

Récapitulatif : où trouver de l'aide en Brabant wallon ?

Informations générales

Besoin d'une information pratique liée aux mesures ? (pour tous)

Site web de référence : <https://www.info-coronavirus.be/fr/>

Call center (tous les jours entre 9h et 17h) : **0800 14 689**

Vous êtes sourd ou malentendant?

Contact via Relais-Signes (pendant les heures d'ouverture. En dehors des heures d'ouverture vous pouvez utiliser la transcription vocale)

Lien : <https://connect.djanah.com/index.php?hash=7e34aa44705c83eee456078ec1e9a017>

LSFB (lundi au vendredi 09h à 12h et 13h à 16h – samedi 10h à 12h)

Texte (lundi au vendredi 8h à 16h)

Vous êtes à l'étranger?

Contact via: **+32 78 15 17 71**.

Site des affaires étrangères : <https://diplomatie.belgium.be/fr>

Il existe une **carte sur le site coronavirus qui reprend, par province, les mesures d'application** (mesures nationales, mesures complémentaires de la région ou des gouverneurs ...). Attention à consulter aussi les canaux d'information de votre commune pour prendre connaissance des décisions locales.

Enseignement : Un numéro vert à votre disposition

Pour toute question concernant l'organisation des cours, la situation administrative et pécuniaire des membres du personnel ou la prise en charge du coronavirus dans les écoles de l'Enseignement obligatoire, vous pouvez contacter la Fédération Wallonie-Bruxelles via le **0800 20 000**.

Site de la Fédération Wallonie- BXL (enseignement, culture, sport, aides à la jeunesse ...) :

<http://www.federation-wallonie-bruxelles.be/>

Sport-Adeps : une FAQ est disponible sur <https://aes-aisf.be/coronavirus-faq/>

Aides psychosociales

Plateforme trouverdusoutien.be (pour la Wallonie) : <https://covid.aviq.be/fr/trouver-du-soutien> . Ce site regroupe toutes les aides aux particuliers et aux professionnels.

0800 300 25 - une ligne d'écoute pour les travailleurs indépendants

Ligne d'écoute mise en place par l'asbl Un Pass dans l'Impasse en vue de soutenir les travailleurs indépendants. Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h, des psychologues effectuent des entretiens gratuits par téléphone ou vidéoconférence. Les travailleurs indépendants qui

le souhaitent peuvent être rappelés à raison de 4 appels répartis dans le mois suivant la demande initiale afin d'assurer un soutien continu.

0800 303 30 - une ligne d'écoute pour les aînés

L'[asbl Respect Seniors](#) propose un numéro d'appel gratuit et anonyme, le **0800/303.30**, qui vous permet de libérer votre parole en tant qu'aîné et de vous aider à porter un autre regard sur la situation.

BW Solidaire – pour le Brabant wallon uniquement (aide – écoute – soutien psychologique)

Les équipes du Service de santé mentale du Brabant sont joignables du lundi au vendredi, de 9h à 17h :

Antenne de Nivelles : 067/21.91.24

Antenne de Jodoigne : 010/81.31.01

Antenne de Tubize : 02/390.06.38

Les demandes d'aides sont à adresser à commune@brabantwallon.be ou à communiquer directement par téléphone (donnez vos coordonnées et vous serez recontacté par un thérapeute du Service de Santé mentale provincial. Ligne disponible du lundi au vendredi, de 9h à 17h)

Le formulaire en ligne est accessible via :
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf7iQ4N7CSBB9GdQkSIHEnv4YJu7hZdst9f1IqsFDzl1GduuA/viewform>

Les actions sont centrées sur 3 catégories de bénéficiaires : **les personnes âgées, les enfants, les personnes fragilisées**. Les actions proposées peuvent être diverses : approvisionnement alimentaire ou pharmaceutique, dépôt de colis, livraison de repas d'un restaurant du BW à une personne isolée, baby-sitting ou animations pour enfants, etc.

Conseils de la Croix-Rouge pour le grand public : <https://www.croix-rouge.be/coronavirus-conseils-public/>

Conseils de la Croix-Rouge pour les intervenants : <https://www.croix-rouge.be/coronavirus-conseils-intervenants/>

Aide-psychosociale pour le personnel soignant

Numéro gratuit de l'AVIQ : 0800 16 061 (du lundi au vendredi, de 9h à 17h)

Call center pour les proches des personnes malades ou isolées durant la crise covid

Faire Front Covid-19 : des bénévoles formés-es à l'écoute active offrent un soutien vigilant aux proches de personnes malades et/ou isolées afin de leur permettre de vivre au mieux ces conditions exceptionnelles de solitude dues au confinement. Ils sont joignables via le **0800 20 440** du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 17h à 19h ainsi que le samedi et le dimanche de 17h à 21h.

