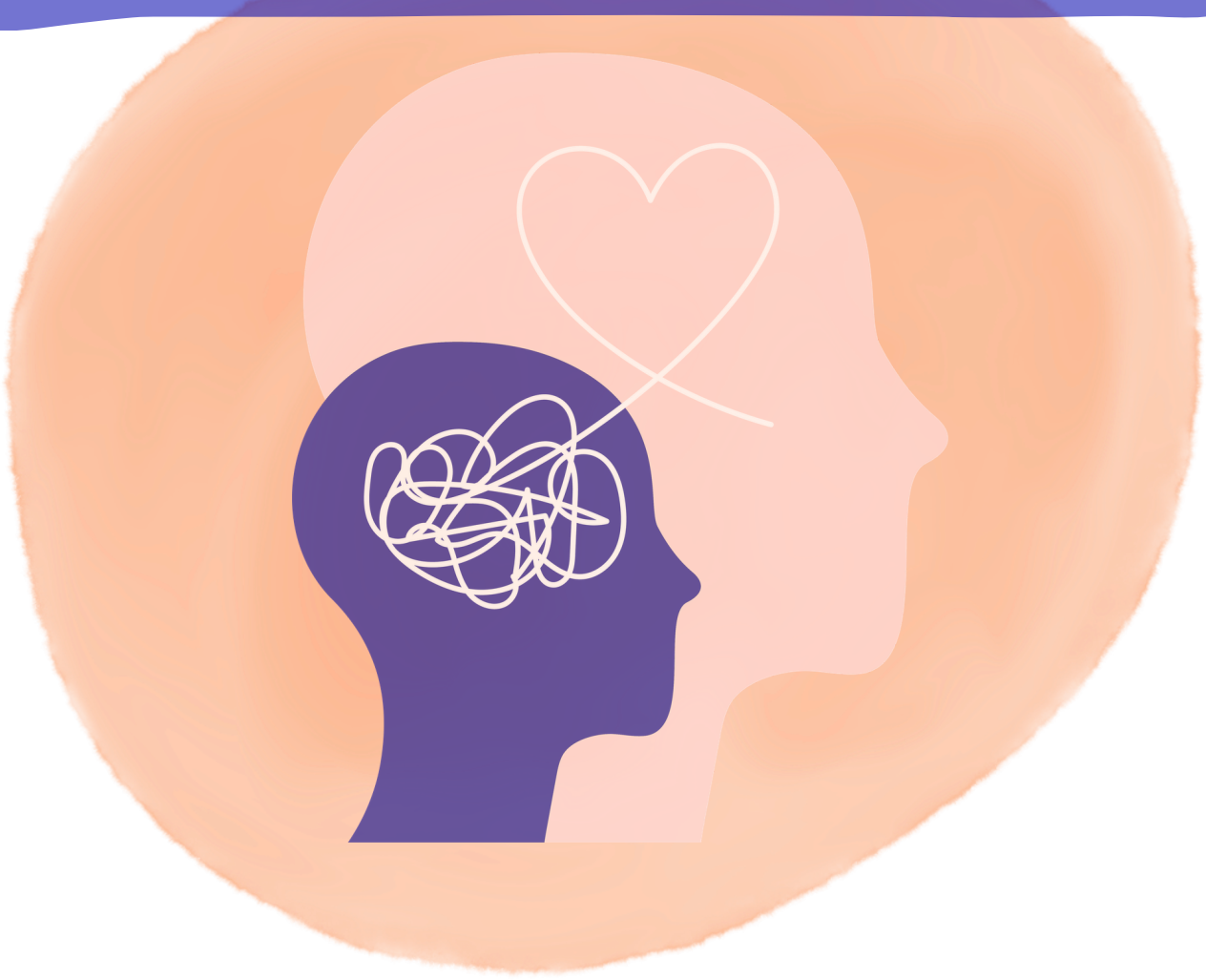
GUIDE DES DISPOSITIFS D'ECOUTE ET DE SOUTIEN *en Santé Mentale*

EN BFC OU EN LIGNE



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 des lignes d'écoute, des dispositifs d'accompagnement, des groupes d'entraide mutuelle... destinés à toutes celles et ceux qui sont concernés, directement ou indirectement, par des problématiques de santé mentale.

