

# ECOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Novembre 2020

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'anxiété 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 spécialisés.



## POUR TOUTE INFORMATION

N° vert : 0800 130 000 24h/24 7j/7



Appel transféré en cas de détresse psychologique  
sur

Plateforme « Croix Rouge Ecoute » 0800 858 858



Informations transmises au réseau national des CUMP  
si nécessité d'une prise en charge médico-psychologique

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 actuelle ?

N'hésitez pas à appeler !

**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



designed by freepik.com

### SOS CONFINEMENT

7J/7 24h/24

0 800 190 000

<b>CROIX-ROUGE CHEZ VOUS</b> Ecoute, soutien, information et livraison.	<b>09 70 28 30 00</b>
<b>SOS AMITIE (24h/24)</b> <a href="https://www.sos-amitie.com">https://www.sos-amitie.com</a>	<b>09 72 39 40 50</b>
<b>ASSOCIATION TERRA PSY – Psychologues sans frontières</b> En français, anglais et arabe. <a href="http://www.terrapsy.org/">http://www.terrapsy.org/</a>	<b>0 805 383 922</b>
<b>SOS HELP (Anglais uniquement)</b>	<b>01 46 21 46 46</b>
<b>FRANCE DEPRESSION</b>	<b>07 84 96 88 28</b>
<b>SOS DEPRESSION</b>	<b>0 892 70 12 38</b>
<b>SUICIDE ECOUTE</b> <a href="https://suicideecoute.pads.fr/">https://suicideecoute.pads.fr/</a>	<b>01 45 39 40 00</b>
<b>SOS SUICIDE PHENIX ECOUTE</b> <a href="https://sos-suicide-phenix.org/">https://sos-suicide-phenix.org/</a>	<b>01 40 44 46 45</b>
<b>SOLITUD'ECOUTE</b> « Les petits frères des pauvres »	<b>0800 47 47 88</b>
<b>AGRI'ECOUTE</b> Pour les agriculteurs en souffrance	<b>09 69 39 29 19</b>
<b>ALCOOL INFO SERVICE</b> <a href="https://www.alcool-info-service.fr/">https://www.alcool-info-service.fr/</a>	<b>09 80 980 930</b>
<b>DROGUE INFO SERVICE</b> <a href="https://www.drogues-info-service.fr/">https://www.drogues-info-service.fr/</a>	<b>0800 23 13 13</b>
<b>ALCOOLIQUE ANONYMES</b>	<b>09 69 39 40 20</b>
<b>NARCOTIQUES ANONYMES</b>	<b>01 43 72 12 72</b>
<b>ANOREXIE BOULIMIE, INFO ECOUTE</b> <a href="https://www.ffab.fr/">https://www.ffab.fr/</a>	<b>0 810 03 70 37</b>

**FIL SANTE JEUNES (anonyme et gratuit)** 0 800 235 236

<https://www.filsantejeunes.com/>

**PHARE** 01 43 46 00 62

Prévention du mal-être et du suicide des jeunes

<https://phare.pads.fr/>

**LES FUNAMBULES/FALRET,** 07 66 24 54 11

<http://www.lesfunambules-falret.org/>  
pour les jeunes (7-25 ans) concernés par  
la souffrance d'un proche

**EMPREINTES** 01 42 380 808

Accompagner le deuil

<https://www.empreintes-asso.com/>

**AVEC NOS PROCHES** 01 84 72 94 72

Ligne nationale d'aide aux aidants,

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

**Plateforme "TOUS MOBILISES"** 0 805 035 800

Soutien aux familles ayant un enfant en situation de handicap

<https://www.grandir-ensemble.com/>

**PERSONNES AGEES VULNERABLES** 3977

**VIOLENCES FEMMES INFO** 3919

**ENFANCE EN DANGER** 119

**URGENCE par SMS** 114

Personnes sourdes, malentendantes, aphasiques

NOUVEAU DISPOSITIF D'AIDE AUX VICTIMES de Violences

Pour alerter par SMS quand on ne peut sortir ou faire du bruit

**ESPAIRS** 04 26 73 87 99

Ligne d'écoute pair-aidants (Rhône)

(8h30/12h30 du lundi au vendredi)

<https://www.espairs.org/>

**ARGOS2001** 01 46 28 01 03

Aide aux personnes vivant avec des troubles bipolaires et à leurs  
proches

**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/>



# SITES ET APPLICATIONS RESSOURCES



## **PSYCOM**

<http://www.psycom.org/Ou-s-adresser/Lignes-d-ecoute>

**COLLECTIF NATIONAL INTER GEM**, les petites fabriques de lien :

<https://www.cnigem.fr/>

**COMME DES FOUS**, GEM virtuel :

[https://t.me/commedesfous?fbclid=IwAR0IWfZMbyU7V-6SBuWCI8SQKnOTbxbMHHoy0WX\\_ZPTXez2maph5y6Ykmmw](https://t.me/commedesfous?fbclid=IwAR0IWfZMbyU7V-6SBuWCI8SQKnOTbxbMHHoy0WX_ZPTXez2maph5y6Ykmmw)

**OWLIE**, Intelligence artificielle conversationnelle (Chatbot)  
également sur Twitter

<https://www.facebook.com/owlielechatbot/>

**PROMESSES**, PROfamille et Malades : Eduquer, Soutenir,  
Surmonter Ensemble les schizophrénies

<https://www.promesses-sz.fr/>

**Réseau français sur l'entente de voix** pour rejoindre un groupe  
REV sur Zoom <http://revfrance.org/groupes-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>

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.crehpsy-pl.fr>



N'hésitez pas à nous contacter :

[crehpsypaysdelaloire@gmail.com](mailto:crehpsypaysdelaloire@gmail.com)

**02.41.80.79.42/06.88.85.92.51**

**Prenez soin de vous**

L'équipe du CReHPsy PL