



académie
Normandie



RÉGION ACADÉMIQUE

COVID-19 – liens vers des ressources en santé mentale

Rédacteur : Ancuta-Marinela ION, interne de santé publique

25 mars 2020

- **Prendre soin de votre santé comportementale et mentale pendant un confinement :**
<https://www.pedopsydebre.org/post/prendre-soin-de-votre-sant%C3%A9-comportementale-et-mentale-pendant-un-confinement>
- **Webconférence – Prendre soin de sa santé mentale en confinement (Dr Astrid Chevance, psychiatre et doctorante en épidémiologie) :** https://www.feeleat.fr/avis-medical/webconference-prendre-soin-de-sa-sante-mentale-en-confinement/?fbclid=IwAR3k2V-X69WnLhKlw_AXHtGIAxuszQmZVezyRCDeL2cCnabTkbSdqLooW4o
- **Épidémie et confinement : ressources utiles pour notre santé mentale :**
<http://www.psycom.org/Espace-Presses/Actualites-du-Psycom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale>
- **Comment vos enfants peuvent aider leurs grands-parents à faire face au stress du covid-19 ? :** <https://www.pedopsydebre.org/post/comment-vos-enfants-peuvent-aider-leurs-grands-parents-%C3%A0-faire-face-au-stress-de-covid19>
- **Confinement – conseils pour les parents d'adolescents :**
<https://www.pedopsydebre.org/post/conseils-pour-les-parents-d-adolescents>
- **Comment aider les enfants lors du décès d'un proche en période de Covid-19 ? :**
<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-aider-les-enfants-lors-du-d%C3%A9c%C3%A8s-d-un-proche-en-p%C3%A9riode-de-covid-19>
- **Prendre soin de soi lorsqu'on prend soin des autres (fiche pratique dédiée aux soignants) :**
<https://www.pedopsydebre.org/post/prendre-soin-de-soi-lorsqu-on-prend-soin-des-autres>
- **Comment aider votre enfant anxieux face au Coronavirus :**
<https://www.pedopsydebre.org/post/aider-votre-enfant-anxieux>
- **COVID-19 et Trouble du Spectre de l'Autisme - Que faire à la maison durant le confinement ? :** <https://www.pedopsydebre.org/post/autismeetcovid19>
- **Conseils aux parents d'enfant avec TDAH :**
<https://www.pedopsydebre.org/post/confinement-et-tdah>