



## Lignes d'écoute et de soutien actives pendant l'épidémie de Covid-19

le 28 avril 2020

*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). La disponibilité des services a été vérifiée sur leurs sites internet respectifs. Les lignes sont classées par ordre alphabétique. (Mis à jour mardi 28 avril)*

**Sources :** Psycom/Santé publique France/IREPS Auvergne-Rhône-Alpes

### 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-protéger/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, video ou tchat (7j/7 24h/24) (**

**<https://mieux-traverser-le-deuil.fr/actualite/soutien-des-personnes-endeuilles-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)**

### **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](mailto: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://coviddecoute.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://coviddecoute.org/information-patient/>)**

### **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)**

### **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://lannuaire.service-public.fr/gouvernement/administration-centrale-ou-ministere\\_166976](https://lannuaire.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)**

**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(arobase)gmail(point)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)**

## 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\(arobase\)adop\(point\)help](mailto:contact(arobase)adop(point)help)**

### **Cellule nationale de soutien psychologique pour tous les professionnels de santé (**

**<https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiqués-de-presse/article/entretien-telephonique-du-07-04-2020-du-ministr>  
**)****

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)**

## TROUBLES PSYCHIQUES

### **Anorexie Boulimie, Info Ecoute (<http://www.anorexiéboulimie-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\(arobase\)oeuvre-falret.asso\(point\)fr](mailto:LesFunambules(arobase)oeuvre-falret.asso(point)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/groupe-en-ligne-et-par-tchat/>) / une visioconférence à 18h (**

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

### **Schizo ? Oui ! (<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)**

## **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)**

## **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\(arobase\)enfance-et-covid\(point\)org](mailto:contact(arobase)enfance-et-covid(point)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 \(https://www.filsantejeunes.com/boites-a-questions\)](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

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

**par mail [LesFunambules\(arobase\)oeuvre-falret.asso\(point\)fr](mailto:LesFunambules(arobase)oeuvre-falret.asso(point)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)**

## **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>)**

## **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**