

I. Ressources au niveau national (et plus locales s'il y a lieu)

- ❑ SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE.....p 2 à 5
- ❑ PROFESSIONS DE SANTE.....p 6
- ❑ TROUBLES PSYCHIQUES.....p7
- ❑ ADDICTIONS.....p 8
- ❑ ENFANTS, JEUNES ET PARENTS.....p 9 à 10
- ❑ VIOLENCES FAMILIALES ET CONJUGALES.....p 11
- ❑ DROITS ET SIGNALEMENT.....p 12

II. Autres ressources

- ❑ DISPOSITIFS D'AUTO-EVALUATION.....p 13

I. Ressources au niveau national

Dispositifs d'aide proposant écoute, conseil, soutien et orientation par téléphone ou par internet. Cette liste, non exhaustive, recense des dispositifs nationaux d'aide à distance disponibles pendant l'épidémie (les appels téléphoniques ne sont pas surtaxés).

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

➤ **Cellule nationale de soutien psychologique COVID-19**

(<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>)

Aide pour la population française en détresse psychologique pendant l'épidémie et le confinement (Ministère de la santé)

0 800 130 000 (7j/7 24h/24)

➤ **Croix-Rouge écoute**

(<http://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Prevenir-protger/Soutien-psychologique>)

Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions...)

0 800 858 858 (7j/7 24h/24)

➤ **Mieux traverser le deuil**

(<https://mieux-traverser-le-deuil.fr/>)

Plateforme d'écoute pour les personnes endeuillées

Audio, vidéo ou tchat (7j/7 24h/24)

<https://mieux-traverser-le-deuil.fr/actualite/soutien-des-personnes-endeuillees-par-chat-et-ecoute-en-ligne-audio-et-ou-video/>

➤ **SOS Amitié**

(<http://www.sos-amitie.com/>)

Accueil et écoute des personnes en détresse et de leur entourage

09 72 39 40 50 (7j/7 24h/24)

01 46 21 46 46 (langue anglaise)

➤ **Solitud'Ecoute**

(<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-actions/accompagner-des-personnes/actions-d-accueil/a-l-ecoute-de-la-solitude.html>)

Pour personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement

0 800 47 47 88 (7j/7 15h-20h)

➤ **Accès aux droits pour les sans-abri (ADPSA)**

Numéro vert de soutien pour les personnes sans abri, travailleurs sociaux, maraudeurs des associations, pour venir en aide aux personnes SDF présentant des symptômes du Covid-19.
0 800 94 66 90 (7j/7 10h-22h) 3

➤ **Agri'Ecoute**

(<https://www.msa.fr/lfy/solidarite/prevention-suicide>)

Ligne d'écoute, à destination des agriculteurs en souffrance psychologique et leur entourage
09 69 39 29 19 (7j/7 24h/24)

➤ **Aide aux victimes**

(<https://www.france-victimes.fr/>)

Informations et écoute par des professionnels pour les victimes d'agression, vol, harcèlement, accident de la circulation, catastrophe naturelle, etc.

116 006 (7j/7, 9h-19h) ou par mail victimes@france-victimes.fr

➤ **Autisme info Service**

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

Dispositif gratuit et national, d'écoute, aide, information et orientation par téléphone, mail et chat, pour les personnes avec autisme, leur entourage et les professionnels intervenant à leurs côtés.

0 800 71 40 40 (lundi au vendredi 9h-13h)

➤ **Avec nos proches**

(<https://www.avecnosproches.com/>)

Ligne nationale des aidants, tenue par une trentaine d'écouterants bénévoles.

01 84 72 94 72 (7j/7 8h-22h)

➤ **Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie - Plateforme nationale "Besoin d'écoute"**

(<http://www.spfv.fr/ecoute-info/plateforme-nationale-decoute/besoin-decoute-et-dinformation>)

0 811 020 300 (lundi au vendredi de 10h-13h et 14h-17h - rappel gratuit possible)

➤ **CovidEcoute**

(<https://covidécoute.org/>)

Accès à des téléconsultations gratuites pour toute personne ressentant une détresse psychologique liée à l'épidémie de Covid-19 et au confinement.

