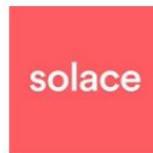


COVID-19/Coronavirus – Violences conjugales, violences sexuelles et autres formes de violences basées sur le genre

Conseils de sécurité et de bien-être aux victimes de violences



Durant le confinement à domicile en compagnie d'une personne violente, de nombreuses victimes de violences se sentiront en danger et isolées de leurs réseaux d'aide.

Nous souhaitons vous rassurer et vous garantir que nous sommes là pour vous. Nous ferons tout notre possible pour vous aider durant cette période difficile.

Nous avons rassemblé des conseils et des informations en lien avec les aides disponibles. N'oubliez pas que vous connaissez mieux que quiconque votre propre situation ; appliquez uniquement les conseils qui vous semblent sûrs et pertinents.

N'oubliez jamais que vous n'êtes pas responsable des violences que vous subissez.

Il est important que vous étudiez les mesures à prendre pour garantir votre sécurité. Comment réagiriez-vous dans différentes situations ? Comment obtiendriez-vous de l'aide si vous en aviez besoin ?

- Essayez de **conserver votre téléphone portable sur vous à tout moment**. Faites en sorte que votre téléphone portable soit chargé.
- **Vos proches, ami(e)s et voisin(e)s** peuvent vous aider.
 - Pouvez-vous contacter sans danger des personnes de confiance par téléphone ou en ligne ? Il peut s'agir d'un(e) ami(e), d'un(e) proche, d'un(e) voisin(e), d'un(e) soignant(e) ou d'un(e) travailleur(-se) social(e). Profitez des occasions où vous devez sortir de la maison pour contacter ces personnes, par ex. lorsque vous allez au supermarché.
 - Pouvez-vous leur expliquer votre situation ?

- Pouvez-vous convenir d'un mot de code avec une personne de confiance pour l'informer que vous ne pouvez pas parler ou qu'elle doit contacter la police ?
 - Pouvez-vous convenir d'une heure et d'un jour fixes où elle pourrait prendre de vos nouvelles ?
 - Indiquez-lui à quel moment elle peut vous appeler en toute sécurité.
- Apprenez à effacer des messages rapidement. Si l'agresseur contrôle votre téléphone, effacez vos messages ou l'historique de vos appels. Vous pouvez également télécharger des applications qui garantissent plus de confidentialité, comme par exemple Telegram et Signal.
- La **police** constitue une aide incontournable si vous êtes en danger immédiat. N'ayez pas peur d'**appeler le 999** en cas d'urgence.
 - **Silent Solution (option silence)**

Lorsque vous appelez le 999, l'opérateur(-rice) (la personne qui vous répond) vous demandera quel service d'urgence vous souhaitez contacter. Si vous ne pouvez pas prononcer le mot « police » ou « ambulance », vous serez transféré(e) vers le système Silent Solution (option silence). Vous entendrez alors un message enregistré qui vous demandera de composer le 55. Si vous composez le 55, votre appel sera transféré vers les services de police locaux. Cliquez [ici](#) pour en savoir plus.
 - **Service de messagerie textuelle d'urgence**

Si vous ne pouvez pas appeler pour cause de surdité ou d'impossibilité de communiquer verbalement, vous pouvez vous inscrire auprès du service de messagerie textuelle de la police. Envoyez le mot REGISTER par SMS au 999. Vous recevrez un SMS avec les étapes à suivre. Effectuez cette démarche lorsque vous êtes en sécurité, afin de pouvoir utiliser ce service dans une situation d'urgence. Cliquez [ici](#) pour en savoir plus.
 - **Signaler un crime**

Si vous devez signaler un crime mais que vous n'êtes pas en danger immédiat, vous pouvez contacter la police au 101 ou faire un signalement en ligne.

Il est du devoir de la police de vous protéger, ainsi que vos enfants. Vous ne devez être discriminé(e) à aucun titre, y compris en raison de votre statut d'immigré.

