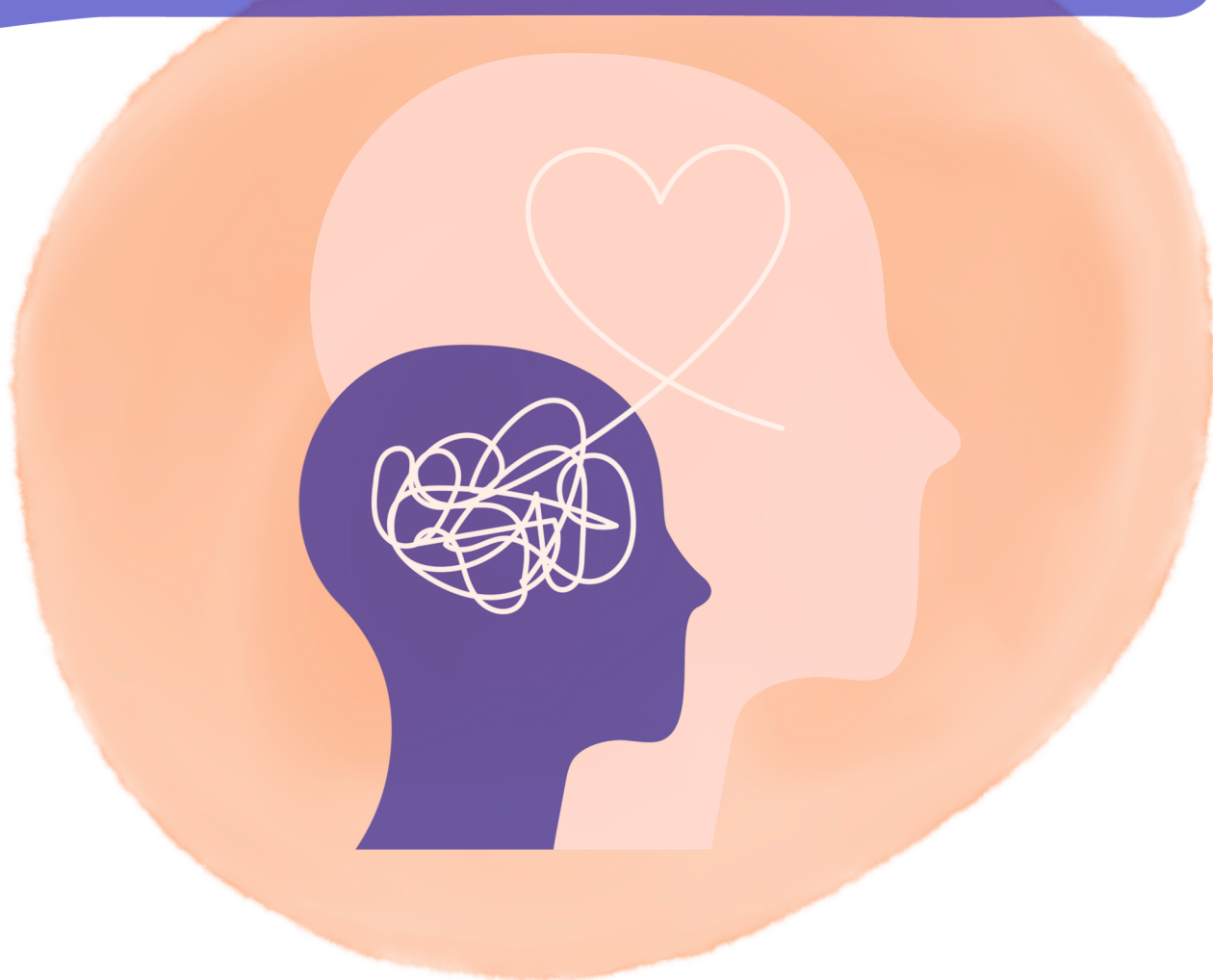


GUIDE DES LIGNES D'ÉCOUTE *en Santé Mentale*

NATIONAL



**CENTRE D'APPUI ET DE
PARTAGE DE COMPÉTENCES
(CAPC) EN SANTÉ MENTALE**
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

EN SAVOIR PLUS SUR LA SANTÉ MENTALE



LE COSMOS MENTAL® EST UN CLIP PÉDAGOGIQUE PSYCOM
POUR EXPLIQUER DE MANIÈRE IMAGÉE LE CONCEPT DE SANTÉ MENTALE.
LA MÉTAPHORE DU COSMOS ILLUSTRE LA COMPLEXITÉ
ET LA DYNAMIQUE DE LA SANTÉ MENTALE,
QUI ÉVOLUE TOUT AU LONG DE LA VIE.