Prendre RV en ligne (<https://covidécoute.org/information-patient/>)

La Chaire Santé sexuelle et Droits Humains de l'**UNESCO**, spécialement **pour la période du confinement** a lancé **Intimus**, un webinaire régulier Sur la thématique de la sexualité à destination des jeunes, sur lequel il est possible de poser des questions en direct.

Ligne écoute COVID région Occitanie : Tous les jours - de 8:30 à 18:30 au n° : **05 34 39 33 47**

➤ **Écoute Défense**

(<https://www.defense.gouv.fr/sante/dossiers-complementaires/classeur-stress-post-traumatique/contacts-ecoute-defense>)

Écoute, information, orientation des militaires, ex-militaires, familles de militaires et civils de la défense exposés à des situations de stress

0 808 800 321 (7j/7 24h/24)

➤ **ENIPSE**

(<https://www.enipse.fr/>)

Ligne d'écoute pour les personnes LGBT+

06 24 10 63 10 (lundi au vendredi 12h-20h) 4

➤ **La Ligne C**

(<http://www.laligneC.info>)

Bénévoles, patients et soignants, informent et orientent sur le Covid-19 les personnes vivant avec une maladie chronique

01 41 83 43 06 (7j/7 9h-17h)

➤ **Le Refuge**

(<https://www.le-refuge.org/>)

Accueil, soutien, information, orientation des jeunes LGBT victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale

06 31 59 69 50 (7j/7 24h/24)

➤ **Ligne Azur**

(<http://www.ligneazur.org/>)

Information et soutien contre l'homophobie et pour la prévention du comportement suicidaire

0 810 20 30 40 (7j/7 8h-23h) et par formulaire mail (<https://www.ligneazur.org/poser-ma-question/>)

➤ **Service de soutien psychologique opérationnel (SSPO)**

(https://annuaire.service-public.fr/gouvernement/administration-centrale-ou-ministere_166976)

Soutien psychologique pour les policiers en souffrance

01 80 15 47 09 (7J/7 24h/24)

➤ **Sida info service**

(<https://www.sida-info-service.org/>)

Réponses aux interrogations liées au VIH/Sida

0 800 840 800 (7j/7 8h-21h)

➤ **SOS Détenus**

(<http://www.arapej.fr/services-numero-vert.html>)

Service d'information juridique et sociale qui répond aux besoins d'information des familles confrontées à l'incarcération d'un proche.

0800 870 745 (lundi au vendredi 9h-17h)

➤ **SOS Entrepreneurs**

(<http://www.sos-entrepreneur.org/>)

Aide et écoute par et pour des entrepreneurs en difficulté

06 15 24 19 77 (7j/7 24h/24 et une ligne d'écoute et de soutien **spécial confinement auprès de la communauté LGBT** <https://www.enipse.fr/2020/03/nouvelle-ligne-decoute/>)

➤ **SOS Homophobie**

(<https://www.sos-homophobie.org/ligne-ecoute>)

Service d'écoute téléphonique nationale pour les personnes victimes ou témoins, d'actes ou de discriminations lesbophobes, gayphobes, biphobes ou transphobes. Ce service est anonyme.

