

# ÉCOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Mise à jour Avril 2021

Depuis le printemps 2020, la pandémie de Covid-19 a fortement impacté notre vie familiale, sociale et professionnelle. Le sentiment d'insécurité, les manifestations de stress, d'angoisse peuvent tous nous affecter et avoir des répercussions fortes sur notre santé mentale. Il est alors important de solliciter le soutien de nos familles, nos amis, nos voisins, nos collègues mais aussi des associations et des professionnels de santé.



## PAS BESOIN D'AVOIR LA COVID POUR SE SENTIR MAL

Pour être mis en relation avec des  
professionnels à votre écoute :

**N° vert : 0800 130 000 24h/24 7j/7**

Vous êtes en situation de handicap, vous êtes un proche aidant et vous êtes en grande difficulté ou sans solution immédiate dans le cadre de la crise sanitaire ?

**Appelez le n° vert d'appui : 0800 360 360**

Pour plus de renseignements <https://handicap.gouv.fr/les-aides-et-les-prestations/numeros-de-telephone-utiles/360>

CONTACT US



## LIGNES D'ÉCOUTE

CALL US



### PLATEFORME « Croix Rouge Écoute »

Confidentiel, anonyme et gratuit

**0800 858 858**

### SOS CRISE

Écoute, soutien, information et  
accompagnement des personnes  
fragilisées par le confinement

**0800 190 000**

7J/7 24h/24

#### SOS AMITIE (24h/24)

09 72 39 40 50

<https://www.sos-amitie.com>

#### ASSOCIATION TERRA PSY

09 82 25 62 45

##### Psychologues sans frontières

En français, anglais, arabe, italien et espagnol.

<http://www.terrapsy.org/>

#### SOS HELP (Anglais uniquement)

01 46 21 46 46

#### FRANCE DEPRESSION

07 84 96 88 28

#### SOS DEPRESSION

0892 70 12 38

#### SUICIDE ÉCOUTE (24h/24)

01 45 39 40 00

<https://suicideecoute.pads.fr>

#### SOS SUICIDE PHENIX ÉCOUTE

01 40 44 46 45

<https://sos-suicide-phenix.org/>

#### SOLITUD'ÉCOUTE

0800 47 47 88

Accueil et écoute pour les plus de 50 ans

#### AGRI'ÉCOUTE

09 69 39 29 19

Pour les agriculteurs en souffrance

#### ALCOOL INFO SERVICE

0 980 980 930

<https://www.alcool-info-service.fr>

#### DROGUE INFO SERVICE

0800 23 13 13

<https://www.drogues-info-service.fr>

#### ALCOOLIQUE ANONYMES

09 69 39 40 20

#### NARCOTIQUES ANONYMES

01 43 72 12 72

#### ANOREXIE BOULIMIE, INFO ÉCOUTE

0810 03 70 37

<https://www.ffab.fr>

#### EMPREINTES

01 42 380 808

Accompagner le deuil

<https://www.empreintes-asso.com>

**PHARE Enfants-Parents** **01 43 46 00 62**

Prévention du mal-être et du suicide des jeunes  
<https://phare.pads.fr>

**FIL SANTE JEUNES** **0800 235 236**

<https://www.filsantejeunes.com>

**ALLO ECOUTE ADO (de 17h à 20h)** **06 12 20 34 71**

[www.alloecouteado.org](http://www.alloecouteado.org)

**LE REFUGE** **06 31 59 69 50**

pour jeunes LGBT victimes d'homophobie ou  
transphobie et en situation de rupture familiale  
<https://www.le-refuge.org>

**LES FUNAMBULES/FALRET** **01 84 79 74 60**

pour les 7-25 ans concernés par la souffrance  
d'un proche  
<http://www.lesfunambules-falret.org>

**Allo parents en crise** **0 805 382 300**

Ecoute, accompagnement et soutien des parents, jeunes et  
professionnels  
[https://www.ecoledesparents.org/30795/permanences\\_rendez-vous\\_gratuits\\_psychologues/](https://www.ecoledesparents.org/30795/permanences_rendez-vous_gratuits_psychologues/)

**Plateforme "TOUS MOBILISES"** **0805 035 800**

Soutien aux familles ayant un enfant en situation de handicap  
<https://www.grandir-ensemble.com/>