ÉDITO

Ce guide recense la plupart des lignes d'écoute, de soutien psychologique, nationales et gratuites (à l'exception de quelques lignes offrant un service particulier à coût modéré).

On peut appeler une de ces lignes si on a besoin de parler, si on se sent angoissé, si on cherche de l'aide. On peut appeler aussi quand on a pris rendez-vous avec un professionnel de la santé mentale, que le délai paraît long et qu'on a besoin de soutien psychologique dans l'intervalle.

Les différents modes de communication possibles sont indiqués : téléphone, tchat, SMS, courriel, visio, traduction ou transcription pour les personnes sourdes. Selon ses habitudes, ses préférences ou son handicap, on peut choisir d'échanger par messages plutôt que par téléphone.

SOURCES : PSYCOM - SANTÉ MENTALE INFO



SOMMAIRE

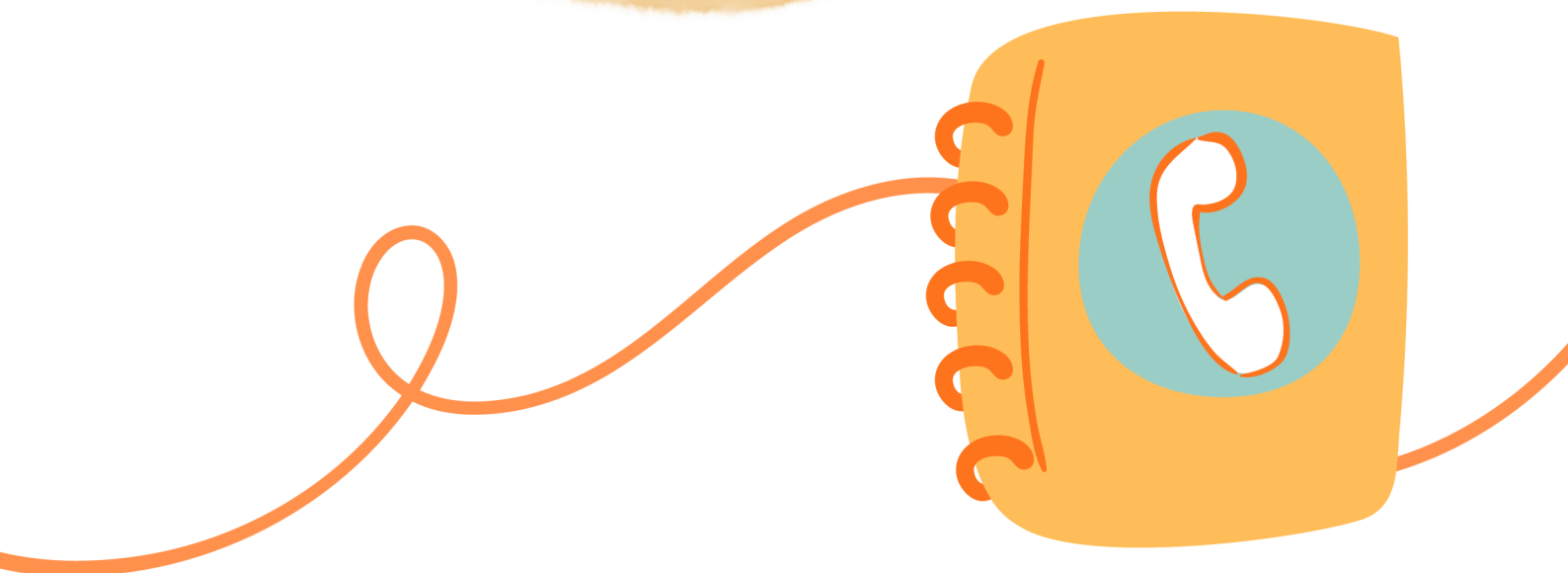
Les ressources...

POUR TOUS

PAR ÂGE

PAR MÉTIER

PAR THÈME





En cas de danger grave et immédiat

Si vous vous trouvez dans une situation d'urgence, appelez le **15** (SAMU) pour une urgence médicale, le 18 (pompiers) pour une situation de péril ou un accident, le 17 (police ou gendarmerie) pour une situation mettant en cause la sécurité des personnes (agression, menaces, violences).

Si vous êtes une personne sourde, malentendante, sourdaveugle ou aphasique : contactez le **114** par texto en tapant "114" à la place du nom du destinataire, en visio par l'application mobile « urgence 114 » ou par la page web www.urgence114.fr. Il peut être utilisé par toute personne ayant du mal à parler ou à entendre.