Relais psy pour l'aide au deuil, angoisse de mort, fin de vie et soins palliatifs

Voici les coordonnées des psychologues des plates-formes wallonnes disponibles pour accompagner les personnes gravement malades, endeuillées et les soignants. La majorité d'entre-elles travaillent actuellement essentiellement **par téléphone ou vidéoconférence**. Elles peuvent se rendre disponibles **GRATUITEMENT sur leur territoire pendant les heures mentionnées ou sur rdv**. Leur cadre de travail sera revu en fonction de la situation et des consignes des autorités. **Conditions valables pendant la période de crise sanitaire.*

Pallium (pour le Brabant wallon) Permanence pour la prise de rendez-vous :

- Noémie Parietti le **mardi de 13h à 16h30 et le vendredi de 9h30 à 13h** – 0471/72.88.16

noemie.parietti@palliatifs.be

- Dominique Cambron le **lundi de 10h à 16h30 et le mercredi de 13h à 16h30** – 0484/05.27.94

Une brochure tout public concernant l'aide au deuil en période de crise covid est disponible via

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

Le site Yapaka est relativement bien fourni en ressources pour les enfants et les parents :

<https://www.yapaka.be/page/covid19>

D'autres ressources pour les enfants sont disponibles (histoires, vidéo etc). voici quelques exemples :

<https://www.iletaitunehistoire.com/genres/le-covid-19-explique-aux-enfants>

<https://www.chrcitadelle.be/Webzines/COVID-19-enfants/HTML/COVID-19-enfants.html>

BESOIN D'AIDE?

Les numéros d'appels indispensables en Wallonie

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Besoin de parler?

Centre de télé-accueil

777 24/24

 **107**

Écoute et aide pour tous

Il existe un service de santé mentale proche de chez vous



www.cresam.be

PRO

Idées suicidaires

Un pass dans l'impasse

 081 777 150

Pour les enfants

Écoute-enfants

 **103**

Pour les parents

Épuisement parental?
SOS parents

 0471 414 333

Pour les seniors

 0800 303 30

Pour les travailleurs indépendants

 0800 300 25

Pour les réfugiés

(arabe, farsi, dari)

 0800 352 47

Infor-Drogues

 02 227 52 52



URGENCES

 **112** Urgence médicale

 **101** Police

 **1718** Urgence sociale

Contre les violences

 **0800 30 030**
Violences conjugales

 **0800 98 100**
Violences sexuelles

Bénévoles – initiatives solidaires

Vous êtes médecin, infirmier, éducateur spécialisé, stagiaire en soins de santé ... et vous souhaitez apporter votre aide dans la lutte contre le coronavirus ?

La plateforme centralise les offres de bénévolat : <https://solidaire.aviq.be/> . Cette plateforme est utilisée pour venir en aide aux maisons de repos, de soins ou institutions pour les personnes handicapées, ... qui sont touchées par le covid et font face à une pénurie de personnel.

Vous voulez aider?

Aidez d'abord les personnes qui ont besoin d'aide dans votre environnement immédiat (famille, voisins, amis ...).

Soutenez les personnes hospitalisées et isolées en envoyant des lettres et des dessins à LettersForImpact@gmail.com. Vos messages seront transférés à des hôpitaux et des maisons de repos pour être distribués aux patients et aux soignants. Vos encouragements ont un réel impact.

Soutien aux commerçants BW

E-shop Brabant wallon : <https://www.shoppingenbw.be/>

Le BW soutient le secteur HORECA : **répertoire des restos** en take away et/ou qui livrent proche de chez vous : <https://bit.ly/RESTAURANTSBW>

Plateforme trouverdusoutien.be (pour la Wallonie) : <https://covid.aviq.be/fr/trouver-du-soutien> . Ce site regroupe toutes les aides aux particuliers et aux professionnels.

0800 300 25 - une ligne d'écoute pour les travailleurs indépendants

Ligne d'écoute mise en place par l'asbl Un Pass dans l'Impasse en vue de soutenir les travailleurs indépendants. Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h, des psychologues effectuent des entretiens gratuits par téléphone ou vidéoconférence. Les travailleurs indépendants qui le souhaitent peuvent être rappelés à raison de 4 appels répartis dans le mois suivant la demande initiale afin d'assurer un soutien continu.

Vous ressentez de l'**INQUIÉTUDE**, du **STRESS**,
de la **TRISTESSE**, de la **COLÈRE** ou du **DÉSARROI** ?
C'est naturel!

QUELQUES CONSEILS POUR FAIRE FACE À CETTE SITUATION

PARLEZ-EN autour de vous



Partagez ce que vous ressentez
avec vos proches.

PRENEZ SOIN DE VOUS



La **plupart des ressources**
dont vous avez besoin
sont **en vous**.

Maintenez UN MODE DE VIE SAIN



Ne canalisez pas vos émotions
en consommant de l'alcool,
du tabac ou d'autres **substances**
psychoactives.

Servez-vous de votre EXPÉRIENCE PASSÉE



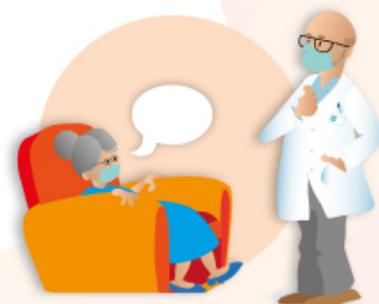
Pensez aux **techniques**
que vous avez déjà appliquées
pour gérer des moments difficiles
et qui pourraient vous servir
aujourd'hui.

INFORMEZ-VOUS avec modération



Restez informé(e) via
www.info-coronavirus.be
ou www.who.int/fr (OMS).
Évitez toutefois de rester
connecté(e) à l'info en continu.

PARLEZ-EN à un professionnel



Si vous vous sentez dépassé(e)
et que votre malaise persiste,
contactez un professionnel
de la santé.

NB : En mars-avril, il y avait deux autres call center mis en place (écoute parentalité BW et ligne d'écoute pour suivi des détenus) mais ceux-ci ne semblent plus opérationnels.