DES SERVICES D'AIDE ET DE SOUTIEN SONT DISPONIBLES

Les services d'aide peuvent vous aider à envisager les options de sécurité qui s'offrent à vous et vous apporter un soutien psychologique. Pour bénéficier d'une aide, vous pouvez contacter une ligne d'assistance téléphonique nationale ou obtenir de l'aide en ligne. Les services de soutien locaux restent également ouverts et adaptent leurs méthodes de travail pour que vous puissiez bénéficier de leur aide.

LIGNES D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE NATIONALES

Toutes les lignes d'assistance téléphonique nationales sont gratuites et peuvent inclure les services d'un interprète si l'anglais n'est pas votre langue maternelle.

Angleterre :

Assistance téléphonique nationale pour les violences conjugales

24/7

0808 2000 247

La ligne d'assistance téléphonique est compatible avec le service Type Talk de BT pour les sourds et les malentendants.

Vous pouvez également contacter l'assistance en ligne.

Rape Crisis National Helpline - Assistance téléphonique nationale pour les victimes de violences sexuelles

08088 029 999

Accessible entre 12 h 00 et 14 h 30, et entre 19 h 00 et 21 h 30 tous les jours

Accessible via Minicom au 0208 239 1124.

Karma Nirvana - Assistance téléphonique pour les victimes de violences basées « sur l'honneur » et de mariage forcé

0800 5999 247

Vous pouvez également les contacter [en ligne](#).

Assistance téléphonique nationale pour les victimes de violences conjugales lesbiennes, gay, bisexuelles et transgenres + :

0800 999 5428

help@galop.org.uk

Les victimes masculines de violences

Men's Advice Line

0808 801 0327

info@mensadvice.org.uk

Pays de Galles :

Assistance téléphonique Live Fear Free 24/7 pour les femmes victimes de violences conjugales et sexuelles :

0808 80 10 800

SMS : 07800 77333

info@livefearfreehelpline.wale

Écosse :

Assistance téléphonique 24/7 pour les victimes de violences conjugales et de mariage forcé :

0800 027 1234

Vous pouvez appeler cette ligne d'assistance téléphonique à l'aide d'un service de relais textuel helpline@sdaafmh.org.uk

Rape Crisis Scotland - Assistance téléphonique pour les victimes de viol

08088 01 03 02

SMS : 077537 410 027

support@rapecrisisScotland.org.uk

Irlande du Nord :
Assistance téléphonique 24/7 pour les victimes de violences
conjugales et sexuelles :
0808 802 1414
help@dsahelpline.org

ASSISTANCE EN LIGNE

Durant cette période de confinement, l'accès aux informations en ligne peut sembler être la meilleure option. Si vous optez pour cette méthode, pensez à effacer l'historique de vos consultations dans votre navigateur ou à utiliser « navigation privée » afin de masquer vos recherches. Pour en savoir plus sur la manière de garantir votre sécurité en ligne, cliquez [ici](#).

Services de chat en direct : assistance individuelle en ligne grâce à un service de messagerie instantanée. Veuillez consulter les horaires de fonctionnement sur le site internet correspondant.

- [Chat en direct de la Women's Aid Federation of England](#)
- [Chat en direct du service gallois Live Fear Free](#)
- [Chat en direct du service écossais de Women's Aid](#)
- [Chat en direct du service nord-irlandais de Domestic and Sexual Abuse](#)
- [Chat en direct du service anglais et gallois de Rape Crisis](#)
- [Webchat de Men's Advice Line](#) [pour les victimes masculines]
- [Chat en ligne de Galop](#) [pour les victimes LGBT]

Assistance par e-mail : veuillez consulter les adresses e-mail indiquées pour les assistances téléphoniques nationales ci-dessus. Women's Aid Federation of England propose également un service d'assistance aux victimes de violences conjugales par e-mail : helpline@womensaid.org.uk.

Forums de soutien par des pairs et de victimes de violences, par exemple :

- Pays de Galles, [forum de victimes de violences](#) du Women's Aid gallois.
- Angleterre, [forum de victimes de violences](#) de la Women's Aid Federation of England.