Partout dans les pays de l'Union européenne, y compris en France, appelez le **112**, le numéro réservé aux appels d'urgence. Les répondants vous redirigent vers le service d'urgences le plus adapté (SAMU, pompiers, police...).



POUR TOUS



CROIX-ROUGE ECOUTE

SERVICE ANONYME ET GRATUIT

0 800 858 858

LUNDI AU VENDREDI 9H-19H, SAMEDI DIMANCHE 12H-18H



SOS AMITIE

SERVICE ANONYME ET GRATUIT

09 72 39 40 50 (7J/7 ET 24H/24)

01 46 21 46 46 EN LANGUE ANGLAISE (7/7 3PM-11PM)

PAR CHAT ([SOSAMITIE.ORG/BESOIN-AIDE/CHAT](https://www.sosamitie.org/besoin-aide/chat)) (7J/7 13H-3H)



SOS CRISE (LES TRANSMETTEURS)

SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL

0800 19 00 00 (LUNDI AU SAMEDI 9H-19H)

EN FONCTION DE L'ÂGE

→ *Enfants, ados, jeunes adultes*



ALLO ÉCOUTE ADO (de 10 à 25 ans)

SERVICE CONFIDENTIEL ET GRATUIT

06 12 20 34 71

LUNDI AU VENDREDI 17H-20H (RAPPEL POSSIBLE)



BRIN D'ÉCOUTE (de 13 à 25 ans)

SERVICE CONFIDENTIEL ET GRATUIT, ANONYME SUR DEMANDE

06 03 42 22 04 (MARDI 17H-22H, MERCREDI 14-18H, VENDREDI 18H30-23H30)

PAR COURRIEL À [ECOUTE@LAPAUSEBRINDILLE.ORG](mailto:ecoute@lapausebrindille.org)



CAPU (de 14 à 30 ans)

Association pour les jeunes neuro- uniques

SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL

0800 19 00 00 (LUNDI AU SAMEDI 9H-19H)



FIL SANTE JEUNES (de 12 à 25 ans)

SERVICE ANONYME ET GRATUIT

0 800 235 236 (7j/7 9h-23h)

Plusieurs modes d'accès si la personne est sourde ou malentendante (lundi au vendredi 9h-17h30, samedi 9h-12h30)

www.filsantejeunes.com/jeunes-sourds-ou-malentendants-fil-sante-jeunes-accessible-22075

Tchat : www.filsantejeunes.com/tchat-individuel#e en sciences sociales (7j/7, 9h-22h)

EN FONCTION DE L'ÂGE

→ *Enfants, ados, jeunes adultes*



N° NATIONAL JEUNES VICTIMES

VICTIMES DE HARCELEMENT OU VIOLENCE NUMERIQUE...

SERVICE GRATUIT - 3018 - 7J/7 9H-23H

SUR E-ENFANCE.ORG/CONTACTEZ-NOUS-PAR-EMAIL

SUR 3018.FR PAR TCHAT, VIA MESSENGER ET WHATSAPP

SUR MOBILE PAR L'APPLI "3018" PUIS TCHAT OU TÉLÉPHONE



PHARE ENFANTS-PARENTS

SERVICE ANONYME ET GRATUIT

01 43 46 00 62 (LUNDI AU VENDREDI 10H-17H)

PAR TCHAT : WWW.PHARE.ORG

PAR COURRIEL À CAVAOUPAS@PHARE.ORG



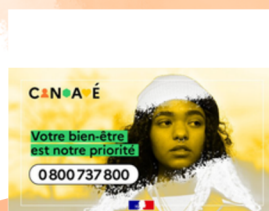
PREMIERE FOIS (de 10 à 14 ans)

Association pour les jeunes neuro-unicques

SERVICE ANONYME ET GRATUIT

PAR TCHAT : PREMIERESFOIS.FR (LUNDI AU JEUDI 10H-00H,
VENDREDI SAMEDI 10H-21H)

OU MESSAGE EN LIGNE : PREMIERESFOIS.FR/NOUS-CONTACTER/



CNAE PLATEFORME ECOUTE ETUDIANTS

EN CAS D'ANXIÉTÉ, DE HARCELEMENT, DE BURN-OUT, DE
DÉPRESSION, DE SITUATION PERSONNELLE DIFFICILE

SERVICE ANONYME ET GRATUIT

0 800 73 78 00 (LUNDI AU VENDREDI 10H-21H, SAMEDI 10H-14H)