Il s'adresse aux personnes confrontées à des troubles psychiques, à l'isolement, aux addictions, au mal-être, à la souffrance psychologique ou à toute autre difficulté susceptible d'affecter leur santé mentale, ainsi qu'à leurs proches, aux aidants et aux professionnels qui les accompagnent.

Vous y trouverez des ressources permettant de parler, être écouté, s'informer, trouver du soutien, être orienté ou bénéficier d'un accompagnement adapté.

Ces dispositifs peuvent constituer un premier point de contact, offrir un espace d'échange et d'entraide, ou faciliter l'accès à des professionnels et à des structures spécialisées.

Ce guide se veut avant tout accessible, pratique et bienveillant, afin que chacun puisse identifier plus facilement les ressources correspondant à sa situation et ne reste pas seul face à ses difficultés.

SOMMAIRE

Les ressources...

LIGNES D'ECOUTE 1

ASSOCIATIONS D'ENTRAIDE 23

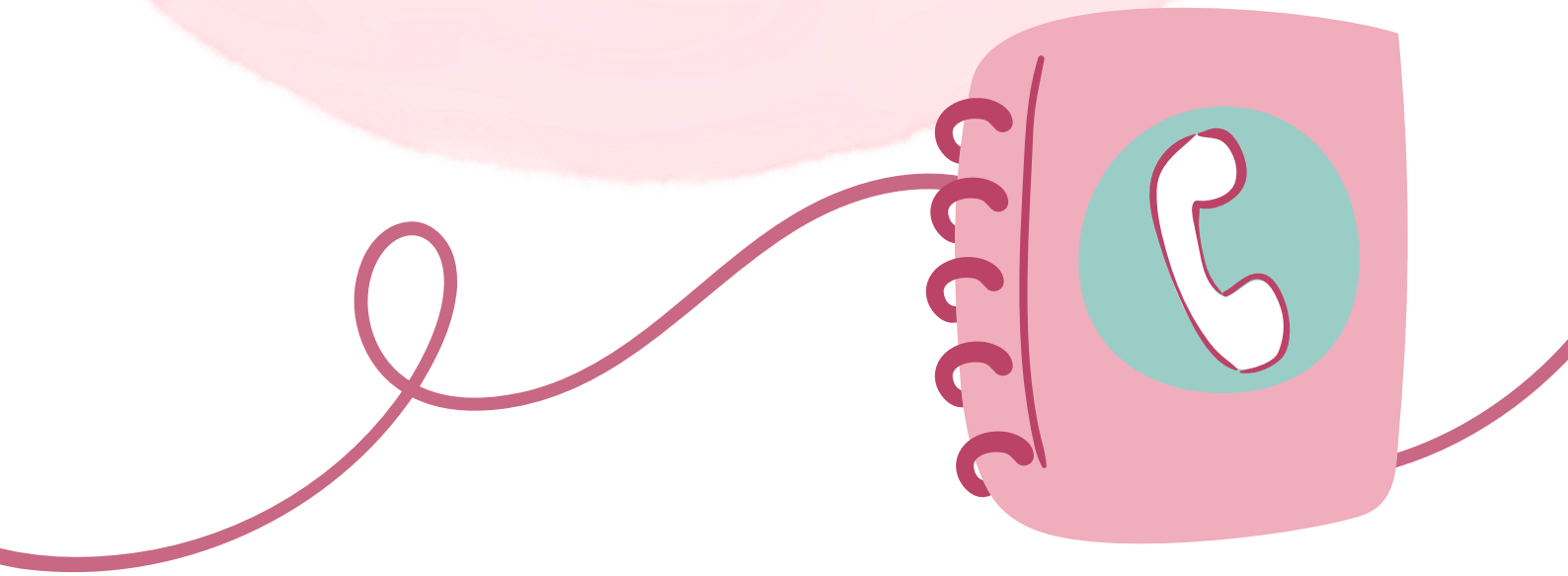
GROUPES D'ENTRAIDE MUTUELLE EN BFC 40

légende...

