

Évitez l'excès d'information



Restez positif



Entraidez-vous



S'en sortir sans sortir !

Restez actif



Gardez le lien avec vos proches



Planifiez une routine



PRENEZ SOIN DE VOUS

PENDANT LE CONFINEMENT

VIOLENCE, TENSIONS, AGRESSIVITÉ ...

Besoin d'aide ?



Appelez le 17
ou envoyez un SMS au 114

Appel ou sms (gratuit) dispositif accessible 24h/24, 7j/7

ANXIÉTÉ, DÉPRIME, AUTRES QUESTIONS ?

Toutes les informations utiles :



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)