EN FONCTION DE L'ÂGE

→ *Enfants, ados, jeunes adultes*



LIGNE D'ECOUTE DES CROUS ETUDIANTS

EN CAS D'ANXIÉTÉ, D'ANGOISSE, D'ÉLOIGNEMENT FAMILIAL
OU DE RUPTURE AMOUREUSE. POSSIBILITÉ D'AVOIR JUSQU'À 5
ENTRETIENS INDIVIDUELS AVEC LA OU LE MÊME PSYCHOLOGUE
SERVICE ANONYME ET GRATUIT
0 800 73 08 15 (7J/7 ET 24H/24)



NIGHTLINE ASSOCIATION

SERVICE D'ECOUTE NOCTURNE EN FRANCAIS OU EN ANGLAIS
DISPONIBLE DANS PLUSIEURS VILLES ET RÉGIONS
SERVICE ANONYME, GRATUIT ET CONFIDENTIEL
N° PAR LIEU SUR WWW.NIGHTLINE.FR/SERVICES-DECOUTE

EN FONCTION DE L'ÂGE

→ Séniors

auboutdufil

Une présence contre la solitude et l'isolement

AU BOUT DU FIL ASSOCIATION

CONVERSATION AMICALE ET CONVIVIALE POUR
LES PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES, ...

SERVICE GRATUIT (LUNDI AU DIMANCHE 8H-22H)

01 70 55 30 69 - LAISSER SES COORDONNÉES POUR ÊTRE RAPPELÉ
OU PAR EMAIL A SERVICE@AUBOUTDUFIL.ORG



GREY PRIDE ASSOCIATION

ÉCOUTE ET SOUTIEN POUR LES PERSONNES LBGT+ DE PLUS DE
55 ANS ISOLÉES

SERVICE GRATUIT

01 44 93 74 03 (MARDI ET JEUDI 16H-18H)

PETITS FRÈRES
DES PAUVRES



SOLITUD'ÉCOUTE

Association Petits Frères des pauvres

ÉCOUTE POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 50 ANS EN SITUATION
D'ISOLEMENT OU DE MAL-ÊTRE - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
0 800 47 47 88 (7J/7 15H-20H)



ALLO GRANDS-PARENTS

Association école des grands parents européens

ÉCOUTE ET SOUTIEN POUR LES GRANDS-PARENTS RENCONTRANT
DES TENSIONS OU DES CONFLITS DANS LES RELATIONS AU SEIN
DE LA FAMILLE - SERVICE ANONYME ET GRATUIT

01 45 44 34 93 (LUNDI, MARDI, JEUDI, VENDREDI 10H-15H)

EN FONCTION DE L'ÂGE

→ *Seniors*



MALADE ? AIDANT ? J'ECOUTE

Fédération d'associations Jusqu'à la mort, accompagner la vie
ECOUTE ET SOUTIEN POUR LES PERSONNES QUI SE SENTENT
SEULES FACE À LA SOUFFRANCE ET LA FIN DE VIE, AINSI QUE
LEURS PROCHES - SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL
0 805 650 056 (LUNDI AU VENDREDI 10H-12H30 ET 14H-19H)



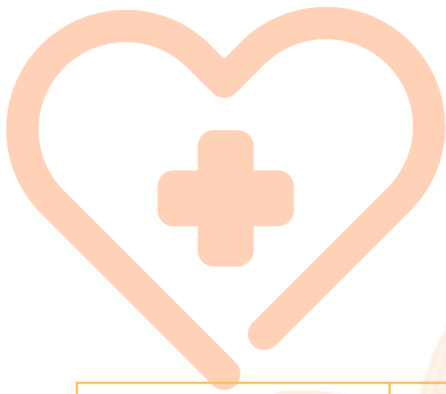
ADMD ECOUTE

Association pour le droit de mourir dans la dignité
ECOUTE ET INFORMATION POUR LES PERSONNES MALADES,
LEURS PROCHES OU CELLES QUI S'INTERROGENT SUR LA MORT
SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL
01 48 00 04 92 (LUNDI AU VENDREDI 10H-17H)

