

Dispositifs de soutien psychologique / COVID 19

Dans le cadre de la coordination du Conseil local de santé mentale (CLSM) de la Métropole tourangelle, des dispositifs d'aide proposant écoute, conseil, soutien et orientation par téléphone ou par internet ont été recensés dans ce document. Cette liste, non exhaustive, répertorie les dispositifs de l'Indre et Loire et les dispositifs nationaux d'aide à distance qui poursuivent leur mission pendant l'épidémie.

Si vous avez connaissance d'autres dispositifs de soutien psychologique, merci d'en informer par mail Clarisse HERMELIN (c.hermelin@tours-metropole.fr)

Version MAJ 28/01/2021



Dispositifs de soutien psychologique / COVID 19

À destination...	N° diapo
... des professionnels de santé, du personnel des établissements de santé et de leur entourage	<u>3</u>
... des directeurs (d'hôpital, d'établissement sanitaire social et médico-social et des soins)	<u>4</u>
... des personnes en situation de deuil	<u>5</u>
... des parents de jeunes enfants et des professionnels de l'enfance	<u>6</u>
... des adolescents et leur entourage	<u>7</u>
... des étudiants	<u>8</u>
... des personnes porteuses de souffrances psychiques et leurs aidants	<u>9</u>
... des personnes en situation de handicap et de maladies invalidantes et de leur entourage	<u>10</u>
... des personnes avec des problématiques d'addictions	<u>11</u>
... des personnes vulnérables et/ou isolées	<u>12</u>
... des publics précaires, sans droit, à la rue	<u>13</u>
... des personnes victimes de violences, d'agressions, de viol, d'infractions pénales	<u>14</u>
... des auteurs de violences sexuelles et des professionnels les accompagnant	<u>15</u>
... d'autres publics spécifiques (agriculteurs, militaires, policiers, entrepreneurs, détenus et personnes LGBTI)	<u>16</u>
... de tout public	<u>17</u>
<i>Premiers conseils face à une personne qui évoque des idées suicidaires</i>	<u>19</u>

À destination des professionnels de santé, du personnel des établissements de santé et de leur entourage

Retour au sommaire >

Dispositifs 37

CHRU de Tours

Cellule de soutien et d'écoute des professionnels de santé s'adressant à tous les **professionnels de santé de l'Indre-et-Loire et à l'ensemble des salariés des établissements de santé**. La cellule est ouverte du **Lundi au Vendredi de 9h à 18h au 02 47 47 77 00**.

Dispositifs nationaux

L'association Soins aux Professionnels de Santé

Un **numéro vert : 0 805 23 23 36 disponible 24h/24 et 7j/7**, anonyme et confidentiel, accessible **aux professionnels, aux étudiants et leur entourage**.

Site internet : <https://www.asso-sps.fr/>

Entraide ordinale

Ecoute et assistance de tous les soignants, médecins et internes en médecine assurée par le **Conseil national de l'Ordre des médecins au 0800 288 038 (7j/7 24h/24) et orientation possible:**

- soit un psychologue clinicien,
- soit avec la commission nationale d'entraide du conseil national de l'ordre des médecins pour évoquer toute difficulté financière, administrative, juridique ou autre et celle liée au Covid 19,
- soit avec un confrère de soutien des associations qui prendra en charge l'écoute et pourra orienter vers une personne ressource en particulier des psychiatres

Aide et dispositif d'orientation des pharmaciens (ADOP)

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

Psychologues solidaires (pour les soignants, donc y compris les internes)

Des psychologues proposent des **téléconsultations gratuites pour tous les soignants en ressentant le besoin sur l'ensemble du territoire français et pendant toute la durée de la crise sanitaire**. Les consultations gratuites sont possibles par visio (Skype, Whatsapp, Hangout, Doctolib...), téléphone, mail. **Demande de soutien sur le site: <https://psychologues-solidaires.fr/demande-de-soutien>**

Psychiatres Solidaires (pour tous les soignants)

Collectifs de psychiatres se mettant à disposition des soignants - ils proposent notamment des **techniques spécifiques** : relaxation, hypnose, TCC, médiation. Toutes les demandes sont honorées en téléconsultation. Site: <http://psy-solidaires-covid.org>

À destination des directeurs d'hôpital, directeurs d'établissement sanitaire social et médico-social et aux directeurs des soins

[Retour au sommaire >](#)

Dispositifs 37

Dispositifs nationaux

[Syndicat des manageurs publics de santé](#)

Dispositif de soutien psychologique au **0 800 203 007** opérationnel, **24h/24 et 7j/7**.