Bénévoles

Professionnels

Pairs



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…).





LIGNES D'ECOUTE



POUR TOUS

CROIX-ROUGE ECOUTE

SERVICE ANONYME , GRATUIT ET CONFIDENTIEL : **0 800 858 858**
LUNDI AU VENDREDI 9H-19H, SAMEDI DIMANCHE 12H-18H

Coordonnées en Bourgogne-Franche-Comté : **03 80 58 14 01**
Direction régionale BFC - 9 bd du Champ aux Métiers, 21800 Quetigny

Des écoutants bénévoles spécialement formés y offrent un espace de parole confidentiel à toute personne confrontée à des difficultés sociales, familiales ou professionnelles, sans condition d'âge ni de situation.

SOS AMITIE

SERVICE ANONYME ET GRATUIT - **09 72 39 40 50** *(7J/7 ET 24H/24)*
PAR TCHAT (SOSAMITIE.ORG/BESOIN-AIDE/CHAT) *(7J/7 13H-3H)*

N° national aboutissant systématiquement aux postes d'écoute locaux : SOS Amitié Dijon-Bourgogne / SOS Amitié Besançon Franche-Comté / Nord Franche-Comté (Belfort-Montbéliard).

SOS Amitié est une fédération reconnue d'utilité publique qui regroupe aujourd'hui 44 associations régionales et près de 2000 écoutants bénévoles. Sa mission première, mais non exclusive, est la prévention du suicide.

SOS CRISE (LES TRANSMETTEURS)

SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL
0800 19 00 00 (LUNDI AU SAMEDI 9H-19H)

Ce service est porté par l'association Les Transmetteurs, qui gère plusieurs dispositifs d'écoute nationaux répondant chacun à une problématique différente (crise psychologique, addictions, jeunesse). Les écoutants sont des bénévoles et des professionnels formés à l'écoute active et à la gestion des situations de crise. Le service s'adresse à toute personne traversant un moment de rupture ou de grande difficulté psychologique. Il fonctionne en journée et en soirée, 7j/7j.



EN FONCTION DE L'ÂGE

→ Enfants, ados, jeunes adultes

ALLO ECOUTE ADO (de 10 à 25 ans)

SERVICE CONFIDENTIEL ET GRATUIT - **06 12 20 34 71**
LUNDI AU VENDREDI 17H-20H (RAPPEL POSSIBLE)

*Cette ligne est animée par des psychologues et des bénévoles spécialisés dans l'écoute des adolescents et des jeunes adultes. Elle propose un **espace confidentiel** pour aborder les difficultés propres à cette période de la vie : **mal-être, conflits familiaux, questions scolaires ou relationnelles, harcèlement.** Le service s'adresse directement au jeune, sans qu'un parent ou un adulte référent ait besoin d'être associé à la démarche. La plage horaire, en fin de journée, est pensée pour être accessible après l'école.*

BRIN D'ECOUTE (de 13 à 25 ans) AIDANTS

SERVICE CONFIDENTIEL ET GRATUIT, ANONYME SUR DEMANDE
06 03 42 22 04 (MARDI 17-22H, MERCREDI 14-18H, VENDREDI 18H30-23H30) - PAR COURRIEL : ECOUTE@LAPAUSEBRINDILLE.ORG

*Ce dispositif est porté par l'association La Pause Brindille, qui fédère un **réseau de jeunes aidant·es**, c'est-à-dire de jeunes accompagnant au quotidien un proche malade, en situation de handicap ou de dépendance. Sa spécificité est donc de s'adresser exclusivement à ce public souvent invisible et peu reconnu. L'écoute est assurée par des pairs et des professionnels sensibilisés à la **charge mentale** et à l'**isolement** que peut engendrer ce rôle d'aidant précoce. Le service est anonyme sur demande et complété par un accompagnement par courriel.*



EN FONCTION DE L'ÂGE

→ Enfants, ados, jeunes adultes

CAPU (de 14 à 30 ans)

SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL
0800 19 00 00 (LUNDI AU SAMEDI 9H-19H)

