

Covid-19 : un numéro gratuit pour un soutien psychologique aux agents du Secrétariat général

Cette période particulière de confinement liée au Covid 19 modifie les organisations de travail et les rythmes établis et peut générer des répercussions psychologiques. C'est dans ce contexte que le Secrétariat général du ministère a souhaité mettre en place une plateforme de soutien psychologique, destinée notamment aux agents d'administration centrale, de préfectures ou de sous-préfectures sur tout le territoire national, Métropole et Outre-mer.

Ce dispositif est ouvert à l'ensemble des agents pour une période de trois mois, sans distinction entre les personnels titulaires, contractuels ou les autres agents.

COMMENT UTILISER LE SERVICE ?

Le service est accessible 24h/24 7j/7
par téléphone au

ou par internet (chat et mail)

0 800 100 124

Service & appel
gratuits

www.psy.fr
ESPACE BÉNÉFICIAIRES

Nom d'utilisateur : ministere
Mot de passe : interieur

Vous pouvez appeler et vous connecter à tout moment, dès que vous en ressentez le besoin.

- Ce numéro est accessible que l'agent soit présent, en télétravail ou en travail à distance, malade ou en autorisation d'absence.
- Les appels sont **gratuits** pour les agents à partir de leur ligne fixe ou de leur portable et **anonymes**, sauf si l'appelant demande à s'identifier. L'agent peut rappeler le même psychologue afin de bénéficier d'un suivi personnalisé.
- La mise en contact téléphonique est immédiate, sans rendez-vous, ni répondeur.

- Pour les agents en situation de handicap auditif, il existe la possibilité de bénéficier d'un accompagnement par Skype.

La gestion de cette plateforme a été confiée au cabinet PSYA, spécialisé dans la gestion et la prévention des risques psychosociaux et la qualité de vie au travail en contexte professionnel. L'écoute est assurée par des psychologues cliniciens expérimentés.

Cette plateforme vient en complément des dispositifs déjà existants pour les personnels de la Gendarmerie et de la Police nationale. Les agents disposant déjà d'un accès à une plateforme de soutien psychologique sont toutefois invités à privilégier l'utilisation des numéros mis à leur disposition dans ce cadre.

Site Intranet de l'action sociale : > <http://actionsociale.interieur.ader.gouv.fr/index.php/toute-l-actualite/>



Dans la crise que nous traversons, GMF et ses collaborateurs sont plus que jamais à vos côtés



Fidèles à nos valeurs communes d'engagement et de solidarité, face à l'épidémie de Covid 19, nous pensons à tous les agents des services publics et plus particulièrement, aux policiers et aux gendarmes, mobilisés pour l'intérêt général.

En créant un réseau d'entraide pour nos sociétaires via la plateforme digitale « *Engagés et solidaires* », nous permettons de mettre en relation ceux qui ont besoin d'aide pour des services de proximité ou de soutien avec ceux qui peuvent aider.

Pour en savoir plus, rendez-vous dans : > l'Espace GMF du site gmf.fr

Ensemble nous sortirons de cette épreuve encore plus solidaires.

Hygiène à la maison : un rempart contre le Covid-19

Le SARS-CoV-2 (agent de l'infection Covid-19) se transmet principalement :
par les gouttelettes émises par le nez et la bouche (postillons) lors de la toux, des éternuements, mais aussi lors de la parole, des chants et des cris ;

- **par contact direct entre personnes** : poignée de main, accolade, embrassade ;
- **Secondairement par contact indirect** : objets contaminés par une personne infectée.

Le risque de contamination ne disparaît pas lorsqu'on rentre au domicile, bien au contraire.

Rappel des règles fondamentales d'hygiène à la maison

Le respect de ces règles réduit considérablement le risque de transmettre ou de contracter le virus au sein de la maisonnée ; il protège aussi de la transmission d'autres virus (grippe, rhume, gastro-entérites...) et de bactéries pathogènes.

- Règles d'hygiène respiratoire

- **Se couvrir la bouche et le nez** en cas de toux ou d'éternuement, de préférence avec un mouchoir à usage unique, jeter ce mouchoir immédiatement et se laver aussitôt les mains avant de toucher quoi que ce soit. Si possible, placer une petite poubelle dans chaque pièce pour jeter les mouchoirs utilisés. S'il n'y a pas de mouchoir jetable disponible, tousser ou éternuer dans le pli de son coude.

