



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

le 3 avril 2020

Dispositifs d'aide proposant écoute, conseil, soutien et orientation par téléphone ou par internet. Cette liste, non exhaustive, recense les dispositifs nationaux d'aide à distance qui poursuivent leur mission pendant l'épidémie (les appels téléphoniques ne sont pas surtaxés). Mise à jour 6 avril.

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Cellule nationale de soutien psychologique COVID-19 ([http://www.psycom.org/Un%20numéro vert a été mis en place pour accompagner et aider la population française en détresse psychologique](http://www.psycom.org/Un%20numéro%20vert%20a%20été%20mis%20en%20place%20pour%20accompagner%20et%20aider%20la%20population%20française%20en%20détresse%20psychologique) : 0 800 130 000. Ouvert 24h/24, 7J/7. Ce numéro initialement dédié à une ligne d'information sur le Coronavirus assure également un soutien psychologique.)

Aide pour la population française en détresse psychologique pendant l'épidémie et le confinement

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)

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'Écoute (

<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

08 00 47 47 88 (7j/7 15h-20h)

Agri'Écoute (<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(arobase)france-victimes(point)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.

0800 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)

Ecoute Défense (

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

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

08 08 800 321 (7j/7 24h/24)

Empreintes (<https://www.empreintes-asso.com/>)

Aide, soutien et conseil aux personnes endeuillées

01 42 380 808 (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)

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)

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.

0 800 870 745 (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 système de 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

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)

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)

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

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

0800 288 038 (7j/7 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 (du lundi au vendredi 14h-19h00)

Ecoute 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)

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>)

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

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 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-18h)

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

Ecoute, aide, soutien à la parentalité

06 01 18 40 36 (lundi au samedi 17h-20h)

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

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

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)

STOP Maltraitance (Enfance et partage) (<https://enfance-et-partage.org/la-maltraitance/stop-maltraitance/>)

Ecoute, conseil et orientation

0 800 05 1234 (lundi au vendredi 10h-17h)

FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE

Violences Femmes Info (<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13048>)

Numéro d'écoute national pour les femmes victimes de violences, leur entourage et les professionnels concernés. **Appel anonyme et gratuit.**

39 19 (lundi au samedi 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 (undi au vendredi 10h-19 h)

DROITS ET SIGNALEMENT

Allô Enfance en danger (<http://www.allo119.gouv.fr/>)

Ecoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants

119 (7j/7 24h/24)

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