Applis, par exemple :

- [Hollie Guard App](#), transforme votre smartphone en dispositif personnel sécurisé.
- [Brightsky App](#), appli mobile qui propose de l'aide et des informations aux personnes victimes d'une relation abusive ou préoccupées par la situation d'une de leurs connaissances.

SOUTIEN PROFESSIONNEL

Soutien aux lesbiennes, gays, bisexuels et transgenres (LGBT) :

- [Galop](#)
0800 999 5428
help@galop.org.uk

Femmes noires et issues de minorités ethniques :

- L'[annuaire de services](#) d'Imkaan
- Assistance téléphonique des Southall Black Sisters : une ligne d'assistance téléphonique nationale destinée aux femmes noires, issues de minorités ethniques et aux migrantes, y compris aux femmes qui ne bénéficient pas d'aides publiques (No Recourse to Public Funds ou NRPF)
0208 571 9595 - du lundi au vendredi, de 9 h 00 à 17 h 00
[Programme d'aide et de conseils en ligne](#) : tous les mercredis, de 10 h 00 à 12 h 00
- [Service Latin American Women's Right](#) : assistance aux femmes latino-américaines victimes de violences conjugales
0771 928 1714 (Du lundi au jeudi, de 10 h 00 à 13 h 00)

0759 597 0580 (Du lundi au vendredi, de 10 h 00 à 13 h 00)
referrals@lawrs.org.uk

Victimes sourdes et handicapées :

- **Sign Health** : soutien aux personnes sourdes victimes de violences conjugales, avec entre autres un projet pilote de soutien en ligne.
07970 350366 (SMS ou WhatsApp/Facetime)
Contactez le 020 3947 2601
da@signhealth.org.uk
- **Stay Safe East** : soutien aux personnes sourdes et handicapées victimes de violences conjugales et de crimes motivés par la haine (Londres uniquement)
enquiries@staysafe-east.org.uk
- **Respond** : assistance aux personnes souffrant de difficultés d'apprentissage ou d'autisme, victimes de traumatismes et de maltraitements
020 7383 0700
admin@respond.org.uk

SERVICES DE SOUTIEN LOCAL

Vous pouvez toujours obtenir de l'aide auprès de votre service de soutien local, probablement par téléphone ou en ligne. Pour en savoir plus sur les services de soutien local disponibles dans votre quartier :

- Le site internet de votre mairie devrait pouvoir vous renseigner sur les aides disponibles dans votre quartier. Pour savoir quelle mairie consulter, cliquez [ici](#).
- Annuaire de services de Women's Aid :
 - [Annuaire de services](#) de la Women's Aid Federation of England.
 - [L'annuaire de services](#) du service gallois de Women's Aid.
 - [L'annuaire](#) du service écossais de Women's Aid.

- L'annuaire du service nord-irlandais de Women's Aid.
- Rape Crisis :
 - Angleterre et pays de Galles : centres locaux.
 - Écosse : centres locaux.
 - Rape Crisis Irlande du Nord.
- Annuaire de services d'Imkaan [services d'assistance professionnelle destinés aux femmes noires et issues des minorités ethniques].

Médecins généralistes

Vous pouvez toujours prendre rendez-vous avec votre médecin généraliste. La consultation aura probablement lieu par téléphone ou par l'intermédiaire d'un lien vidéo. Les médecins généralistes ont reçu des directives pour vous soutenir au mieux s'ils savent ou pensent que vous subissez des violences.

Si vous ne pouvez pas parler librement lorsque votre médecin vous appelle, demandez-lui de rappeler plus tard. Vérifiez que vous êtes seul(e) et que personne ne peut écouter la conversation.

Informez votre médecin ou infirmier(-ère) si vous ne vous sentez pas en sécurité, que vous avez peur, que vous êtes en danger immédiat ou que les violences empirent. Si vous ne vous sentez pas suffisamment en sécurité pour contacter un service d'aide ou la police, vous pouvez demander au médecin généraliste ou à l'infirmier(-ère) de le faire pour vous.