- **Maintenir une distance d'au moins un mètre** avec les autres personnes de la maisonnée lorsqu'elles mangent, parlent, toussent ou éternuent.

- **Éviter de se toucher le visage, le nez, les yeux et la bouche**, gestes qui favorisent la transmission des virus respiratoires par les mains contaminées.

- **Aérez le logement** en ouvrant les fenêtres au moins 20 minutes le matin et le soir et pendant le ménage.

- **Lavage fréquent des mains** : les mains sont un véhicule très efficace pour le SARS-CoV-2

Quand ?

- dès que l'on rentre chez soi, en revenant du travail, des courses, des sorties de détente, après avoir évacué les poubelles... ;

- après avoir toussé ou éternué ;

- avant de s'occuper d'un enfant, d'une personne âgée ou handicapée ;

- après chaque passage aux toilettes ;

- après s'être débarrassé des emballages des courses du jour ;

- avant de cuisiner et avant les repas.

Comment ?

- à l'eau et au savon, de préférence savon liquide (qui reste propre dans son flacon, contrairement au savon en pain, surtout quand celui-ci baigne dans une coupelle) ;

- frictionner les mains pendant au moins 20 secondes ;

- ne pas oublier le bout des doigts, les espaces interdigitaux, les ongles, les poignets ;

- rincer abondamment ;

- sécher avec une serviette propre (à changer très régulièrement) ou un essuie mains à usage unique.

Alternative au lavage des mains

- utiliser une solution hydroalcoolique pour les désinfecter. Les solutions hydroalcooliques désinfectent mais ne nettoient pas ; elles ne peuvent donc pas remplacer le lavage à l'eau et au savon lorsque les mains sont sales.

- Règles d'hygiène de l'environnement

Le SARS-CoV-2 est un virus dit « enveloppé », donc fragile, incapable de survivre durablement dans l'environnement. Ce n'est pas l'environnement qui est le principal responsable de la dissémination du virus, mais les contacts entre personnes.

La quantité de virus viables et infectieux diminuant rapidement sur des surfaces, les recommandations sont les suivantes :

- **Provisions apportées dans le logement** : se laver les mains après avoir défait et jeté les emballages des courses du jour.

- **Surfaces du logement manipulées souvent et par tous (poignées de porte...)** : désinfecter chaque jour avec des lingettes imprégnées d'alcool à 70 % ou d'eau de javel diluée (un volume d'eau de Javel pour neuf volumes d'eau).

- **Téléphones portables, télécommandes, claviers et souris d'ordinateur** : les objets, manipulés très fréquemment, peuvent être désinfectés avec des lingettes imprégnées d'alcool à 70 % (ne pas utiliser de solution hydroalcoolique qui contient de l'eau oxygénée et de la glycérine, ni d'eau de javel).

- **Aliments** : bien qu'il n'existe pas d'argument suggérant que la nourriture soit une voie de transmission du SARS-CoV-2, il est prudent de laver les fruits et les légumes, à moins de les cuire.

- **Animaux domestiques** : aucune donnée actuelle ne désigne les animaux de compagnie comme vecteurs potentiels du SARS-CoV-2 à l'Homme.

Toutes ces mesures doivent être expliquées aux enfants d'âge scolaire.

Source : > **Communiqué de l'Académie nationale de Médecine - 7 Avril 2020.**



Pendant le confinement, pourquoi ne pas écouter nos concerts préférés avec la distanciation sociale nécessaire ?

Les artistes, qu'ils soient français ou internationaux, proposent par exemple des mini concerts virtuels en live depuis chez eux, via leurs réseaux sociaux, de très beaux concerts virtuels : Christine and The Queens, Chris Martin de Coldplay, Jean-Louis Aubert, Matthieu Chedid et Pierre Richard, Christophe Maé ou encore Neil Young...

Le Ferrailleur à Nantes : la salle de concerts rock nantaise débarque chez vous et vous propose de (re)découvrir gratuitement sur son Facebook plusieurs live exclusifs.