➤ **Tchat écoute**

(<https://www.sos-homophobie.org/chat>)

(7j/7 18h-20h) et RV de rappels par téléphone, inscription sur le site

SOS Suicide Phénix

(<http://www.sos-suicide-phenix.org>)

Accueil et écoute des personnes en souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage

01 40 44 46 45 (7j/7 13h-23h)

➤ **SOS Surdus**

(<https://www.sos-surdus.fr/>)

Soutien, écoute, conseil, information et orientation des personnes sourdes

(7j/7 10h-23h)

Skype : sos.surdus (webcam + chat + vidéo)

MP Facebook : SOS Surdus (webcam + chat + video)

Mail : sossurdus31@gmail.com

➤ **Suicide Ecoute**

(<https://suicide-ecoute.fr/>)

Accueil et écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage

01 45 39 40 00 (7j/7 24h/24)

➤ **Surdi Info**

(<http://www.surdi.info/>)

Information, orientation des personnes sourdes ou malentendantes, de leur entourage, des professionnels qui les accompagnent

06 13 70 49 77 (téléphone et SMS) (lundi au vendredi 9h-19h) 6

PROFESSIONS DE SANTE

➤ **Aide et dispositif d'orientation des pharmaciens (ADOP)**

(<https://www.adop.help/>)

Information et orientation par et pour les pharmaciens et pharmaciennes

0 800 73 69 59 (7j/7 24h/24) et par mail contact@adop.help

➤ **Cellule nationale de soutien psychologique pour tous les professionnels de santé**

(<https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiques-de-presse/article/entretien-telephonique-du-07-04-2020-du-ministre-des-solidarites->)

Ecoute et assistance psychologique pour le personnel soignant (hôpital, médico-social, libéral) par des psychologues hospitaliers volontaires et bénévoles

0 800 73 09 58 (7j/7 8h-minuit)

➤ **Centre national de gestion (CNG)**

(<https://www.cng.sante.fr/actualites/gestion-de-crise-covid-19-cng-lance-dispositif-de-soutien-aux-directeurs>)

Dispositif de soutien psychologique aux directeurs et directrices d'hôpital, d'établissement sanitaire social et médico-social et directeurs des soins qui ressentent le besoin d'échanger, en dehors de tout lien professionnel

0 800 203 007 (7j/7 24h/24)

➤ **Entraide ordinaire (<https://www.conseil-national.medecin.fr/publications/actualites/numero-vert-lentraide-ordinaire>)**

Ecoute et assistance de tous les soignants, médecins et internes en médecine assurée par le Conseil national de l'Ordre des médecins

0 800 288 038 (7j/7 24h/24)

- **Soins aux professionnels en santé (SPS) (<https://www.asso-sps.fr/covid19>)**

Soutien psychologiques aux soignants

0 805 23 23 36 (7j/7 24h/24) 7

- **Association MOTS**

Association d'aide psychologique aux médecins à Toulouse (association-mots.org) **Tél : 06**

08 28 25 89 (24h/24)

TROUBLES PSYCHIQUES

- **Anorexie Boulimie, Info Ecoute (<http://www.anorexieboulimie-afdas.fr>)**

0 810 037 037 (lundi, mardi, jeudi et vendredi 15h-18h)

- **Argos2001 (<http://www.argos2001.fr/?page=permanence>)**

Aide aux personnes souffrant de troubles bipolaires et à leurs proches

01 46 28 01 03 (lundi au vendredi 10h-13h)

- **France dépression (<https://francedepression.fr/>)**

Aide aux personnes souffrant de troubles dépressifs ou bipolaires et à leurs proches

07 84 96 88 28 (lundi au vendredi 14h-19h00)

- **Écoute Famille Unafam (<https://www.unafam.org/>)**

Information, orientation et soutien psychologique de personnes confrontées aux troubles psychiques d'un proche

01 42 63 03 03 (lundi au vendredi 9h-13h et 14h-18h)

- **Les Funambules Falret (<http://www.lesfunambules-falret.org/>)**

Soutien, écoute et conseil pour les personnes de 7 à 25 ans vivant avec un proche ayant des troubles psychiques

07 66 24 54 11 (lundi 17h-20h, mardi 9h-12h, mercredi 17h-20h et vendredi 9h-12h)

RV tél par mail LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr

- **Réseau français sur l'entente de voix (REV France)**

(<http://revfrance.org/>)

Propose une approche des voix et des autres perceptions, expériences ou vécus inhabituels, respectueuse des personnes et de leur expertise.

