

*Chers parents, chers élèves,*

*Après cette période de confinement, nous retrouvons peu à peu nos repères extérieurs. Cette période a pu être difficile, longue, isolée, parfois dans la souffrance ou le deuil d'un proche.*

*L'accueil des élèves ne peut se faire encore au lycée et peut-être vous posez vous des questions, vous auriez besoin de conseils de professionnels.*

*Voici un document (voir ci-dessous ce 1<sup>er</sup> document)) réalisé pendant le confinement à destination des adolescents qui pourra compléter ce que vous savez sur le coronavirus ou ce que vous croyez savoir...*

*Je vous mets également à disposition une liste de contacts téléphoniques de professionnels qui sont à votre écoute ainsi que des professionnels de santé qui pourront répondre à vos questions en cas de besoin.*

*Je suis moi-même à votre disposition sur ma ligne téléphonique directe de l'infirmierie :*

**01 34 41 74 39**

*Tous les mardis et jeudis matin de 10H à 12H :*

*Au plaisir de vous retrouver !*

*Mme Ninnin*

*Infirmière du lycée Galilée*

## **Plateformes téléphoniques de soutien psychologique en Ile de France dans le cadre de la période actuelle de l'épidémie du COVID19 :**

- Cellule nationale de soutien psychologique pour tous : **0 800 130 000**  
24H/24 et 7J/7
- Entretiens téléphoniques d'écoute et de soutien pour les familles endeuillées par l'épidémie de covid19 : **01 48 95 59 40** du lundi au vendredi de 10H à 17H  
[Psychotrauma.avicenne@aphp.fr](mailto:Psychotrauma.avicenne@aphp.fr)
- Psy Ile de France : soutien et information aux familles touchées par des troubles psychiques
- Entretiens téléphoniques par des psychologues et psychiatres  
Numéro vert : 01 4800 4800 7j/7 de 13H à 21H

En dehors de ces horaires, un message peut être laissé sur la boîte vocale pour être rappelé

## **Autres numéros utiles à destination des adolescents :**



anonyme et gratuit (sauf portable)

**ALLO ÉCOUTE ADO : n° vert 0 800 50 66 92**

Service d'Écoute Téléphonique **ANONYME** et **CONFIDENTIELLE** à destination des Ados, des Parents et des Professionnels de la Santé et de l'Éducation en difficulté. Ce service est

accessible du lundi au vendredi de 17h00 à 20h00 (Appel gratuit depuis un poste fixe) Portable : **06.12.20.34.71 (rappel possible)** Site : [Allo Écoute Ado](#)

### **ENFANCE EN DANGER : 119**

**SOS AMITIÉ : 01 42 96 26 26**

7 jours sur 7, 24h/24 en tout anonymat.

**SUICIDE ÉCOUTE : 01 45 39 40 00 (Coût d'un appel local depuis un poste fixe)**

7 jours sur 7, 24h/24

Site : [Suicide Écoute](#)

**DROGUES INFO SERVICE : n° vert 0 800 23 13 13**

7 jours sur 7, 08h00 à 2h00.

Site : [Drogues Info Service](#)

**ALCOOL INFO SERVICE : 0 980 980 930 (Coût d'un appel local depuis un poste fixe)**

7 jours sur 7, 08h00 à 2h00.

Site : [Alcool Info Service](#)

**TABAC INFO SERVICE : 39 89 (service gratuit + coût de l'appel)**

Au **39 89**, vous pouvez trouver de l'information, de la documentation,... mais également la possibilité d'être suivi(e) gratuitement par téléphone par un tabacologue tout au long de votre arrêt de fumer.

Afin d'en bénéficier, il suffit d'appeler le 39 89 pour prendre rendez-vous. Les tabacologues vous rappelleront gratuitement au moment que vous aurez choisi ensemble. Le 39 89 est accessible du lundi au samedi de 9h00 à 20h00.

Site : [Tabac Info Service](#)

**ENFANCE EN DANGER : 114**

**SOS VIOL : 0 800 059 595**

**SOS RACISME : 01 40 35 36 55**

Tous les mardis, jeudis et vendredis de 10h30 à 13h00.

**SOS HOMOPHOBIE : 01 48 06 42 41**

Lundi à vendredi : 18h00 – 22h00 Samedi : 14h00 – 16h00 Dimanche : 18h00 – 20h00.  
Pas d'écoute les jours fériés.

**CYBER-HARCELEMENT : 0800 200 000**

**Numéro Vert National « Sexualités, contraception, IVG » 0800 08 11 11**

- Centre de planification familial de Cergy Préfecture :  
3 Place de la Pergola n° : 01 34 33 51 80
- Centre de planification familial de Cergy St Christophe :

Même bâtiment que la PMI : 12 rue de la Bastide n° : 01 34 33 51 40 ou n° de la PMI : 01 34 33 51 40

### **Pour les parents :**

**PHARE ENFANTS PARENTS : 01 43 46 00 62**

Phare Enfants-Parents a pour préoccupation constante de prévenir le mal-être des ados afin d'éviter les passages à l'acte suicidaire. Du lundi au vendredi de 10h00 à 17h00.

Site : [Phare Enfants Parents](#)

### **Egalement pour répondre aux questions des parents :**

**ALLO ÉCOUTE ADO : n° vert 0 800 50 66 92**

Service d'Écoute Téléphonique **ANONYME et CONFIDENTIELLE** à destination des Ados, des Parents et des Professionnels de la Santé et de l'Éducation en difficulté. Ce service est accessible du lundi au vendredi de 17h00 à 20h00 (Appel gratuit depuis un poste fixe) Portable : **06.12.20.34.71 (rappel possible)** Site : Allo Écoute Ado

### **Structures d'accueil pour Adolescents et jeunes adultes sur Cergy Préfecture :**

#### **Maison des adolescents de Cergy : structure « Passage »**

Parvis de la Préfecture

Allée de l'Arcade à Cergy

Tel : 01 30 17 42 05

#### **Structure « Jade » Pour adolescents et jeunes adultes**

Consultations gratuites pour toute forme de dépendance, y compris les jeux vidéos

Les Oréades-Parvis de la Préfecture

Tel : 01 30 73 04 05

### **En cas d'urgence : 15**