*CAPU est une association dédiée aux jeunes **dits « neuro-uniques »**, c'est-à-dire présentant un fonctionnement neurologique atypique (**TDAH, troubles du spectre de l'autisme, troubles Dys, haut potentiel...**). Sa spécificité est de proposer une écoute et une entraide construites par et pour ce public, à partir de l'expérience vécue plutôt que d'une approche uniquement clinique. L'association agit pour la déstigmatisation de la neurodiversité et l'accès à une information adaptée. Le champ d'action couvre un public large, **de l'adolescence au début de la vie active**.*

CNAE
PLATEFORME ECOUTE ETUDIANTS



SERVICE ANONYME ET GRATUIT
0 800 73 78 00 (LUNDI AU VENDREDI 10H-21H, SAMEDI 10H-14H)
*Cette plateforme s'adresse spécifiquement à la population étudiante confrontée à l'**anxiété**, au **harcèlement**, à l'**épuisement** (burn-out) ou à une **situation personnelle difficile**, en complément des dispositifs de médecine préventive universitaire. L'écoute est assurée par des psychologues et des professionnels formés aux problématiques propres à la vie étudiante (pression des études, précarité, isolement). Les horaires élargis en soirée et le samedi visent à s'adapter aux emplois du temps étudiants.*



EN FONCTION DE L'ÂGE

→ Enfants, ados, jeunes adultes

FIL SANTE JEUNES (de 12 à 25 ans)

SERVICE ANONYME ET GRATUIT - **0 800 235 236** (7j/7 9h-23h)
Tchat sur filsantejeunes.com (7j/7, 9h-22h)

*Fil Santé Jeunes est un service national animé par des professionnels de santé (psychologues, médecins, juristes), qui répond aux questions des jeunes sur la santé au sens large : **sexualité, mal-être, addictions, relations amoureuses ou familiales**. Sa spécificité est de couvrir un champ très large de préoccupations, pas uniquement psychologiques, dans une logique de prévention. Le service propose plusieurs canaux d'accès (téléphone, tchat) et des **modalités adaptées aux personnes sourdes ou malentendantes**.*

LIGNE D'ECOUTE DES CROUS ETUDIANTS

SERVICE ANONYME ET GRATUIT - **0 800 73 08 15** (7J/7, 24H/24)

*Ce dispositif national est porté par le réseau des CROUS (centres régionaux des œuvres universitaires et scolaires), qui accompagnent au quotidien les étudiants sur les questions de logement, de restauration et de vie étudiante. Sa spécificité est de proposer, au-delà du premier appel, **jusqu'à cinq entretiens individuels gratuits avec le ou la même psychologue**, pour un accompagnement dans la durée plutôt qu'une simple écoute ponctuelle. Il s'adresse aux **étudiants confrontés à l'anxiété, à l'angoisse, à l'éloignement familial ou à une rupture amoureuse**. Le service est accessible sur l'ensemble du territoire, quel que soit le CROUS de rattachement de l'étudiant.*



EN FONCTION DE L'ÂGE

→ Enfants, ados, jeunes adultes

N° NATIONAL JEUNES VICTIMES

SERVICE GRATUIT - **3018** (e-Enfance) **-** (7J/7 9H-23H)
TCHAT SUR 3018.FR PAR TCHAT, APPLI "3018"

Ce numéro est porté par l'association e-Enfance, reconnue d'utilité publique et labellisée par les pouvoirs publics comme numéro national de lutte contre le ***harcèlement scolaire et les violences numériques.*** *Sa spécificité est de traiter spécifiquement le cyberharcèlement, l'exposition à des contenus choquants et les violences numériques subies par les mineurs, avec la possibilité d'un signalement direct des contenus litigieux aux plateformes (réseaux sociaux, messageries). L'équipe combine écoutants formés, juristes et médiateurs numériques. Le service est multicanal (téléphone, tchat, messagerie, application mobile).*

PHARE ENFANTS-PARENTS

SERVICE ANONYME ET GRATUIT - **01 43 46 00 62**
(LUNDI AU VENDREDI 10H-17h)
Par courriel à cavaoupas@phare.org