Les principaux objectifs de ce **service individualisé, anonyme et strictement confidentiel**, assuré par des **psychologues cliniciens diplômés** :

- permettre de prendre du recul par rapport au contexte actuel,
- aider à mieux cerner les éléments qui déclenchent le mal-être,
- aider à retrouver un meilleur équilibre,
- informer, orienter et accompagner vers des solutions appropriées.

Dispositifs 37

CHRU de Tours

Cellule de soutien et d'accompagnement des familles et proches endeuillées par le Covid, pour les patients décédés au CHRU de Tours et dans les EHPAD uniquement au **02 47 47 75 00**.

Contact avec **des psychologues**, relais possible vers assistante sociale par visioconférence du lundi au vendredi sauf jours fériés, **de 9h à 13h et de 14h à 18h**.

Dispositifs nationaux

Plateforme Mieux traverser le deuil (100% gratuite, 7j/7, 24h/24) qui permet:

- de trouver toutes les **informations utiles** pour vous aider à mieux traverser le deuil.
- de trouver **en ligne soutien et accompagnement** : forum entre personnes endeuillées ; Chat avec un discutant qualifié sur la fin de vie et le deuil ; écoute en direct avec un écoutant spécialisé ou un professionnel.
- de **pouvoir filmer les obsèques** afin de permettre aux proches et amis du défunt de s'y associer et de laisser hommages, messages de soutien, condoléances

Site internet: <https://mieux-traverser-le-deuil.fr/>

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

01 53 72 33 04 (lundi au vendredi de 10h-13h et 14h-17h – rappel gratuit possible) – ou via [formulaire de contact en ligne](#) pour être recontacté)

Empreintes

Aide, soutien et conseil aux personnes endeuillées

01 42 380 808 du lundi au vendredi 10h-13h / 14h30-17h30, et jusqu'à 19h30 le mardi, ou pour solliciter un RDV téléphonique via accompagnement@empreintes-asso.com

SOS Suicide Phénix

Accueil et écoute des personnes en souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage au **01 40 44 46 45 (7j/7 13h-23h)** ou via accueil@sos-suicide-phenix.org

Phare enfants-parents

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

À destination des parents de jeunes enfants et des professionnels de l'enfance

[Retour au sommaire >](#)

Dispositifs 37

Dispositif de répit pour l'accueil à la journée des enfants en situation de handicap (APAJH 37)

S'adresse aux **enfants âgés de 5 à 14/ 15 ans**. Il s'agit d'un **accueil de jour de 9h30 à 16h30 du lundi au vendredi**. Les enfants sont pris en charge par une équipe composée **d'éducateurs spécialisés et de moniteurs-éducateurs**. **L'inscription est libre (à la journée, à la semaine...)**.

Au cours de la journée, des activités sont proposées aux enfants autour d'ateliers culturels, ateliers musique, activité de modelage animés par des intervenants extérieurs (artistes, musicien, danseur, plasticien, conteur...).

Parallèlement, cette structure offre des **prestations de services aux parents qui le souhaitent afin de prendre un temps pour soi autour d'un café, d'un thé et bénéficier aussi de prestations culturelles, sportives ou artistiques**.

Le site se situe à **Tours Nord 9, rue Raymond Poincaré (arrêt de tram : Charles BARRIER)**.

Les demandes de renseignement et/ ou d'inscriptions sont à adresser à : accueil@lebonendroit.org ou au 06 37 62 72 93/ 06 63 33 13 04 (Mme Céline GAUD).

