

# Soutien moral et psychologique pendant le confinement

## - Permanence téléphonique -

### *Groupe d'entraide et de soutien psychologique de la Montagne limousine*

#### Qu'est-ce que c'est ?

**Il s'agit d'une permanence téléphonique ouverte à toutes celles et tous ceux qui, dans le contexte de l'épidémie de coronavirus, ressentent le besoin d'être soutenues moralement.**

N'hésitez pas à nous appeler, nous vous écouterons et envisagerons avec vous des solutions pour apaiser votre situation.

#### Pourquoi une permanence téléphonique ?

En ce moment, les **bouleversements dans la vie quotidienne**, les **tensions familiales**, le **manque de contacts physiques**, la **privation de libertés**, la **présence de la maladie et de la mort** peuvent être encore plus que d'habitude source d'angoisses, de solitude, de paniques, de tristesses, de peurs, de colères, de violences...

Les nerfs sont soumis à rude épreuve et les émotions sont à fleur de peau. Les soutiens habituels (un-e ami-e proches, un membre de la famille, une activité sociale, un rendez-vous thérapeutique, etc.) peuvent devenir insuffisants voire avoir totalement disparu par les effets du confinement.

Et pourtant, il faut bien traverser cette période. C'est pour offrir **une écoute et un soutien à celles et ceux que les conditions actuelles atteignent particulièrement que, dans la continuité de ce que nous faisons tout au long de l'année, nous avons mis en place cette permanence téléphonique.**

#### Qui sommes nous ?

**Nous intervenons bénévolement depuis 10 ans comme habitant-es, voisin-es auprès de personnes en souffrance psychique.** Nous les accompagnons lors de traversées moralement difficiles. Pour cela, nous les aidons à mobiliser autour d'elles un réseau de personnes-soutiens sur plusieurs aspects, selon les besoins : soins médicaux et thérapeutiques, garde d'enfants, repas, déplacements, relations sociales, reprise d'activités, etc.

**Nous sommes un réseau de personnes bénévoles en relation avec des professionnels (de la santé, de la psychologie, du social) avec lesquels nous travaillons de manière complémentaire.**

**05.19.89.97.90**

(Prix d'un appel local)

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
<b>9h-11h</b> Appels jusqu'à 10h30	PERM				PERM		
<b>11h-13h</b> Appels jusqu'à 12h30			PERM			PERM	
<b>17h-19h</b> Appels jusqu'à 18h30		PERM		PERM			PERM