PLANIFIER LA SÉCURITÉ

Un plan de sécurité personnelle vous aidera à réfléchir aux moyens d'augmenter votre sécurité. Il est important d'envisager vos réactions dans différents types de situations, notamment les situations de crise.

Les services d'assistance peuvent vous aider à élaborer un plan de sécurité. Des conseils utiles sont également disponibles en ligne :

- [Le manuel des victimes](#) de Women's Aid ; [Élaborer un plan de sécurité](#)
- [Les directives liées à la planification de la sécurité](#) de Safe Lives
- [Chayn](#)
- [Les conseils de Refuge en cas de violence technologique](#)

Voici quelques points auxquels vous pouvez réfléchir :

- Considérez l'agencement de votre domicile. Quelles pièces sont les plus sûres ? Par exemple, quelle est la manière la plus facile de quitter votre domicile ? Quelles sont les pièces à éviter durant un incident ? La cuisine par exemple.
- Si vos enfants sont assez grands, pouvez-vous leur expliquer comment demander de l'aide ?
- Si vous deviez partir en urgence, où iriez-vous ?
- Si possible, préparez un sac pour vous et vos enfants, et conservez-le dans un lieu sûr. Prévoyez des articles essentiels, tels que des médicaments, une pièce d'identité, de l'argent ou une carte bancaire, et des vêtements indispensables pour vous et vos enfants.

SOUHAITEZ-VOUS PARTIR ?

Partir en ce moment peut sembler particulièrement compliqué. Votre agresseur peut vous dire que vous ne pouvez pas sortir en raison du confinement. Mais le [gouvernement a confirmé](#) que **vous pouvez quitter votre domicile si vous êtes victime de violences.**

Vous pouvez sortir de chez vous dans quatre autres cas : pour faire des courses alimentaires, pour des raisons de santé, pour effectuer un travail essentiel et pour faire du sport. Ces sorties peuvent vous donner l'occasion de demander de l'aide.

Si vous décidez de partir, prévoyez soigneusement votre départ car il peut être risqué. Les services de soutien peuvent vous aider à le

planifier de la manière la plus sûre. Vous trouverez également des conseils supplémentaires [ici](#). Les informations suivantes en lien avec les options d'hébergement et de protection juridique peuvent également s'avérer utiles :

Hébergement et centres d'accueil

- Nous sommes conscients qu'en période de confinement l'hébergement chez des proches ou des ami(e)s n'est peut-être pas envisageable.
- Les **services d'accueil** peuvent constituer une option viable. Pour connaître les centres d'accueil disponibles, contactez l'une des lignes d'assistance téléphonique nationales, un autre service de soutien ou la police.
 - Les services d'accueil restent ouverts et acceptent les recommandations provenant d'autres services, bien que ce processus soit devenu plus compliqué. Des directives ont été adressées aux centres d'accueil en lien avec les méthodes d'assistance durant la pandémie du COVID-19, notamment pour les victimes de violences et les enfants confinés avec elles.
 - Animaux domestiques : de nombreux centres d'accueil n'acceptent pas les animaux domestiques. Cependant, les services d'accueil spécifiques pour les animaux domestiques peuvent constituer une solution. Pour obtenir de plus amples informations, veuillez contacter le [Dogs Trust Freedom Project](#) ou [Paws Protect](#).
- Il incombe toujours au **service du logement de votre mairie** de vous informer sur les options d'hébergement. Vous devrez le contacter par téléphone ou par e-mail. Les informations de contact du service du logement de votre mairie figureront sur son site internet. Pour savoir quelle mairie consulter, cliquez [ici](#).
- **Shelter** propose des informations gratuites et confidentielles, ainsi que de l'aide et des conseils juridiques relatifs à tous les sujets en lien avec le logement et le sans-abrisme.