Dispositifs nationaux

Allo Parents bébé

Des professionnels de la petite enfance sont à votre écoute du **lundi au vendredi** via le **0 800 00 3456 (lundi au vendredi 10h-13h et 14h-18h)**

Allo Ecoute Parents

Ecoute, aide, soutien à la parentalité au **06 01 18 40 36 (lundi au samedi 17h-20h, avec rappel possible)**

Enfance & Covid

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-17h)**

Par mail : contact@enfance-et-covid.org

119, Allo enfance en danger

est accessible **24/24, 7/7**, il est **anonyme** et **gratuit**. Chacun peut l'appeler : **enfant, parent, professionnel, particulier**.

Dispositifs 37

Maison des adolescents d'Indre et Loire

Permanences téléphoniques avec possibilité de nouvelles prises en charge. Du lundi au vendredi 10h-12h et de 13h30 -17h30. Jusqu'à 25 ans. Appeler le: **07 84 90 84 31**
Adresse : 66 bld Béranger • 37000 Tours

www.mda37.fr | mda37@montjoie.asso.fr

Espace Santé Jeunes / Point Accueil Ecoute Jeunes 37

Permanences d'écoute et psychologique pour les jeunes et parents, du lundi au vendredi de 14h00 à 17h00 au **02 47 05 07 09**, Mail : espacesante.jeunes37@wanadoo.fr

Dispositifs nationaux

Les Funambules Falret

Soutien, écoute et conseil pour les personnes de 7 à 25 ans vivant avec un proche ayant des troubles psychiques au **01 84 79 74 60** (lundi 17H-20h, mardi 10h-13h, mercredi 17h-20h et vendredi 10h-13h), RV tél par mail LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr

Fil santé jeunes

Accueil, écoute, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans au **0 800 235 236** (anonyme et gratuit) est accessible de **9h à 23h, 7j/7**. Espace en ligne [Pose tes questions](#)

Allo Ecoute Ado

Ecoute anonyme et confidentielle pour les adolescents **06 12 20 34 71** (lundi au vendredi 13h-15h)

Allo Ecoute Parents

Ecoute, aide, soutien à la parentalité au **06 01 18 40 36** (lundi au samedi 17h-20h, avec rappel possible)

Phare enfants-parents

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

Allo Parents en crise

Des psychologues, éducateurs, médiateurs familiaux à l'écoute des parents angoissés ou à bout via le **0 805 382 300** (lundi au samedi 10h-22h)

Allo parlons d'enfants (association Ar Roc'h)

Des professionnels de l'enfance ou de l'adolescence et des bénévoles pour répondre à la famille ou aux professionnels **02 99 55 22 22** (lundi au vendredi 10h-17h)

Dispositifs 37

Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (B.A.P.U)

Offre des **consultations téléphoniques** au **06 37 62 07 58** ou par Skype.

Une **permanence téléphonique** est mise en place pour répondre aux situations psychologiques préoccupantes. Le secrétariat est ouvert **9H00 à 17H00** afin d'organiser les rendez-vous téléphoniques.

Une offre de soutien psychologique téléphonique est adressée aux **étudiants en santé et du champ social** (médecine, infirmier, aide-soignant, éducateur, ...).

Mail: accueil.bapu@apajh37.org

Service de Santé Universitaire (SSU)

Les 2 psychologues et la conseillère conjugale et familiale ont conservé leurs suivis par téléphone et un psychologue d'accueil centralise les nouvelles demandes.

Tél: **02 47 36 77 00**

Mail : ssu@univ-tours.fr

Apsytude

(pour tous les étudiants en résidence au CROUS de Tours)

Happsyhours: tous les résidents.