PAR PROFESSION



AGRICULTEUR	Agri'Ecoute	service gratuit, anonyme et confidentiel 09 69 39 29 19 (7j/7 et 24h/24)
COMMUNICANT	Comm1Appel	service gratuit et anonyme 0 800 100 334 (7j/7 8h-20h)
ENSEIGNANT	Réseau Prévention aide suivi PAS	service confidentiel et gratuit 0 805 500 005 (lundi au vendredi 8h30-18h pour prendre rendez-vous)
MAIRE, ELU	Guichet d'appui psychologique pour les élus	service anonyme et gratuit. 01 80 52 33 84 (7j/7 9h-21h)
MARIN	Centre ressource d'aide psychologique en mer	service gratuit et confidentiel 02 40 90 75 01 (lundi au vendredi 9h-17h, avec numéro d'astreinte 7j/7 en dehors de ces horaires) ou courriel à crapem@ch-saintnazaire.fr
MILITAIRE	Ecoute Défense	service anonyme et gratuit 0 808 800 321 (7j/7 et 24h/24)
POLICIER	Ligne de soutien psychologique	Policiers en souffrance service anonyme et gratuit 0 805 230 405 (7j/7 et 24h/24)
	Service de soutien psychologique opérationnel	Policiers ayant des difficultés en lien avec leur activité professionnelle service gratuit 01 80 15 47 09 (heures de bureau) ou 01 80 15 47 00 (soir, nuit, week-end et jours fériés)



PAR PROFESSION

PHARMACIEN, ETUDIANT EN PHARMACIE	ADOP	Soutien psychologique et accompagnement service anonyme et gratuit 0 800 73 69 59 (7j/7, 6h-minuit) ou courriel à contact@adop.help
PROFESSIONNEL DE L'ANESTHESIE REANIMATION	Cellule Equilibre	Ecoute en cas de souffrance psychologique ou d'addiction service gratuit et anonyme 0 800 00 69 62 (7j/7 et 24h/24)
DIRECTEUR-RICE D'HOPITAUX	Pros Consulte	Ecoute anonyme et gratuite 0 805 230 439 (7j/7 et 24h/24)
SOIGNANT, MEDECIN ET INTERNE EN MEDECINE	Conseil National de l'ordre des médecins	Ecoute gratuite et assistance service confidentiel et gratuit 0 800 288 038 (7j/7 et 24h/24)
MEDECIN, ETUDIANT EN MEDECINE ET AUTRES SOIGNANTS	Association MOTS	Ecoute et soutien notamment en cas d'épuisement professionnel ou personnel service confidentiel et gratuit 06 08 28 25 89 (7j/7 et 24h/24)
PROFESSIONNEL DE LA SANTE	Plateforme SPS	service anonyme, gratuit pour le 1er appel et ensuite pour les 2 premières téléconsultations avec un psychologue du réseau SPS (payant pour les consultations suivantes) 0 805 23 23 36 ou via l'appli Asso SPS (7j/7 et 24h/24)

PAR PROFESSION



<p>TRAVAILLEUR SOCIAL AUPRES DEMANDEUR ASILE</p>	<p>Résonances</p>	<p>Ecoute et soutien des professionnels travaillant dans les centres d'hébergement relevant du Dispositif national d'asile Service gratuit et confidentiel 06 41 14 10 81, 06 72 93 41 76 ou 07 66 26 67 39 (mardi 9h30-12h30, mercredi et jeudi 9h30-17h30, vendredi 14h-17h), ou prendre rdv par courriel à resonances@parcours-exil.org</p>
<p>VETERINAIRE</p>	<p>Association VETO- ENTRAIDE</p>	<p>Ecoute par et pour les vétérinaires, ainsi que les étudiants en école vétérinaire, en cas de difficultés, de souffrance au travail ou de mal-être Service gratuit et anonyme 09 72 22 43 44 (7j/7 et 24h/24) ou par courriel à ecouter@vetos-entraide.com</p>

PAR THEME

→ Deuil



ASSOCIATION EMPREINTES

ÉCOUTE GRATUITE POUR LES PERSONNES ENDEUILLÉES
01 42 38 08 08 (LUNDI AU JEUDI 9H30-20H30, HORAIRES
VARIABLES, LAISSER UN MESSAGE POUR ÊTRE RAPPELÉ)



FEDERATION VIVRE SON DEUIL

LIGNE D'ORIENTATION POUR TOUTE PERSONNE ENDEUILLÉE
SERVICE GRATUIT
06 15 14 28 31 (HORAIRES VARIABLES, LAISSER UN MESSAGE
POUR ÊTRE RAPPELÉ)



SUICIDE ESPOIR

RÉPONSE PAR COURRIEL AUX QUESTIONS DES PERSONNES
ENDEUILLÉES EN RAISON DU SUICIDE D'UN PROCHE
SERVICE ANONYME ET GRATUIT
ESPOIR-SUICIDE.FR/JE-MINTERROGE/
ESPOIR-SUICIDE.FR/JE-MINTERROGE/JAI-UNE-QUESTION/



