

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'ECOUTE

CALL US



PLATEFORME « Croix Rouge Ecoute »

Confidentiel, anonyme et gratuit

0800 858 858

SOS CRISE

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

0800 190 000

7J/7 24h/24

SOS AMITIE (24h/24) https://www.sos-amitie.com	09 72 39 40 50
ASSOCIATION TERRA PSY Psychologues sans frontières En français, anglais, arabe, italien et espagnol. http://www.terrapsy.org/	09 82 25 62 45
SOS HELP (Anglais uniquement)	01 46 21 46 46
FRANCE DEPRESSION	07 84 96 88 28
SOS DEPRESSION	0892 70 12 38
SUICIDE ECOUTE (24h/24) https://suicideecoute.pads.fr	01 45 39 40 00
SOS SUICIDE PHENIX ECOUTE https://sos-suicide-phenix.org/	01 40 44 46 45
SOLITUD'ECOUTE Accueil et écoute pour les plus de 50 ans	0800 47 47 88
AGRI'ECOUTE Pour les agriculteurs en souffrance	09 69 39 29 19
ALCOOL INFO SERVICE https://www.alcool-info-service.fr	0 980 980 930
DROGUE INFO SERVICE https://www.drogues-info-service.fr	0800 23 13 13
ALCOOLIQUES ANONYMES	09 69 39 40 20
NARCOTIQUES ANONYMES	01 43 72 12 72
ANOREXIE BOULIMIE, INFO ECOUTE https://www.ffab.fr	0810 03 70 37
EMPREINTES Accompagner le deuil https://www.empreintes-asso.com	01 42 380 808

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

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/

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.crehsy-pl.fr>

N'hésitez pas à partager vos
ressources et remarques :
crehsypaysdelaloire@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/

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/

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/>