

# ECOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Décembre 2020

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'anxiété 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 spécialisés.



## POUR TOUTE INFORMATION

N° vert : 0800 130 000 24h/24 7j/7



Appel transféré en cas de détresse psychologique  
sur

Plateforme « Croix Rouge Ecoute » 0800 858 858



Informations transmises au réseau national des CUMP  
si nécessité d'une prise en charge médico-psychologique

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 actuelle ?

N'hésitez pas à appeler !

**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'ECOUTE

CALL US



### SOS CRISE

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

7J/7 24h/24

**0800 190 000**

<b>CROIX-ROUGE CHEZ VOUS</b> Ecoute, soutien, information et livraison solidaire	<b>09 70 28 30 00</b>
<b>SOS AMITIE (24h/24)</b> <a href="https://www.sos-amitie.com">https://www.sos-amitie.com</a>	<b>09 72 39 40 50</b>
<b>ASSOCIATION TERRA PSY – Psychologues sans frontières</b> En français, anglais et arabe. <a href="http://www.terrapsy.org">http://www.terrapsy.org</a>	<b>0805 383 922</b>
<b>SOS HELP (Anglais uniquement)</b>	<b>01 46 21 46 46</b>
<b>FRANCE DEPRESSION</b>	<b>07 84 96 88 28</b>
<b>SOS DEPRESSION</b>	<b>0892 70 12 38</b>
<b>SUICIDE ECOUTE</b> <a href="https://suicideecoute.pads.fr">https://suicideecoute.pads.fr</a>	<b>01 45 39 40 00</b>
<b>SOS SUICIDE PHENIX ECOUTE</b> <a href="https://sos-suicide-phenix.org/">https://sos-suicide-phenix.org/</a>	<b>01 40 44 46 45</b>
<b>SOLITUD'ECOUTE</b> Accueil et écoute pour les plus de 50 ans	<b>0800 47 47 88</b>
<b>AGRI'ECOUTE</b> Pour les agriculteurs en souffrance	<b>09 69 39 29 19</b>
<b>ALCOOL INFO SERVICE</b> <a href="https://www.alcool-info-service.fr">https://www.alcool-info-service.fr</a>	<b>09 80 980 930</b>
<b>DROGUE INFO SERVICE</b> <a href="https://www.drogues-info-service.fr">https://www.drogues-info-service.fr</a>	<b>0800 23 13 13</b>
<b>ALCOOLIQUES ANONYMES</b>	<b>09 69 39 40 20</b>
<b>NARCOTIQUES ANONYMES</b>	<b>01 43 72 12 72</b>
<b>ANOREXIE BOULIMIE, INFO ECOUTE</b> <a href="https://www.ffab.fr">https://www.ffab.fr</a>	<b>0810 03 70 37</b>

**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>

**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****07 66 24 54 11**

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

**EMPREINTES****01 42 380 808**

Accompagner le deuil  
<https://www.empreintes-asso.com>

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

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

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

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

**MALTRAITANCE PERSONNES AGEES OU HANDICAPEES 3977****VIOLENCES FEMMES INFO 3919****ENFANCE EN DANGER 119****URGENCE par SMS 114**

Personnes sourdes, malentendantes,  
aphasiques

⇒ **Nouveau dispositif d'aide aux victimes de violences pour alerter par sms quand on ne peut sortir ou faire du bruit**



**ESPAIRS**

Ligne d'écoute pair-aidants (Rhône)  
(8h30/12h30 du lundi au vendredi)  
<https://www.espairs.org/>

**04 26 73 87 99****ARGOS2001**

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

**01 46 28 01 03****UNAFAM**

Union Nationale de Familles et Amis  
de Personnes Handicapées Psychiques.  
<https://www.unafam.org/>  
<https://www.unafam.org/besoin-daide/un-accueil-de-proximite>

**01 42 63 03 03****SCHIZO'OUI !**

<http://www.schizo-oui.com>  
<https://www.fnapsy.org>

**01 45 89 49 44****PLATEFORME AUTISME INFO SERVICE**

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

**0 800 71 40 40****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



## **PSYCOM**

<http://www.psycom.org/Ou-s-adresser/Lignes-d-ecoute>

**COLLECTIF NATIONAL INTER GEM**, les petites fabriques de lien :  
<https://www.cnigem.fr>

**COMME DES FOUS**, GEM virtuel :

[https://t.me/commedesfous?fbclid=IwAR0IWfZMbyU7V-6SBuWCI8SQKnOTbxbMHHoy0WX\\_ZPTXez2maph5y6Ykmmw](https://t.me/commedesfous?fbclid=IwAR0IWfZMbyU7V-6SBuWCI8SQKnOTbxbMHHoy0WX_ZPTXez2maph5y6Ykmmw)

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

<https://www.facebook.com/owliechatbot/>

**STOP BLUES** Pour faire face au mal-être  
<https://www.stopblues.fr/>

**PROMESSES**, PROfamille et Malades : Eduquer, Soutenir,  
Surmonter Ensemble les schizophrénies  
<https://www.promesses-sz.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>

**Soutien Etudiant-Info du MESRI**  
[www.soutien-etudiant.info/](http://www.soutien-etudiant.info/)

**Nightline** Ecoute, soutien et information par des étudiants  
bénévoles  
<https://www.nightline.fr/>

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 nous contacter :  
[crehpsypaysdelaloire@gmail.com](mailto:crehpsypaysdelaloire@gmail.com)

**02.41.80.79.42/06.88.85.92.51**

**Prenez soin de vous !**  
L'équipe du CReHPsy PL