MIEUX TRAVERSER LE DEUIL

PLATEFORME GRATUITE D'ÉCOUTE ET D'ORIENTATION POUR LES
PERSONNES ENDEUILLÉES OU LEURS PROCHEs
SERVICE ANONYME ET GRATUIT
WWW.MIEUX-TRAVERSER-LE-DEUIL.FR/SE-FAIRE-AIDER/

PAR THEME

→ Deuil périnatal



NAITRE ET VIVRE ASSOCIATION

SOUTIEN ET INFORMATION POUR LES PARENTS AYANT PERDU UN ENFANT (PENDANT LA GROSSESSE ET JUSQU'À L'ÂGE DE 3 ANS) ET LES PROCHES

PAR MAIL À CONTACT@NAITRE-ET-VIVRE.ORG
01 47 23 05 08 (7J/7 ET 24H/24)



ASSOCIATION SPAMA

SOUTIEN ET INFORMATION POUR LES PARENTS CONFRONTÉS À LA FIN DE VIE DE LEUR TOUT-PETIT (NOTAMMENT QUAND LE BÉBÉ EST EN SOINS PALLIATIFS À L'HÔPITAL) ET À LA TRAVERSÉE DU DEUIL PÉRINATAL - SERVICE ANONYME ET GRATUIT

07 87 85 37 81 (LUNDI AU VENDREDI 9H-12H, ENVOYER UN TEXTO OU LAISSER UN MESSAGE POUR ÊTRE RAPPELÉ EN DEHORS DE CES HORAIRES)

PAR THEME

→ Handicap



ASSOCIATION LEA

INFORMATION ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE POUR LES PARENTS OU LES PROCHES AIDANTS D'UN ENFANT AVEC UN HANDICAP OU UNE MALADIE - SERVICE GRATUIT
0 805 950 874 (LUNDI AU VENDREDI 9H-12H ET 13H-17H)



FONDATION OCH

ECOUTE DANS UNE OPTIQUE CHRÉTIENNE POUR TOUTE PERSONNE CONCERNÉE PAR LA MALADIE OU LE HANDICAP QU'IL SOIT MOTEUR, SENSORIEL OU PSYCHIQUE, AINSI QUE SES PROCHES - SERVICE GRATUIT
01 53 69 44 30 OU A ECOUTE-CONSEIL@OCH.FR



ECOUTE VIOLENCE FEMMES HANDICAPEES

ECOUTE ET ORIENTATION POUR LES FEMMES HANDICAPÉES VICTIMES DE MALTRAITANCES OU DE VIOLENCES (HUMILIATIONS, INSULTES, VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES, PHYSIQUES, SEXUELLES, ÉCONOMIQUES) - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
01 40 47 06 06 OU A ECOUTE@FDFA.FR



HANDICAP ASSISTANCE - APAJH

CONSEIL ET RÉPONSE AUX QUESTIONS SUR LES DROITS DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP, PAR EX. AIDES FINANCIÈRES ET TECHNIQUES, ACCÈS AU LOGEMENT OU EMPLOI SERVICE GRATUIT. 01 44 10 81 50 (LUNDI ET JEUDI 9H30-12H)
OU [HTTPS://WWW.APAJH.ORG/HANDICAPASSITANCE/](https://www.apajh.org/handicapassistance/)



N° D'APPUI AUX PERSONNES HANDICAPEES

RECHERCHE DE SOLUTIONS POUR PERSONNE HANDICAPÉE N'AYANT PLUS D'ACCOMPAGNEMENT OU DE SOINS ET TOUT PROCHE AIDANT AYANT BESOIN DE RÉPIT - SERVICE GRATUIT.
0 800 360 360 (LUNDI AU VENDREDI, HEURES DE BUREAU)

PAR THEME

→ Parents



ALLO ÉCOUTE PARENTS

ÉCOUTE PAR DES PSYCHOLOGUES, POUR LES PARENTS D'ADOLESCENTS

SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL

06 01 18 40 36 (LUNDI AU VENDREDI 13H-15H)



ALLO PARENTS BEBE

ÉCOUTE DES PARENTS D'ENFANTS DE MOINS DE TROIS ANS PAR DES PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE

SERVICE ANONYME ET GRATUIT

0 800 00 3456 (LUNDI AU VENDREDI 10H-13H ET 14H-18H)