Happsyline: rdv en video-consultation, tous les étudiants de l'aca

Consultations téléphoniques avec des psychologues :

Mail: rdv.apsytude@gmail.com

Tel: **06 27 86 91 83**

Dispositifs nationaux

Les Funambules Falret

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

01 84 79 74 60 (lundi 17H-20h, mardi 10h-13h, mercredi 17h-20h et vendredi 10h-13h)

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

Etudiante ou étudiant en souffrance (SPS)

Ecoute anonyme et confidentielle des étudiants préoccupés par un avenir incertain, la solitude, l'isolement, la précarité

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

Nightline Paris

Service d'écoute anglophone à destination des étudiants anglophones actuellement disponible à l'ensemble des étudiants internationaux sur le territoire: un service de tchat leur est proposé via [ce site web](#).

Fil santé jeunes

Ecoute anonyme, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans **0 800 235 236 (7j/7, 9h-23h); [Chat individuel \(7j/7, 9h-22h\)](#) et**

Espace en ligne [Pose tes questions](#)

À destination des personnes porteuses de souffrances psychiques et leurs aidants

[Retour au sommaire >](#)

Dispositifs 37

UNAFAM d'Indre et Loire

Permanences téléphoniques maintenues **du lundi au vendredi de 10h à 16h** au **02 47 64 43 79** ou via 37@unafam.org

Réseau français sur l'Entente de Voix (REV)

Réunion tous **les samedi à 18h**, en utilisant l'**outil Zoom**. pour une réunion en visio par internet.

Toute personne nouvelle est la bienvenue.

Contact pour avoir les coordonnées de la réunion est le suivant : jefdetours@gmail.com

Les réunions sont ouvertes à la fois aux **personnes "entendeuses de voix (ou autres phénomènes visuels, sensoriels etc)"**, mais aussi **aux personnes qui les entourent**, et autres personnes que le groupe intéresse.

Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) 37

Les activités du GEM ont repris sur inscriptions
Pour tous renseignements par site:

Tours Nord : **02.47.54.36.39** / gem37@orange.fr

Tours Centre : **02.47.37.03.42** / gem37@orange.fr

Loches : **06.24.13.01.92** / gemsudtouraine@orange.fr

Pour découvrir les activités proposées :

<https://www.gem37.fr>

Dispositifs nationaux

Avec nos proches : Ligne nationale des aidants, tenue par une trentaine d'écotants bénévoles au **01 84 72 94 72 (7j/7 8h-22h, appel anonyme)**

Anorexie Boulimie, Info Ecoute : Permanence au **0 810 037 037**, de **16h à 18h**, par :

- Lundi : des psychologues
- Mardi : des associations spécialisées TCA
- Jeudi : des médecins
- Vendredi : tous les spécialistes, en alternance

Argos2001 : Aide aux personnes souffrant de troubles bipolaires et à leurs proches au **01 46 28 01 03 (lundi au vendredi 10h-13h)**

France dépression : Aide aux personnes souffrant de troubles dépressifs ou bipolaires et à leurs proches au **07 84 96 88 28 (lundi au vendredi de 14h à 19h)**

Ecoute Famille Unafam (anonyme et gratuit) : Information, orientation et soutien psychologique de personnes confrontées aux troubles psychiques d'un proche au **01 42 63 03 03 (lundi au vendredi 9h-13h et 14h-18h)**

Les Funambules Falret

Soutien, écoute et conseil pour les personnes de 7 à 25 ans vivant avec un proche ayant des troubles psychiques au **01 84 79 74 60 (lundi 17h-20h, mardi 10h-13h, mercredi 17h-20h et vendredi 10h-13h)** RV tél par mail LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr

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

Propose une approche des voix et des autres perceptions, expériences ou vécus inhabituels, respectueuse des personnes et de leur expertise. 7j/7 : un [tchat](#) / une [visioconférence à 18h](#) (**lundi, mercredi, vendredi et dimanche**)

Schizo ? Oui ! : Information, orientation et soutien psychologique par et pour des personnes concernées par des **troubles schizophréniques** au **01 45 89 49 44 (lundi, mercredi et vendredi 14h30-18h)**

À destination des personnes en situation de handicap et de maladies invalidantes et de leur entourage

Retour au sommaire >

Dispositifs 37

Centre ressources Autisme

Sur le site internet du CRA Centre Val-de-Loire www.cra-centre.org vous trouverez également un fil d'actualités lié au COVID-19 et au déconfinement.

