

# Gérer le STRESS et SE PRESERVER en situation difficile

## Des numéros utiles :

Ligne d'information sur COVID-19 : 0800 130 000, numéro gratuit, 24h/24, 7 jours sur 7

Croix Rouge Écoute : 0800 858 858, numéro gratuit, 8h à 20h, 7 jours sur 7

<https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Ecoute-acces-aux-droits/Croix-Rouge-Ecoute-service-de-soutien-psychologique-par-telephone>

SOS Amitié : **03 83 35 35 35**, 24h/24, 7 jours sur 7

[www.sos-amitie.com](http://www.sos-amitie.com)

Alcool Info Service : 0980 980 930, 8h à 2h, 7 jours sur 7, appel non surtaxé

[www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)

Drogue Info Service : 0800 23 13 13, 8h à 2h, 7 jours sur 7, appel non surtaxé

[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles CIDFF 54 / Nancy :

03 83 35 35 87 : du lundi au vendredi de 9h à 12 h et de 14h à 17h30

<http://meurtheetmoselle-nancy.cidff.info>

Cellule d'écoute médico-psychologique, constituée par la Cellule d'Urgence Médico-Psychologique du CHRU de Nancy et du Centre Psychothérapique de Nancy :

Grand public et familles endeuillées : **03 83 85 82 00**.

Personnel soignant et professionnels travaillant dans un EHPAD : **03 83 85 11 11**

Dominique PERRIN, consultante formatrice auprès de l'ADM54, pour les élus de Meurthe-et-Moselle :

06 70 16 53 92

<https://www.adm54.asso.fr/fr/visio-t.html>

## Des articles intéressants :

Note du Centre de gestion 54 : [https://54.cdgplus.fr/wp-](https://54.cdgplus.fr/wp-content/uploads/sites/5/MEDIATHEQUE_CDG54/FICHIERS_PDF/Carri%C3%A8res/06-04-Fiche-pratique-PSY-Agents-au-contact-de-personnes-vuln%C3%A9rables.pdf)

[content/uploads/sites/5/MEDIATHEQUE\\_CDG54/FICHIERS\\_PDF/Carri%C3%A8res/06-04-Fiche-pratique-PSY-Agents-au-contact-de-personnes-vuln%C3%A9rables.pdf](https://54.cdgplus.fr/wp-content/uploads/sites/5/MEDIATHEQUE_CDG54/FICHIERS_PDF/Carri%C3%A8res/06-04-Fiche-pratique-PSY-Agents-au-contact-de-personnes-vuln%C3%A9rables.pdf)

La cohérence cardiaque : <https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque>

Exercices de cohérence cardiaque : trouvez sur Youtube celle qui vous convient, par exemple :

<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>

[https://www.youtube.com/watch?v=Q0JP\\_TV6sgY](https://www.youtube.com/watch?v=Q0JP_TV6sgY)

[https://www.youtube.com/watch?v=BYPu\\_6nDU7o](https://www.youtube.com/watch?v=BYPu_6nDU7o)

ou sur Applestore : Respirelax.

Connaître les points EFT : <https://www.youtube.com/watch?v=-BfhQfEJLKc>

Libérer son anxiété par l'EFT : <https://www.youtube.com/watch?v=yUzzYkFT33k>