> www.leferrailleur.fr – [FB.COM/LEFERRAILLEUR.NANTES](https://www.facebook.com/LEFERRAILLEUR.NANTES)

Les concerts des musées de la Ville de Paris : les musées de la Ville de Paris proposent aux mélomanes de revivre gratuitement, depuis chez eux, plusieurs de leurs concerts organisés dans le cadre de l'événement baptisé 'Paris Musées Off, tous les samedis à 19 heures, des concerts uniques proposés dans de magnifiques lieux culturels de la capitale, à découvrir gratuitement, sont à suivre sur Facebook et sur Instagram.

> <http://www.parismusees.paris.fr>

Le Montreux Jazz Festival dévoile : 50 concerts gratuits en streaming de ses dernières éditions. Ray Charles, Johnny Cash, Nina Simone, Marvin Gaye ou encore Deep Purple... Attention offre limitée à un mois

> www.montreuxjazzfestival.com

La Philharmonie propose un "kit de survie musical" : les amateurs de musique classique filent découvrir plus de 900 concerts sur le site de la Philharmonie de Paris, histoire de passer le temps et de se détendre au son des plus beaux morceaux de Beethoven, Brahms, Debussy, Chopin ou encore Ravel.

> <https://live.philharmoniedeparis.fr>

Metallica Mondays : avis à tous les fans de metal et surtout de Metallica ! Le groupe américain annonce la mise en ligne d'un concert différent et gratuit chaque semaine en streaming, depuis chez soi tous les lundis, sur YouTube.com ou Facebook.

Source : > <https://www.sortiraparis.com/scenes/concert-musique/articles/212094-que-faire-pendant-le-confinement-le-top-des-concerts-virtuels-a-suivre-en-live-d>



Parents séparés : garde alternée, droit de visite, comment faire en confinement ?

Pendant la période de confinement, le droit de visite et de garde des enfants continue de s'appliquer selon les modalités prévues par la décision de justice.

Les déplacements entre les domiciles de chacun des parents sont possibles et entrent dans le cadre des dérogations de déplacement prévues. Vous devez remplir l'attestation de déplacement en cochant la case « *Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants* » et être en possession du jugement prévoyant vos droits et des pièces d'identité.

Cependant, le droit de visite et d'hébergement doit s'exercer en respectant les consignes sanitaires :

- limiter les déplacements de l'enfant, en particulier sur de grandes distances ;
- éviter que l'enfant prenne les transports en commun pour aller du domicile d'un parent à l'autre ;
- éviter que l'enfant soit au contact de personnes vulnérables ;
- empêcher que l'enfant rencontre des personnes présentant des symptômes du Covid-19.

L'hébergement : les parents peuvent se mettre d'accord pour modifier temporairement leur organisation afin de limiter les changements de résidence de l'enfant et se conformer aux exigences sanitaires dans l'intérêt de l'enfant. Par exemple, une résidence avec alternance chaque semaine peut provisoirement être remplacée par une alternance par quinzaine. À défaut d'accord entre les parents, c'est le droit de garde prévu dans le jugement qui s'applique. Le recours à un médiateur peut vous permettre de trouver un accord pour la période de confinement. Par ailleurs, grâce à **l'opération Covid-19 / Avocats solidaires lancée par le Conseil national des barreaux**, vous pouvez bénéficier d'une consultation gratuite par téléphone ou par écrit avec un avocat.

Il est interdit de refuser sans motif légitime de remettre un enfant mineur à la personne qui a le droit de le voir. C'est un délit puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 € d'amende.

Néanmoins, ce refus peut être justifié pour respecter les consignes sanitaires actuelles, par exemple :

- si l'éloignement des deux parents est important et nécessite de déplacer l'enfant pendant un long trajet en transport en commun ;
- si l'un des parents ou l'enfant présente des symptômes ;
- si une personne malade vit au domicile de l'un des parents.

Si vous pensez que le refus n'est pas justifié par le respect des consignes sanitaires, vous pourrez déposer plainte après la période de confinement.

Si vous avez des informations qui vous permettent de croire que votre enfant est en danger physique ou moral (mauvais traitement, menaces de mort, violence physique ou psychologique), vous pouvez saisir le juge des enfants.

Attention ! Les pensions alimentaires doivent être payées à la date prévue.

Source : > service-public.fr