Lien vers le « [Livret d'accompagnement vers le déconfinement](#) » à destination des **enfants, adolescents, adultes autistes et aidants**

[Dispositif de répit pour l'accueil à la journée des enfants en situation de handicap \(APAJH 37\)](#)

→ [Cf. diapo 6](#)

Dispositifs nationaux

Plateforme Tous mobilisés

Via cette plateforme, la Fédération Nationale Grandir Ensemble souhaite **aider les familles ayant un enfant en situation de handicap** dans des tâches du quotidien en proposant de bénéficier de **quelques heures de répit**, avoir de l'aide pour **faire les courses**, une **écoute** dans les moments difficiles, l'organisation de la **garde mon enfant** si mon travail concerne un secteur vital, échanger et **partager avec d'autres familles**. Contact possible du **lundi au vendredi de 9h à 17h** via le **0 805 035 800** (numéro gratuit).

Autisme info Service

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** au **0800 71 40 40** (lundi au vendredi 9h-13h et le mardi de 18h à 20h) ou via le [formulaire de demande en ligne](#)

Avec nos proches : Ligne nationale des **aidants**, tenue par une trentaine d'écouterants bénévoles au **01 84 72 94 72 (7j/7 8h-22h, appel anonyme)**

SOS Surdus

Soutien, écoute, conseil, information et orientation des **personnes sourdes (7j/7 10h-23h)** via <https://www.sos-surdus.fr/> (Skype : sos.surdus (webcam + chat + vidéo), MP Facebook : SOS Surdus (webcam + chat + video) et Mail : sossurdus31@gmail.com

Fédération 3977

Lutte contre la maltraitance envers **les personnes âgées et les personnes en situation de handicap** via le **3977 (lundi au vendredi 9h-19h, à destination des témoins et des victimes)** et via le [formulaire de contact en ligne](#)

Agefiph : Plateforme téléphonique destinée au **public en situation de handicap ou de maladies invalidantes et leur entourage** via le numéro vert **0 800 11 10 09 ouvert de 9h à 18h, 7j/7j.**

La Ligne C : Bénévoles, patients et soignants, informent et orientent sur le Covid-19 les personnes vivant avec une maladie chronique au **01 41 83 43 06 (7j/7 9h-17h)**

Dispositifs 37

Consultation Jeune Consommateur (CJC)

La **consultation jeune consommateur** (CJC) animée par le **CSAPA 37** dans les locaux de l'Espace Santé Jeunes est réactivée sur rendez vous: **02.47.05.07.09**

Dispositifs nationaux

Alcool Info Service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes (adultes et jeunes) en difficulté avec l'alcool, et pour leurs proches
0 980 980 930 (7j/7 8h-2h, appel anonyme et non surtaxé)

Drogue info service

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, appel anonyme et gratuit)

Écoute Cannabis

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

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux et pour leurs proches
09 74 75 13 13 (7j/7 8h à 2h, appel anonyme et non surtaxé)

Tabac info service

Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet
39 89 (lundi au samedi 10h-18h)

Dispositifs 37

Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) 37

Les activités du GEM ont repris sur inscriptions

Pour tous renseignements par site:

Tours Nord : 02.47.54.36.39 / gem37@orange.fr Tours

Centre : 02.47.37.03.42 / gem37@orange.fr Loches :

06.24.13.01.92 / gemsudtouraine@orange.fr

Pour découvrir les activités proposées :

<https://www.gem37.fr>

Dispositifs nationaux

Solitud'Ecoute

Ligne téléphonique destinée aux personnes **de plus de 50 ans souffrant de solitude, d'isolement ou de mal-être**. Ce numéro **gratuit, anonyme et confidentiel** est **ouvert tous les jours (y compris les week-ends et jours fériés) au 08 00 47 47 88 (7j/7 de 15h-20h)**

Fédération 3977

Lutte contre la maltraitance envers **les personnes âgées et les personnes en situation de handicap** via le **3977 (lundi au vendredi 9h-19h, à destination des témoins et des victimes)** et via le [formulaire de contact en ligne](#)

Dispositifs 37

L'Équipe Mobile Psychiatrique Précarité Exclusion (EMPPE)

Personnes en **situation de vulnérabilité sociale** (précarité et exclusion) à la rue relevant du droit commun présentant des **troubles psychiques**.