ALLO PARENTS EN CRISE

ÉCOUTE POUR LES PARENTS ANGOISSÉS OU À BOUT PAR DES PSYCHOLOGUES, ÉDUCATEURS, MÉDIATEURS FAMILIAUX

SERVICE ANONYME ET GRATUIT

0 805 382 300 (LUNDI AU MERCREDI 10H-13H ET 14H-17H, JEUDI VENDREDI 10H-13H)



ÉCOUTE INFOS FAMILLES

ÉCOUTE ET CONSEIL AUX PARENTS, FAMILLES ET PROFESSIONNELS, AU SUJET DES DIFFICULTÉS D'UN ENFANT, ADO OU JEUNE ADULTE

SERVICE CONFIDENTIEL ET GRATUIT

01 81 89 09 50 (LUNDI MERCREDI JEUDI VENDREDI 9H-18H, MARDI 14H-19H) OU EIF@APPRENTIS-AUTEUIL.ORG

PAR THEME

→ Parents



ENFANTS DISPARUS

ECOUTE ET SOUTIEN POUR LES PARENTS D'ENFANTS DISPARUS
NUMÉRO GRATUIT
116 000 (7J/7 ET 24H/24)



ASSOCIATION LES PÂTES AU BEURRE

ECOUTE ET SOUTIEN DES PARENTS D'ENFANTS DE TOUS ÂGES
PAR DES PSYCHOLOGUES, PSYCHOMOTRICIENS ET
PSYCHIATRES - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
02 40 16 90 50 (LUNDI 9H-11H, VENDREDI 12H-14H)



ASSOCIATION SOS PREMA

SOUTIEN DES PARENTS CONFRONTÉS À LA PRÉMATURITÉ OU À
L'HOSPITALISATION DE LEUR NOUVEAU-NÉ - SERVICE GRATUIT
0 800 96 60 60 (LUNDI MARDI JEUDI 10H-12H ET 14H -16H,
MERCREDI 10H -12H, VENDREDI 9H-12H ET 13H-16H)

PAR THEME

→ Suicide



3114 SOUFFRANCE
PRÉVENTION
DU SUICIDE

N° NATIONAL PREVENTION SUICIDE

ÉCOUTE CONFIDENTIELLE ET GRATUITE POUR LES PERSONNES AYANT DES PENSÉES SUICIDAIRES, LES PERSONNES INQUIÈTES POUR UN PROCHE, LES PERSONNES ENDEUILLÉES PAR SUICIDE, LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ AYANT BESOIN D'UN AVIS SPÉCIALISÉ - 3114 (7J/7 ET 24H/24)



ALLO SUICIDE - LUEUR D'ESPOIR

ÉCOUTE ANONYME ET GRATUITE DES PERSONNES EN GRANDE SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE OU CONFRONTÉES AU SUICIDE, ET DE LEUR ENTOURAGE
04 22 53 74 59 (7J/7 20H-23H)



SOS SUICIDE PHÉNIX

ÉCOUTE ANONYME ET GRATUITE DES PERSONNES EN GRANDE SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE OU CONFRONTÉES AU SUICIDE, ET DE LEUR ENTOURAGE
04 22 53 74 59 (7J/7 20H-23H)



SOS HELP

ENGLISH-LANGUAGE EMOTIONAL SUPPORT LINE FOR THE INTERNATIONAL COMMUNITY IN FRANCE, FREE AND ANONYMOUS SERVICE, BY TRAINED VOLUNTEERS
01 46 21 46 46 (7/7 3PM-11PM)



SUICIDE ÉCOUTE

ÉCOUTE ANONYME ET GRATUITE DES PERSONNES EN GRANDE SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE OU CONFRONTÉES AU SUICIDE, ET DE LEUR ENTOURAGE, PAR DES BÉNÉVOLES FORMÉS
01 45 39 40 00 (7J/7 ET 24H/24)

PAR THEME

→ Addictions

**ALCOOL
INFO
SERVICE.FR**

ALCOOL INFO SERVICE

INFORMATION, SOUTIEN, CONSEIL ET ORIENTATION POUR LES PERSONNES EN DIFFICULTÉ AVEC L'ALCOOL, ET POUR LEURS PROCHES - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
0 980 980 930 (7J/7 8H-2H) OU [ALCOOL-INFO-SERVICE.FR/CHAT](https://www.alcool-info-service.fr/chat)
(LUNDI AU VENDREDI 14H-MINUIT, SAMEDI DIMANCHE 14H-20H)