0808 800 4444

Webchat

<https://england.shelter.org.uk/>

Protection juridique

Vous pouvez également solliciter une protection juridique parmi les options suivantes :

- Une **ordonnance d'occupation** (occupation order) : cette ordonnance peut interdire à un agresseur de résider dans un logement, même s'il en est copropriétaire ou propriétaire exclusif.
- Une **ordonnance de protection pour violences conjugales** (domestic violence protection order) : il s'agit d'une ordonnance temporaire qui permet d'expulser un agresseur de votre domicile et de lui interdire de vous contacter pendant un maximum de 28 jours.
- Si vous ne vivez pas avec votre agresseur, mais que vous subissez quand même des violences, vous pouvez solliciter une **ordonnance de non-harcèlement** (non-molestation order), pour empêcher l'agresseur de vous contacter.
- Vous pouvez solliciter une injonction de protection en ligne via le [service RCJ Citizens Advice CourtNav](#) ou consulter FLOWS afin d'obtenir de l'aide pour présenter votre demande [ici](#).
- De plus amples informations sont disponibles sur le [site internet de Rights of Women](#), qui gère également un [service d'assistance juridique si vous avez besoin de conseils](#).

HANDICAP

Les victimes handicapées subissent des types de maltraitance spécifiques, tels que des violences perpétrées par des soignants, et doivent surmonter davantage d'obstacles pour obtenir de l'aide. Durant cette période de confinement, les victimes handicapées vont également faire face à de plus nombreuses difficultés. Les services de soutien, les services sociaux et la police poursuivent leurs activités et sont là pour vous aider.

- Nous sommes conscients que vous dépendez peut-être de votre agresseur pour des tâches quotidiennes, telles que l'hygiène et l'habillement, la prise de médicaments, l'obtention de produits alimentaires, et la communication ou les démarches administratives. Mais vous pouvez demander à vos services sociaux locaux de vous aider en vous fournissant un panier de soins, afin que vous n'ayez pas à dépendre de votre agresseur. **Vous devez informer les services sociaux que vous êtes en danger et que vous devez faire l'objet d'une évaluation d'urgence.** Il est important que vous leur indiquiez le type d'aide dont vous avez besoin et les raisons pour lesquelles votre agresseur ne peut pas vous aider. Votre association locale d'aide aux personnes handicapées peut défendre vos intérêts auprès des services sociaux pour que vous obteniez l'aide dont vous avez besoin.
 - Vous pouvez recourir à tous les services de soutien et de protection juridique susmentionnés. Vous pouvez également consulter les services de soutien professionnels à l'attention des victimes sourdes et handicapées mentionnés ci-dessus ([Sign Health](#), [Stay Safe East](#) et [Respond](#)).
 - [Disability Rights UK](#) propose des conseils aux bénéficiaires des soins sociaux et de l'assistance personnalisée ; cliquez [ici](#).
 - Des informations sont disponibles dans des formats accessibles :
 - Sign Health propose des vidéos accessibles sur le COVID-19/coronavirus en langue des signes britannique, avec notamment des mises à jour suite aux décisions quotidiennes prises par le gouvernement ; cliquez [ici](#).
 - Sign Health propose des films pédagogiques courts et accessibles sur le consentement, la textopornographie, les violences basées soi-disant sur « l'honneur » et le mariage forcé, en langue des signes britannique. Ils sont disponibles [ici](#).
-

ENFANTS ET JEUNES

Les enfants et les jeunes sont également profondément affectés par la maltraitance et sont confrontés à des défis réels durant la crise du COVID-19. Les enfants et les jeunes peuvent également demander de l'aide :

- [The Hide Out](#)
- [Love Respect](#)
- [Young Minds](#)
- [Child Line](#)
- [The Mix](#)

Des ressources à caractère général sont disponibles pour les enfants et leur famille durant la pandémie du COVID-19 :

- [7 manières d'accompagner les enfants et les adolescents durant la pandémie](#) : The Clay Centre.
- [Conseils pour les familles confinées](#) : Family Lives.

Contacts avec les enfants et tribunal des affaires familiales

Le contact avec les enfants est souvent la manière dont les agresseurs poursuivent leur contrôle et les solutions sont de plus en plus difficiles en raison du COVID-19.