Soutien aux acteurs de première ligne (professionnels et bénévoles)

Permanences téléphoniques du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 au 02 34 37 96 08 et via emppe@chu-tours.fr

Permanence d'Accès aux Soins de Santé en Psychiatrie (PASS Psy)

Pour toute personne qui, du fait de sa situation sociale, familiale, matérielle, est **en difficulté pour accéder aux soins**:

- Les personnes **sans couverture sociale** (totale ou partielle),
- Les personnes démunies face à la complexité du système de soins en psychiatrie,
- Les personnes dont les conditions de vie ne leur permettent pas de suivre des traitements réguliers.

Permanences téléphoniques du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 au 02 18 37 05 63 et via passpsy@chu-tours.fr

La PASS Psy sera situé au 19 rue Edouard Vaillant à Tours à compter du 27 mai 2020.

Dispositifs nationaux

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)

À destination des personnes victimes de violences, d'agressions, de viol, d'infractions pénales

[Retour au sommaire >](#)

Dispositifs 37

France Victimes 37

Prise de RDV possible avec une **psychologue** pour des **personnes victimes** qui, soit ont subi une **infraction durant cette période particulière du confinement, soit qui avaient déjà été victime, qu'elles aient ou non saisi ce service avant, mais pour qui le confinement aurait réactivé des anxiétés.** Interventions également pour **toute urgence liées à ce type de situation.**

Pour prendre rendez-vous **02 47 66 87 33** du **lundi au jeudi, de 9h à 12h et 14h à 18h et le vendredi de 9h à 12h** ou par mail:

francevictimes37@gmail.com

CIDFF 37

RDV téléphonique possible via le **02 47 27 54 00 de 8h30 à 12h30** ou par mail cidf37@orange.fr

Dispositifs nationaux

Aide aux victimes

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

Numéro d'écoute pour prévenir les violences dans le couple et en famille (FNACAV)

Ecoute et accompagnement pour les auteurs de violences conjugales et familiales
0 800 05 12 34 (7j/7 de 9h à 19h)

SOS Viols Femmes Informations

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-19h, gratuit)

STOP Maltraitance Stop conflit (Enfance et partage)

Ecoute, conseil et orientation au **0 800 05 12 34 (lundi au vendredi : 10h à 18h)**

119, Allo enfance en danger

est accessible **24/24, 7/7**, il est **anonyme** et **gratuit**. Chacun peut l'appeler : **enfant, parent, professionnel, particulier.**

Violences Femmes Info

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

39 19 (lundi au vendredi 9h - 22h; samedi, dimanche et jours fériés de 9h - 18h)

Fédération 3977

Lutte contre la maltraitance envers **les personnes âgées** et **les personnes en situation de handicap** via le **3977 (lundi au vendredi 9h-19h, à destination des témoins et des victimes)** et via le [formulaire de contact en ligne](#)

À destination des auteurs de violences sexuelles et des professionnels les accompagnant

[Retour au sommaire >](#)

Dispositifs 37

[Centre ressources pour les intervenants auprès des auteurs de violences sexuelles \(CRIAVS\) Centre-Val de Loire](#)

Aide aux professionnels (de tous les domaines) qui prennent en charge des auteurs de violences sexuelles de les aider dans leurs prises en charge de ces patients particuliers au **02 18 37 05 98 du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30.**

Dispositifs nationaux

[Fédération Française des Centre ressources pour les intervenants auprès des auteurs de violences sexuelles \(CRIAVS\)](#)

Mise en place du **0806 23 10 63** ("Numéro unique de prévention des violences sexuelles"). Ce numéro s'adresse aux **personnes qui craignent de commettre des agressions sexuelles**. La période de confinement est malheureusement une période propice aux agressions sexuelles intrafamiliales .