7j/7 : un tchat (<http://revfrance.org/groupes-en-ligne-et-par-tchat/>

<http://www.psycom.org/%20https://zoom.us/j/3578270794>)

➤ **Schizo ? Oui !**

([Http://www.schizo-oui.com/](http://www.schizo-oui.com/))

Information, orientation et soutien psychologique par et pour des personnes concernées par des troubles schizophréniques

01 45 89 49 44 (lundi, mercredi et vendredi 14h30-18h) 8

ADDICTIONS

➤ **Alcool Info Service**

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

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool, et pour leurs proches

0 980 980 930 (7j/7 8h-2h)

➤ **Drogue info service**

(<http://www.drogues-info-service.fr/>)

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches

0 800 23 13 13 (7j/7 8h-2h)

➤ **Écoute Cannabis**

(<http://www.drogues-info-service.fr/>)

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches

0 980 980 940 ((7j/7 8h-2h)

➤ **Joueurs Info Service**

(<http://www.joueurs-info-service.fr/>)

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux et pour leurs proches

0 974 75 13 13 (7j/7 8h à 2h)

➤ **Tabac info service**

(<http://www.tabac-info-service.fr>)

Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet

39 89 (lundi au samedi 10h-18h) 9

ENFANTS, JEUNES ET PARENTS

➤ **Allo Ecoute Ado**

(<http://www.alloecouteado.org/>)

Écoute anonyme et confidentielle pour les adolescents

06 12 20 34 71 (lundi au samedi 14h-17h)

➤ **Allo Ecoute Parents**

(<https://www.alloecouteparents.org/actualite/allo-ecoute-parents-reste-ouvert/>)

Écoute, aide, soutien à la parentalité

06 01 18 40 36 (lundi au samedi 14h-20h)

➤ **Allo Parents bébé**

(<https://enfance-et-partage.org/la-prevention/allo-parents-bebe/>)

Des professionnels de la petite enfance sont à votre écoute du lundi au vendredi.

0 800 00 3456 (lundi au vendredi 10h-13h et 14h-18h)

➤ **Allo Parents confinés (<https://www.ecoledesparents.org/>)**

A l'attention des parents, des jeunes et des professionnels à bout pendant le confinement

0 805 382 300 (lundi au samedi 10h-22h)

➤ **Enfance & Covid**

(<http://www.enfance-et-covid.org/>)

Écoute, accompagnement et soutien pour les parents, les futurs parents, les professionnels de l'enfance et l'école à la maison.

Numéro vert gratuit.

0 805 827 827 (lundi au samedi 10h-18h)

Par mail contact@enfance-et-covid.org

➤ **Enfants disparus**

(<http://www.116000enfantsdisparus.fr>)

Accueil, écoute, soutien de parents d'enfants disparus

116 000 (24h/24 et 7j/7)

Fil santé jeunes

(<http://www.filsantejeunes.com/>)

Accueil, écoute, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans. Anonyme et gratuit.

0 800 235 236 (9h-13h et 14h-18h, 7j/7)

Espace en ligne Pose tes questions (<https://www.filsantejeunes.com/boites-a-questions>)

➤ **Les Funambules Falret**

(<http://www.lesfunambules-falret.org/>)

Écoute et soutien pour les personnes de 7 à 25 ans vivant avec un proche qui a des troubles psychiques 10

07 66 24 54 11 (lundi 11h-20h, mardi 9h-12h, mercredi 17h-20h et vendredi 9h-12h) par mail LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr

➤ **Net Écoute**

(<http://www.netecoute.fr/>)

Confrontés à des problèmes sur Internet ? Contacts dangereux, cyber-harcèlement, usurpation d'identité, dépendance aux jeux vidéo, contrôle parental ?

0 800 20 00 00 (lundi au vendredi 9h-19h)

➤ **Phare enfants-parents**

(<http://www.phare.org/>)

Prévention du mal-être et du suicide des jeunes. Espace d'accueil et d'écoute (gratuit) pour les parents et les enfants en souffrance, soutien aux parents endeuillés par suicide.