ALCOOLIQUEES ANONYMES

ALCOOLIQUEES ANONYMES

ECOUTE ET SOUTIEN POUR LES PERSONNES AYANT UN PROBLÈME D'ALCOOL - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
09 69 39 40 20 (7J/7 ET 24H/24), CONTACT EN LIGNE SUR [ALCOOLIQUEES-ANONYMES.FR/CONTACTS](https://www.alcooliques-anonymes.fr/contacts)

DROGUES-INFO-SERVICE.FR
7/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit. 0 800 23 13 13

DROGUE INFO SERVICE

INFORMATION, SOUTIEN, CONSEIL ET ORIENTATION POUR LES PERSONNES EN DIFFICULTÉ AVEC L'USAGE DE DROGUES ET POUR LEURS PROCHES - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
04 22 53 74 59 (7J/7 20H-23H)

ÉCOUTE CANNABIS
0 980 980 940
DROGUES-INFO-SERVICE.FR
7 JOURS SUR 7, DE 8 À 2 HEURES, APPEL ANONYME ET NON SURTAXÉ.

ÉCOUTE CANNABIS

INFORMATION, SOUTIEN, CONSEIL ET ORIENTATION POUR LES PERSONNES EN DIFFICULTÉ AVEC L'USAGE DU CANNABIS, ET POUR LEURS PROCHES - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
0 980 980 940 ((7J/7 8H-2H)

CHEMSEX

SEXE, PLAISIRS & PRODUITS :
CONSOMMER, RÉDUIRE LES RISQUES,
SE PROTÉGER

INFO CHEMSEX

ECOUTE POUR LES PERSONNES DÉPENDANTES À LA SEXUALITÉ ET À LA CONSOMMATION DE PRODUITS PSYCHOACTIFS, OU CHEMSEX - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
PAR MESSAGE WHATSAPP 07 62 93 22 29 (LUNDI AU VENDREDI, RAPPEL DANS LES 24H), POUR LES ABSTINENTS GROUPE DE PAROLE PAR [VISIO](https://www.visio.fr) (JEUDI 18H30-19H30)

PAR THEME

→ Addictions



JOUEURS-INFO-SERVICE.FR
7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé 09 74 75 13 13

JOUEURS INFO SERVICE

INFORMATION, SOUTIEN, CONSEIL ET ORIENTATION POUR LES PERSONNES EN DIFFICULTÉ AVEC LEUR PRATIQUE DE JEUX D'ARGENT ET DE HASARD AINSI QUE POUR LEURS PROCHES
SERVICE ANONYME ET GRATUIT
0 974 75 13 13 (7J/7 8H-2H) OU [TCHAT](#)



KEPS (ASSOCIATION BUS 31/32°)

ÉCOUTE POUR PERSONNE CHERCHANT À RÉDUIRE LES RISQUES DANS SA CONSOMMATION DE DROGUES, SA SEXUALITÉ, OU SOUHAITANT PARLER DE SA SANTÉ MENTALE
SERVICE ANONYME ET GRATUIT - POUR ÊTRE RAPPELÉ LORS D'UNE PERMANENCE D'ÉCOUTE (MERCREDI-JEUDI 14H-17H)
KEPSMAG.FR/CONTACT/ETRE-RAPPELE-E/



NARCOTIQUES ANONYMES

ÉCOUTE ET SOUTIEN POUR LES PERSONNES AYANT UN PROBLÈME DE DÉPENDANCE LIÉ À LA DROGUE, QUELLE QUE SOIT LA DROGUE OU LA COMBINAISON DE DROGUES CONSOMMÉES
SERVICE ANONYME, CONFIDENTIEL ET GRATUIT
01 43 72 12 72 (7J/7 9H-22H)



SOS JOUEURS

ÉCOUTE, SOUTIEN ET CONSEIL POUR LES JOUEURS EN ÉTAT DE DÉPENDANCE AU JEU D'ARGENT, JEU EN LIGNE ET JEU VIDÉO, AINSI QUE LEURS PROCHES. SERVICE ANONYME ET GRATUIT
09 69 39 55 12 (LUNDI AU VENDREDI 9H-20H), OU MAIL A CONTACT@SOSJOUEURS.ORG



TABAC INFO SERVICE

ÉCHANGE AVEC DES PROFESSIONNELS DE L'ARRÊT DU TABAC. ACCOMPAGNEMENT ENTIÈREMENT GRATUIT, AVEC UN SUIVI PERSONNALISÉ.
3989 - LUNDI AU SAMEDI, DE 8H À 20H

De nombreuses autres ressources nationales sur d'autres thématiques que celles proposées dans ce guide sont également disponibles sur le site www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute

PSYCOM
Santé Mentale Info