À destination d'autres publics spécifiques (agriculteurs, militaires, policiers, entrepreneurs, détenus et personnes LGBTI)

[Retour au sommaire >](#)

Dispositifs 37

Centre LGBTI de Touraine
Permanences d'accueil et d'écoute virtuelles, via Discord, chaque samedi de 15h à 16h30,
<https://discord.gg/sKEMqUC>
Les RDV individuels sont possibles les mercredis sur sollicitation de l'équipe via : social.clgbttours@gmail.com

Dispositifs nationaux

Agri'Ecoute : Ligne d'écoute, à destination des **agriculteurs en souffrance psychologique et leur entourage** au **09 69 39 29 19 (7j/7 24h/24)**, Accessible à tout moment, il permet de dialoguer de façon confidentielle avec un professionnel.

Ecoute Défense : Ecoute, information, orientation **des militaires, ex-militaires, familles de militaires et civils de la défense exposés à des situations de stress** au **08 08 800 321 (7j/7 24h/24)**. Permanence téléphonique assurée par les psychologues du service de santé des armées.

Police nationale, ligne de soutien psychologique
Réseau externe de psychologues pour les policiers en souffrance
0805 230 405 (7j/7 24h/24)

Police nationale, service de soutien psychologique opérationnel (SSPO, Ministère de l'Intérieur)
Service d'aide psychologique aux policiers
01 80 15 47 09 (heures de bureau) ou **01 80 15 47 00** (soirs, nuits, week-ends et jours fériés)

SOS Entrepreneurs : Aide et écoute par et pour des **entrepreneurs en difficulté** au **06 15 24 19 77 (7j/7 24h/24)**

Cellule de soutien psychologique pour les chefs d'entreprise
Soutien, information et orientation des **entrepreneurs "en détresse" en cette période de crise économique et sanitaire** (avec l'Association APESA, Aide psychologique aux entrepreneurs en souffrance aiguë) au **0805 65 50 50 (7j/7 8h-20h)**

SOS Détenus : Service d'information juridique et sociale qui répond aux besoins d'information des familles confrontées à l'incarcération d'un proche au **01 43 72 98 41 (lundi au vendredi 9h-17h)**

Le Refuge : Accueil, soutien, information, orientation **des jeunes LGBT victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale** au **06 31 59 69 50 (7j/7 24h/24)**

SOS Homophobie : 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](#) (7j/7 18h-20h) et RV de rappels par téléphone , **01 48 06 42 41**, inscription sur le [site](#)

Ligne Azur
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](#)

Dispositifs 37

Plateforme « Espace Ecoute psy 37 »

Collectif de professionnels, **psychiatre, psychologues, psychothérapeute et éducateur spécialisé.**

Cette démarche est destinée:

- à la **population générale du 37** ne pouvant bénéficier d'autres aides
- aux **professionnels des secteurs sociaux et médico-sociaux**
- aux **institutions**

C'est un **espace d'écoute confidentiel, de veille et d'apaisement psychologique** qui facilitera des orientations si besoin et en fonction des difficultés.

Ce service peut être contacté via espace.ecoute.psy37@gmail.com

Le Planning Familial 37

Lieu **d'écoute et de dialogue** qui s'adresse à **tout le monde.**

Les thématiques principales qui peuvent y être abordées sont : Éducation à la santé, relation homme/femme, couple, famille, parentalité, grossesse, contraception, normes, prévention des conduites à risques, prévention de la violence...