01 43 46 00 62 (lundi au vendredi 10h-17h)

➤ **Services de soutien à destination des étudiant.e.s avec des ressources par académie**

(<https://www.soutien-etudiant.info>)

➤ **SPS**

(<https://www.asso-sps.fr/covid19>)

Met à disposition des étudiants sa plateforme d'appel, anonyme et confidentielle, gratuite et disponible **24h/24 et 7j/7**

Deux solutions pour y accéder, facilement, partout et à tout moment :

- un numéro vert **0 805 23 23 36**

- une appli mobile **Asso SPS** téléchargeable sur smartphone 11

VIOLENCES FAMILIALES ET CONJUGALES

➤ **En cas de danger grave et immédiat, appelez la police (17), la gendarmerie (112), les pompiers (18) ou le SAMU (15).**

Allo Parents confinés

(<https://www.ecoledesparents.org/>)

A l'attention des parents, des jeunes et des professionnels à bout pendant le confinement.

Anonyme et gratuit.

0 805 382 300 (lundi au samedi 10h-22h)

➤ **Numéro d'écoute pour prévenir les violences dans le couple et en famille (FNACAV)**
(<https://enfance-et-partage.org/la-maltraitance/stop-maltraitance/>)
Écoute et accompagnement pour les auteurs de violences conjugales et familiales
0 800 05 1234 (7j/7 9h-19h)

➤ **SOS Viols Femmes Informations**
(<https://cfcv.asso.fr/>)
Numéro d'écoute national et anonyme, destiné aux femmes victimes de viol ou d'agressions sexuelles, à leur entourage et aux professionnels concernés.
0 800 05 95 95 (lundi au vendredi 10h-19 h)

➤ **STOP Maltraitance (Enfance et partage)**
(<https://enfance-et-partage.org/la-maltraitance/stop-maltraitance/>)
Écoute, conseil et orientation
0 800 05 1234 (lundi au vendredi 10h-17h)

➤ **Violences Femmes Info (Solidarité Femmes)**
(<http://www.solidaritefemmes.org/actualites/cp-fnsf-3919-equipesmobilisees>)
Numéro d'écoute et d'orientation national pour les femmes victimes de violences, leur entourage et les professionnels concernés. Appel anonyme et gratuit.
39 19 (lundi au dimanche 9h-19h)

➤ **Toutes les coordonnées Solidarité Femmes (Écoute, conseils et orientations) en métropole et aux Antilles**
(<http://www.solidaritefemmes.org/actualites/assos-sf-mobilisees>) 12

DROITS ET SIGNALEMENT

En cas de danger grave et immédiat, appelez la police (17), la gendarmerie (112), les pompiers (18) ou le SAMU (15).

➤ **Allô Enfance en danger**
(<http://www.allo119.gouv.fr/>)
Écoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants. Appel anonyme et gratuit.
119 (7j/7 24h/24) et
Formulaire de signalement en ligne (<https://www.allo119.gouv.fr/recueil-de-situation>)

➤ **Arrêtons les violences faites aux femmes (<https://arretonslesviolences.gouv.fr/>)**

Plateforme de signalement des violences faites aux femmes du Ministère de l'Intérieur, permet de signaler les violences et bénéficier d'assistance

Signalement en ligne (<https://www.service-public.fr/cmi>) (7j/7 24h/24)

Fédération 3977 (<https://3977.fr/>)

Lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées et les personnes en situation de handicap **3977 (lundi au vendredi 9h-19h)**

➤ **Santé info droits**

(<https://www.france-assos-sante.org/sante-info-droits/>)

Ligne d'informations juridiques et sociales constituée de juristes et avocats qui ont vocation à répondre à toutes questions en lien avec le droit de la santé.

