

Offres d'aide en ces temps de coronavirus

La situation actuelle nous apporte des défis à relever d'une ampleur insoupçonnée. Nous sommes confrontés à des questions et à des problèmes que nous n'aurions pas pu imaginer il y a quelques semaines. Beaucoup d'entre nous travaillent chez eux, enseignent à leurs enfants à la maison, sont isolés parce qu'ils appartiennent au "groupe à risque" ou parce qu'ils doivent eux-mêmes travailler dans un environnement à risque. Nous sommes tous dans un processus constant de changement, apprenons à faire face à des conditions de vie inaccoutumées, par exemple, en devant gérer la distance physique, se limiter ou rester à la maison même par beau temps.

Il est évident que ces circonstances peu familières et parfois restrictives ne touchent pas tout le monde de la même manière. Il est donc d'autant plus important que des mesures de soutien soient mises en place pour apporter un certain soulagement ici et là.

Entre-temps, une multitude d'offres d'aide ont été créées permettant de mieux organiser la vie quotidienne, de savoir où trouver des conseils et du soutien ou de l'aide en cas de besoin. Nous avons compilé une série d'adresses (liens) donnant accès à de nombreuses offres.

- [Trouver une ou un psychothérapeute](#)
- [inCLOUsiv de Pro Mente Sana](#): seulement disponible en allemand
- [santéPSY.ch](#): avec de nombreux conseils utiles pour la vie au quotidien
- [loswerde.ch](#): pour le personnel médical (version française: page en construction)
- [La Main Tendue](#): téléphone 143
- [La Croix-Rouge suisse](#): aide les personnes menacées
- [La ligue contre le cancer](#): en cas de problèmes respiratoires
- [La ligue pulmonaire](#): conseils en matière de coronavirus

Nous vous demandons de vous conformer strictement aux recommandations du Conseil fédéral et de l'Office fédéral de la santé publique. Ce n'est que si nous les suivons tous que nous pourrons apporter notre contribution pour contenir la pandémie et protéger des vies. **RESTER À LA MAISON.**