Phare Enfants-Parents accompagne les ***familles confrontées au mal-être ou aux conduites à risque de leurs enfants et adolescents*** *:* ***fugues, addictions, violences, décrochage scolaire, mise en danger****. Sa spécificité est de s'adresser autant aux* ***parents*** *et aux* ***proches*** *qu'aux* ***jeunes eux-mêmes****, dans une logique de soutien à la relation familiale plutôt que d'écoute individuelle isolée. L'équipe est composée de psychologues cliniciens et de bénévoles formés.*

EN FONCTION DE L'ÂGE

→ Enfants, ados, jeunes adultes

PREMIERE FOIS (de 10 à 14 ans)

SERVICE ANONYME ET GRATUIT - **TCHAT sur premieresfois.fr**
(LUNDI AU JEUDI 10H-00H, VENDREDI AU SAMEDI 10H-21H)

*Ce service s'adresse spécifiquement aux **préadolescents de 10 à 14 ans**, une tranche d'âge peu couverte par les autres dispositifs d'écoute jeunesse, sur les questions liées à la **puberté**, à la **sexualité naissante** et aux **premières expériences relationnelles.** Il fonctionne exclusivement par écrit (tchat et messages en ligne), un canal jugé plus adapté et moins intimidant pour ce public jeune que l'appel téléphonique.*

3040 (étudiantes et étudiants)

SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL
LUNDI AU VENDREDI : 10H – 21H, SAMEDI : 10H – 14H



*Organisé par le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, il oriente les étudiant.e.s selon leurs besoins. Ce service **permet à tout un chacun d'être accompagné en cas de situation provoquant du mal-être.***
*Opéré par l'association « En Avant Toutes », le 3040 **oriente les étudiant.e.s vers des professionnels**. Psychologues, travailleurs sociaux, ou encore juristes répondent à leurs questions, les écoutent avec bienveillance et les orientent, si besoin, vers les ressources adéquates.*
*Cette plateforme d'écoute et d'accompagnement leur **permet également de signaler des situations pouvant relever d'une qualification pénale** (discrimination, harcèlement, violences sexistes et sexuelles).*



EN FONCTION DE L'ÂGE

→ Séniors

ADMD ECOUTE

SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL - **01 48 00 04 92**
(LUNDI AU VENDREDI 10H-17H)

*Ce service est porté par l'Association pour le droit de mourir dans la dignité (ADMD), qui milite pour une évolution de la législation française sur la fin de vie et l'aide active à mourir. Sa spécificité est donc d'offrir une écoute et une information sur les **questions de fin de vie, aux personnes malades comme à leurs proches**, en lien avec le positionnement militant de l'association. Les bénévoles répondants sont formés à l'accompagnement de ces questions sensibles.*

ALLO GRANDS-PARENTS

SERVICE ANONYME ET GRATUIT - **01 45 44 34 93**
(LUNDI, MARDI, JEUDI, VENDREDI 10H-15H)

*Ce service est porté par l'École des grands-parents européens (EGPE), association qui œuvre pour la place des grands-parents dans les familles contemporaines. Sa spécificité est de **traiter les tensions et conflits familiaux du point de vue des grands-parents**, notamment les situations de rupture de lien avec les petits-enfants (séparation des parents, conflits familiaux). L'écoute est assurée par des bénévoles formés à la médiation familiale.*



EN FONCTION DE L'ÂGE

→ Séniors

AU BOUT DU FIL ASSOCIATION

SERVICE GRATUIT (LUNDI AU DIMANCHE 8H-22H)- **01 70 55 30 69**
Laisser ses coordonnées pour être rappelé sur un répondeur ou par email à service@auboutdufil.org

*Contrairement à la plupart des lignes d'écoute, Au Bout du Fil n'est pas centré sur la crise mais sur la lutte contre l'**isolement des personnes âgées**, via des appels réguliers de convivialité assurés par des bénévoles. Sa spécificité est cette dimension préventive et récurrente : il ne s'agit pas d'un appel ponctuel en cas de détresse, mais d'un **lien social entretenu dans la durée**. La personne isolée laisse ses coordonnées pour être rappelée à intervalles réguliers. Le service fonctionne tous les jours, y compris le week-end.*