Le Planning reste ouvert sur rendez-vous pendant le confinement

Tél : **02 47 20 97 43**

Mail : contact@leplanningfamilial37.fr

Dispositifs nationaux

SOS Amitié : Ecoute gratuite **24h/24, 7j/7** de toute personne qui a **besoin de parler en tout anonymat et confidentialité.** Numéro d'appel **09 72 39 40 50**, [Email](#), [Chat en ligne](#)

Cellule nationale de soutien psychologique COVID-19

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 : Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions...) au **0 800 858 858 (7j/7 de 8h à 20h)**

Suicide Ecoute : Accueil et écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage par des bénévoles au **01 45 39 40 00 (7j/7 24h/24)**

Aide aux victimes : 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

SOS Confinement : Pour toute personne inquiète ou angoissée souhaitant être informée et apaisée via le **0800 19 00 00 (7j/7 9h-21h)**

CovidEcoute : Téléconsultations gratuites pour **toute personne ressentant une détresse psychologique liée à l'épidémie de Covid-19** et au confinement.

[Prendre RV en ligne](#)

Dispositifs 37

Dispositifs nationaux

BeMyPsy

Réseau de Psychologie et Psychologues bénévoles du monde proposent des consultations en vidéo, audio, tchat, téléphone. Numéro vert: **09 74 19 18 00**
Prendre rdv ici: <https://bemypsy.com>

Solitud'Ecoute

Pour les personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement **0 800 47 47 88**
(7j/7 15h-20h)

Cellule de soutien psychologique

Le Centre Pierre Janet et les **étudiants en dernière année de formation en Psychologie** à Metz s'engagent pour vous aider à traverser cette période difficile grâce à une cellule de soutien psychologique en ligne. Elle est destinée à **écouter et à soutenir toute personne touchée, de près ou de loin, par la pandémie de COVID-19**. Prendre rendez-vous en ligne via [le site du Centre Pierre Janet](#) ou directement via [la plate-forme Doctolib](#).

En cas de besoin, vous pouvez contacter le secrétariat à cpj-consultation@univ-lorraine.fr ou au **03.72 74.83.27**.

Premiers conseils face à une personne qui évoque des idées suicidaires

[Retour au sommaire >](#)

Ce que vous pouvez faire:

- Accepter de l'écouter
- La laisser exprimer ce qui motive son envie d'en finir
- Lui parler avec calme, sans avoir peur d'aborder le sujet avec elle
- Lui montrer que vous tenez à elle
- L'aider à chercher ce qui pourrait l'aider à surmonter la crise, à trouver ses propres solutions
- L'encourager, le cas échéant, à (re)prendre contact avec son médecin ou son thérapeute. Vous pouvez chercher avec elle de l'aide auprès des professionnels, médecins, psychologues, travailleurs sociaux, infirmières scolaires, enseignants, associations d'aide et d'écoute, centres médico psychologique (CMP)
- Si elle ne veut pas consulter un professionnel, lui conseiller d'appeler une ligne d'écoute où elle pourra faire état de ses idées suicidaires, dans l'anonymat le plus total
- Vous même, vous pouvez appeler pour faire part de votre inquiétude ou accompagner la personne dans certaines de ses démarches

Ce qu'il vaut mieux éviter de faire:

- Perdre votre calme et paniquer, cela l'empêcherait de se confier à vous
- Porter un jugement moral sur son envie d'en finir
- La culpabiliser
- Lui dire qu'il faut arrêter d'y penser ou d'en parler, et la priver ainsi d'une possibilité de prendre du recul par rapport à ce qu'elle ressent
- Lui donner des solutions toutes faites ou des recettes de bonheur: il n'y pas de solution universelle, et chacun a sa manière d'être heureux
- Faire les choses à sa place, cela renforcerait son sentiment d'inutilité
- Quoi qu'il en soit, faites-vous aider, vous aussi. Ne restez pas seul(e) face à cette situation, même si la personne vous demande de garder le secret.
- N'oubliez pas que c'est dans ces contacts souvent informels mais attentifs à l'autre que résident les premiers éléments d'une prévention du suicide

En cas d'extrême urgence, et seulement dans ce cas, contactez le 15 ou le 112 si appel depuis un portable

Pour aller plus loin: <http://vies37.psrc.fr/>