- Réfléchissez bien avant de partager des coordonnées, telles que votre adresse, votre numéro de téléphone ou votre adresse e-mail, avec votre agresseur ; vous pourriez compromettre votre sécurité. Si votre agresseur se présente à votre domicile sans accord préalable, ne le/la laissez pas rentrer. Contactez le 999 si vous vous sentez en danger.
- Rights of Women a publié des informations utiles sur les contacts avec les enfants durant le COVID-19 ; elles sont disponibles [ici](#).
- Le président de la chambre aux affaires familiales a publié des directives sur le respect des ordonnances du tribunal des affaires familiales en matière de garde d'enfants durant le COVID-19 ; elles sont disponibles [ici](#).
- Pour obtenir de plus amples informations sur le tribunal des affaires familiales :

- Le CAF/CASS (service de conseil et de soutien aux tribunaux pour mineurs et des affaires familiales) actualise régulièrement ses informations relatives au COVID-19 ; elles sont disponibles [ici](#).
- Le système judiciaire a également publié des [recommandations](#) sur les COVID-19, et propose notamment un accès à distance aux tribunaux des affaires familiales.

VICTIMES MIGRANTES ET RÉFUGIÉES

Nous savons que les migrant(e)s victimes de violences et les personnes qui ne bénéficient pas d'aides publiques (NRPF) rencontrent des obstacles pour accéder aux aides.

Les mises à jour et ressources ci-dessous peuvent se révéler utiles :

- Informations et conseils de [Rights of Women](#) relatifs à l'immigration.
- Assistance téléphonique des Southall Black Sisters : une ligne d'assistance téléphonique nationale destinée aux femmes noires, issues de minorités ethniques et aux migrantes, y compris aux femmes qui ne bénéficient pas d'aides publiques (No Recourse to Public Funds ou NRPF)
0208 571 9595 - du lundi au vendredi, de 9 h 00 à 17 h 00
[Programme d'aide et de conseils en ligne](#), avec des conseils aux immigrés : tous les mercredis, de 10 h 00 à 12 h 00
- Right to Remain : [modifications affectant les processus de demande d'asile et d'immigration en raison du Covid-19](#).
- Pour les victimes résidant dans des hébergements réservés aux demandeurs d'asile et ayant reçu une lettre leur demandant de quitter les lieux, contactez [Migrant Help](#).
- La fiche d'information de l'Asylum Support Appeals Project (ASAP) sur le soutien aux demandeurs d'asile et le Covid-19 est disponible [ici](#).

Le NHS a confirmé que le dépistage et le traitement du coronavirus (COVID-19) seront gratuits. Cela s'applique à toutes les personnes résidant au Royaume-Uni, indépendamment de leur statut d'immigré.

Aucune justification du statut d'immigré ne sera demandée pour effectuer un dépistage ou un traitement du COVID-19 ; n'hésitez pas à accéder aux services de soin si vous en avez besoin. De plus amples informations sont disponibles [ici](#).

Le gouvernement gallois a confirmé que les personnes ne recevant pas d'aides publiques (NRPF) et résidant au pays de Galles pourront désormais bénéficier d'aides supplémentaires financées par le gouvernement, telles que des aides pour accéder au logement et aux centres d'accueil. De plus amples informations sont disponibles [ici](#).

Notez également que, si votre visa est sur le point d'expirer ou a expiré après le 24 janvier et que vous ne pouvez pas voyager en raison du #COVID2019, le ministère de l'Intérieur a décidé de prolonger sa validité jusqu'au 31 mai 2020. De plus amples informations sont disponibles [ici](#).

Informations disponibles dans plusieurs langues

Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle, vous trouverez des informations sur le coronavirus (COVID-19) et des conseils aux patients dans 21 langues différentes ; ils sont disponibles [ici](#).

Le [Muslim Women's Network UK](#) a publié des messages audio de sécurité sur les violences conjugales et le COVID-19 dans plusieurs langues ; ils sont disponibles [ici](#).

SITUATION ÉCONOMIQUE

De nombreuses victimes subissent des violences économiques et connaîtront des difficultés financières durant la crise du COVID-19. Vous pouvez consulter des sources d'aide et d'informations utiles si vous êtes confronté(e) à des difficultés financières :

- Surviving Economic Abuse a publié des **directives** sur les violences économiques durant le confinement, ainsi que des aides pratiques concernant notamment les prestations et les

indemnités de maladie. Les directives sont actualisées régulièrement en fonction de l'évolution de la situation.