**AVEC NOS PROCHES** **01 84 72 94 72**

Ligne nationale d'aide aux aidants,  
<https://www.avecnosproches.com>

**MALTRAITANCE PERSONNES AGEES OU HANDICAPEES** **3977**

**VIOLENCES FEMMES INFO** **3919**

**ENFANCE EN DANGER** **119**

**URGENCE par SMS** **114**

Personnes sourdes, malentendantes,



La **Plateforme Nationale**  
d'écoute de l'association Soins  
aux Professionnels en Santé  
s'est **ouverte aux étudiants** en  
souffrance

**0 805 23 23 36** 24h/24 7j/7

Santé Publique France et le Psycom  
s'associent à Fil santé jeunes, pour  
proposer une **aide aux moins de 25 ans**

« En parler c'est déjà se soigner »

**0 800 235 236**

7j/ 7 de 9h à 23h

**ESPAIRS****04 26 73 87 99**

Ligne d'écoute pair-aidants en santé mentale (Rhône)

<https://www.espairs.org/>**ARGOS2001****01 46 28 01 03**

Aide aux personnes vivant avec des troubles bipolaires et à leurs proches

<http://www.argos2001.fr/>**UNAFAM****01 42 63 03 03**

Union Nationale de Familles et Amis de Personnes Handicapées Psychiques.

<https://www.unafam.org/><https://www.unafam.org/besoin-daide/un-accueil-de-proximite>**SCHIZO'OUI !****01 45 89 49 44**<http://www.schizo-oui.com><https://www.fnapsy.org>**PLATEFORME AUTISME INFO SERVICE****0 800 71 40 40**<https://www.autismeinfoservice.fr/>**POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTE****Plateforme nationale d'écoute de l'association Soins aux Professionnels en Santé**

(SPS) Psychologues bénévoles joignables 24h/24 7j/7

**0805 23 23 36** (entretiens anonymes et gratuits)+ application mobile <https://www.asso-sps.fr>**Le Conseil national de l'ordre des médecins et l'ordre des professionnels de santé** proposent écoute et

assistance à tous les soignants et médecins 24h/24 7j/7

N° vert **0800 288 038****Le centre national de gestion** propose un numéro vert d'aide psychologique pour les Directeurs d'établissements**0800 203 007****Site du Centre national de ressources et de résilience**

(CN2R) : ressources, fiches et

recommandations pour préserver les équipes :

<http://cn2r.fr/recommandations-epidemie-covid-19>

# SITES ET APPLICATIONS RESSOURCES



Le Centre Ressource  
Handicap Psychique des  
Pays de la Loire met à  
disposition des outils utiles  
pour la santé mentale de  
tous.

Plus d'information sur notre site :  
<http://www.crepsy-pl.fr>

N'hésitez pas à partager vos  
ressources et remarques :  
[crepsypaysdelaloire@gmail.com](mailto:crepsypaysdelaloire@gmail.com)

**Prenez soin de vous !**

L'équipe du CReHPsy PL



## **PSYCOM**

<https://www.psycom.org/>

**COLLECTIF NATIONAL INTER GEM**, les petites fabriques de lien :

<https://www.cnigem.fr/>

**COMME DES FOUS**, GEM virtuel :

[https://t.me/commedesfous?fbclid=IwAR0IwfZMbyU7V-6SBuWCI8SQKnOTbxbMHHoyOWX\\_ZPTXez2maph5y6Ykmmw/](https://t.me/commedesfous?fbclid=IwAR0IwfZMbyU7V-6SBuWCI8SQKnOTbxbMHHoyOWX_ZPTXez2maph5y6Ykmmw/)

**OWLIE** Intelligence artificielle conversationnelle (Chatbot)  
également sur Twitter

<https://www.owlielechatbot.fr>

**STOP BLUES** Pour faire face au mal-être

<https://www.stopblues.fr/>

**Réseau français sur l'entente de voix** Groupe REV via Zoom

<http://revfrance.org/groupe-en-ligne-et-par-tchat/>

**Alcooliques Anonymes** réunions en ligne

<https://www.alcooliques-anonymes.fr/reunions-aa-en-ligne/>

**Narcotiques Anonymes** réunions en ligne

<https://www.narcotiquesanonymes.org/>

**Santé Psy Etudiant** : consultations gratuites pour les étudiants

<https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>

**Soutien Etudiant-Info du MESRI**

[www.soutien-etudiant.info/](http://www.soutien-etudiant.info/)

**Nightline** services téléphoniques et tchat pour et par des  
étudiants tous les jours de 21h à 2h30

<https://www.nightline.fr/services-decoute/>

**Apsytube**, consultations en ligne pour les étudiants

<http://www.apsytude.com/fr/apsytude/nos-actions/happy-line/>