parents propose des entretiens téléphoniques pour vous écouter et échanger avec vous autour de vos préoccupations : comment rassurer les enfants ? que dire ? comment gérer le confinement ? quelles activités proposer ? Organiser la journée ?

Chaque semaines, L'espace des parents vous propose :

- Deux sessions de cafés des parents virtuels.
- Des mails « Gardons le lien » proposant trois types de ressources : des articles thématiques, des vidéos d'activités parents/ enfants ; vidéo proposées par de nos intervenants (entre 20 et 40 minutes), des tutos d'activités ludiques et éducatives.

Pour être recontacté, envoyer un mail à l'adresse suivante en indiquant nom, prénom et numéro de téléphone (accessible à tous les parents) :

caboufaissal@ville-suresnes.fr



Une cellule de soutien psychologique est ouverte pour tous



Des psychologues cliniciens assurent des entretiens téléphoniques. La situation de confinement et la crise sanitaire peuvent entraîner de nombreuses difficultés : mal être, stress, angoisses, isolement, inquiétude pour des proches, surmenage professionnel des soignants, troubles du sommeil... Pour être recontacté, envoyer un mail à l'adresse

s suivante en indiquant nom, prénom et numéro de téléphone : jkrief@ville-suresnes.fr, ou téléphoner au Centre Médical Municipal : 01 85 90 79 13

Le Point Ecoute Jeune est ouvert : Il concerne les jeunes de 11 et 25 ans qui souhaitent discuter gratuitement avec un psychologue de choses diverses (mal être, santé, difficultés, famille, orientation, école...). Prise de rendez-vous au 01 41 18 15 39

Besoin des parents de ressources/ d'idées sur des activités à faire à la maison, notamment avec les plus grands



Suresnes Animation publie régulièrement des tutos, vidéos, idées d'activités à faire à la maison : consulter les pages Facebook IFAC – Maison de Quartier des Sorbiers/ IFAC – Maison de Quartier des Chênes/ IFAC – Maison de Quartier Gambetta – Espaces Jeunes Suresnes

Pour les personnes âgées, handicapées, isolées, fragilisées qui ne relèvent pas d'un soutien psychologique



Possibilité d'être inscrit sur la « fragiliste » de l'unité de lutte contre l'isolement afin d'être contacté régulièrement par téléphone.

Contactez Clémence Giraudet : cgiraudet@ville-suresnes.fr / 01 41 18 38 58

Inquiétudes relatives à l'instruction de dossier d'aides - accès aux droits et secours d'urgence

Permanences sur rendez-vous uniquement pour des urgences de délivrance de chèques alimentaires (gestion faite par des travailleurs sociaux)

Renseignements au numéro général du Centre Communal d'Action Sociale : 01 41 18 15 71

Violences intrafamiliales / femmes victimes de violence



La Maison pour la Vie Citoyenne et le point d'Accès au Droit est joignable au 01 41 38 37 77. Rendez-vous téléphonique possible avec les intervenants du Point d'Accès au Droit.

Numéro national : 3919

Les médecins sont également des personnes ressource



Si vous êtes réticents à l'idée de contacter un psychologue ou une association, n'hésitez pas à vous confier à votre médecin traitant.

Si vous n'avez pas de médecin traitant : vous pouvez prendre rendez-vous au Centre Médical Municipal qui prend de nouveaux patients :

Téléphone : 01 85 90 79 13 Rendez-vous : <http://hapticare.fr>

**Jusqu'à la prochaine réouverture des structures d'accueil,
les équipes de Suresnes Information jeunesse
restent joignables par mail (bij@sj.asso.fr)**

Retrouvez aussi nos actualités sur notre site internet : sj.asso.fr

Retrouvez toutes nos lettres de nouvelles précédentes et nos propositions d'animation à la rubrique : http://www.sij.asso.fr/archive_In.htm