- Citizens Advice propose des recommandations relatives au coronavirus détaillant les prestations disponibles et la manière d'accéder aux banques alimentaires.
- Turn2us propose également une aide pour accéder aux aides financières qu'il propose par le biais de prestations et d'aides sociales.
- The Royal Association for the Deaf peut aider les personnes sourdes à accéder aux prestations sociales. Vous pouvez les contacter par e-mail : advice@royaldeaf.org.uk. Ils proposent également un nouveau chat en direct sur leur site internet.
- Certaines organisations caritatives proposent des subventions aux personnes ayant quitté leur domicile suite à des violences conjugales. Par exemple, Family Fund aide les familles avec des enfants handicapés et Buttle UK propose des subventions aux familles en crise.

BIEN-ÊTRE MENTAL ET SOINS AUTO-ADMINISTRÉS

Si vous subissez ou avez subi des violences, le confinement peut être une cause de détresse. Durant cette période, il est important d'accorder une grande place à votre santé et à votre bien-être.

Soins auto-administrés et ressources utiles

Les soins auto-administrés sont toujours importants, mais sûrement encore plus durant cette période. Voici quelques ressources utiles pour vous aider :

- Le guide des soins auto-administrés du service gallois de Women's Aid.
- Le guide des soins auto-administrés de Rape Crisis
- Les techniques de connexion à la terre de Rape Crisis.
- Les guides de développement personnel du NHS, avec des conseils relatifs au sommeil, au stress, au deuil et à la dépression.
- Les conseils liés à la santé mentale et au COVID-19 de Mind
- Applis de méditation consciente

- [Insight Timer](#)
- [Calm](#)
- [Headspace](#)

Suivi psychologique en ligne

Si vous aviez accès à un suivi psychologique qui a été interrompu, certains services de soutien psychologique peuvent continuer à vous aider en ligne. Par exemple, [Support Line](#) propose une ligne d'assistance téléphonique confidentielle et un service de suivi psychologique par e-mail. [Sign Health](#) propose des sessions thérapeutiques en ligne en langue des signes britannique pour les personnes sourdes.

Lignes d'assistance téléphonique liées à la santé mentale

- Samaritans
116123
jo@samaritans.org.uk
- Mind
0300 123 3393
E-mail : info@mind.org.uk
SMS : 86463
- [Shout!](#) : service de messagerie textuelle en situation de crise 24/7 pour les personnes sourdes
Envoyez le mot DEAF par SMS au 85258

Réseaux et ressources pour les personnes LGBT

- [Ressources pour favoriser la résilience des personnes transgenres durant le confinement.](#)
- [Guide de survie](#) pour les personnes LGBTQI+ à Londres durant la crise du COVID-19 et la distanciation sociale.
- [Groupe LGBT+ London Mutual Aid](#)

Usage abusif de drogues et d'alcool

De nombreuses victimes de violences font un usage abusif d'alcool ou de drogues afin de faire face à la situation. Tous les services d'aide indiqués ci-après proposent un soutien psychologique sans jugement.

Ces services devraient être en mesure de vous proposer des informations sur des services spécialisés d'aide aux personnes dépendantes des drogues ou de l'alcool. Vous pouvez également consulter des conseils en ligne sur le site de [We are with You](#).

Groupes d'entraide

Durant cette crise, nous avons pu constater le pouvoir des communautés alors que des milliers de groupes d'entraide locaux se formaient dans tout le pays. Ces groupes sont constitués de voisin(e)s qui souhaitent s'entraider face aux défis posés par les mesures de confinement actuelles. Ils proposent par exemple de faire les courses des personnes vulnérables et de lutter contre la solitude. Vous pouvez trouver un groupe d'entraide dans votre quartier [ici](#).

Nous espérons que ces informations vous ont été utiles.
N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul(e).
Nous sommes là pour vous.