01 53 62 40 30 (lundi, mercredi et vendredi : 14h-18h / Mardi et jeudi : 14h-20h) et par formulaire en ligne sur le site 13

II. Autres ressources

Dans chaque département, retrouvez toutes les ressources sur les sites internet des mairies, et des conseils départementaux.

Pour les jeunes sur les site internet, réseaux sociaux ou par téléphone :

- Maison des adolescents

La **Maison départementale des adolescents et des jeunes adultes** (MDA 66), propose une écoute pour les jeunes de **11 à 25 ans et leurs parents** sur tous les domaines qui peuvent révéler un mal être ou poser simplement questions (sexualité, prises de risques, décrochage scolaire, relation parent-ado conflictuelle, déprime, jeux vidéo / réseaux sociaux, troubles du comportement alimentaire...), et des consultations psychologiques sur RV en présentiel ou à distance selon les lieux :

Consultations de la MDA à Perpignan

- Lundi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h
- Mardi de 9h à 12h et de 14h à 17h
- Mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h

au 04 30 44 87 16 ou par mail à contact@mda66.fr

Consultations de la MDA pour le territoire des Fenouillèdes

- Mercredi, en alternance une semaine sur 2 matin ou après-midi au relais assistants maternels (Ram) de St Paul de Fenouillet

au 04 30 44 87 16 ou 06 02 09 51 46 ou par mail à contact@mda66.fr

Consultations de la pour le territoire du Vallespir

- Mercredi matin au CIO de Céret
- Jeudi matin par téléphone

au 04 30 44 87 16 ou par mail à contact@mda66.fr

Site internet de la MDA : <https://mda66.fr/>

Dans l'Aude : La Maison des Ados, aide Psychologique à destination des **jeunes de 11 à 21 ans et leur famille** en leur proposant une écoute bienveillante , gratuite, anonyme et confidentielle. Les accueils physiques se font uniquement sur rendez-vous dans le respect

des gestes barrières . Des entretiens en visio ou téléphonique sont également possibles **Tel : 04.68.78.01.23 ou 06.26.74.52.60**, ou sur le site internet : ww.maisondesados11.fr

- Point accueil écoute jeunes
- Missions locales
- CROUS

Toulouse : <https://www.crous-toulouse.fr/actualite/ecoutecovid19/>

- Les SIMPPS (service interuniversitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la santé) des Universités à

Toulouse : <https://welcomedesk.univ-toulouse.fr/le-service-interuniversitaire-de-m-decine-pr-ventive-et-de-promotion-de-la-sant-simpps>. Le Simpps assure des téléconsultations infirmières, médicales, psychologiques (possibles en anglais) et d'assistantes sociales. Vous pouvez nous joindre au **05 61 55 73 67** et par mail à **contact-simpps@univ-toulouse.fr**

Montpellier :

- Hapsy Line pour les étudiants internationaux : <https://welcomedesk.univ-toulouse.fr/hapsy-line-consultation-psychologique-par-webcam-pour-les-tudiants-trangers>

Lien utiles pour obtenir des conseils sur le bien-être psychologique :

- le site de Psycom <http://www.psycom.org/Brochures-d-info/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale#Anchor2> propose une série de ressources intéressantes

- le site soutien-etudiants info de Nightline recense des conseils pour prendre soin de son bien-être psychologique à partir de la page 20 : <https://drive.google.com/file/d/1XGYAy1QUk6yxSn-cgFxSoETDeaBVrL2/view>

- Retrouvez sur Medoucine <https://www.medoucine.com/blog/4-exercices-de-respiration-pour-se-relaxer/> des techniques et exercices de relaxation afin d'évacuer le stress

Et POUR DAVANTAGE D'AIDE

RESSOURCES POUR S'AUTOEVALUER

- pour évaluer son état psychologique : <https://www.stopblues.fr/fr/detente/covid-19>
- pour s'évaluer, pour s'informer : <https://www.home-stress-home.com/>
- pour comprendre le stress et s'évaluer : <https://www.stresshumain.ca>