GREY PRIDE ASSOCIATION

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

*Grey Pride est une association dédiée aux **personnes LGBT+ de plus de 55 ans** en situation d'isolement, à la croisée des enjeux de vieillissement et de discriminations liées à l'orientation sexuelle ou à l'identité de genre. Sa spécificité est de proposer une écoute par des bénévoles sensibilisés à ces problématiques spécifiques, souvent peu prises en compte par les dispositifs seniors généralistes.*



EN FONCTION DE L'ÂGE

→ Séniors

MALADE ? AIDANT ? J'ECOUTE

SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL - **0 805 650 056**
(LUNDI AU VENDREDI 10H-12H30 ET 14H-19H)

*Sa spécificité est d'accompagner spécifiquement les **personnes confrontées à la fin de vie**, la leur ou celle d'un **proche**, ainsi que les **aidants** épuisés par cet accompagnement. Les bénévoles sont formés à l'écoute des personnes en soins palliatifs et de leur entourage.*

SOLITUD'ECOUTE

Association Petits Frères des pauvres

SERVICE ANONYME ET GRATUIT - **0 800 47 47 88** (7J/7 15H-20H)

*Sa spécificité est de s'adresser à toute **personne de plus de 50 ans** en situation d'**isolement** ou de **mal-être**, sans attendre une situation de crise aiguë. L'écoute est assurée par des bénévoles formés, dans une logique de lien social autant que de soutien psychologique.*

PAR PROFESSION

AGRICULTEURS	**Agri'Ecoute**	**Service gratuit, anonyme et confidentiel 09 69 39 29 19 *(7j/7 et 24h/24)* Tchat et rdv sur agriecoute.fr**

L'écoute est assurée par des psychologues spécialement formés aux problématiques du monde agricole (*charge de travail, aléas climatiques, isolement, difficultés économiques*). Depuis 2021, une plateforme en ligne permet également de tchatter et de prendre rendez-vous pour un entretien approfondi. Le service peut proposer jusqu'à cinq entretiens avec le même psychologue

COMMUNICANTS	**Comm1Appel**	**Service gratuit et anonyme 0 800 100 334 *(7j/7 8h-20h)***

Dispositif d'écoute dédié aux professionnels de la communication, secteur marqué par une forte pression, des délais serrés et une exposition croissante au risque d'épuisement professionnel. Le service propose une écoute assurée par des psychologues, en dehors de toute hiérarchie professionnelle, ce qui garantit la confidentialité vis-à-vis de l'employeur. Il s'adresse aussi bien aux salariés qu'aux indépendants du secteur.

DIRECTEURS-RICES D'HOPITAUX	**Pros Consulte**	**Ecoute anonyme et gratuite 0 805 230 439 *(7j/7 et 24h/24)***

Ce service s'adresse spécifiquement aux directeurs et directrices d'établissements hospitaliers, fonction d'encadrement soumise à une forte pression et à une responsabilité importante, notamment depuis la crise sanitaire.

ENSEIGNANTS	**Réseau Prévention aide suivi PAS**	**Service confidentiel et gratuit 0 805 500 005 *(lundi au vendredi 8h30-18h pour prendre RDV)***

Destiné aux personnels enseignants en difficulté psychologique ou professionnelle. Fonctionne sur rdv plutôt que sous forme d'appel immédiat, avec un accompagnement assuré par des psychologues et médecins de prévention rattachés à l'Éducation nationale. Service confidentiel vis-à-vis de la hiérarchie. Chaque académie, dont celle de Dijon et celle de Besançon, dispose de correspondants du réseau PAS pour orienter localement les personnels.

PAR PROFESSION



MAIRES, ELUS	Guichet d'appui psychologique pour les élus	Service anonyme et gratuit. 01 80 52 33 84 (7j/7 9h-21h)

Dispositif national créé pour répondre à la hausse des violences et incivilités subies par les élus locaux (maires, conseillers municipaux), qui s'est traduite ces dernières années par une multiplication des situations de menace ou d'agression. Il propose une écoute psychologique, en complément des dispositifs de protection juridique existants pour les élus victimes de violences. Le service s'adresse à tous les élus locaux, quelle que soit la taille de leur commune.

MILITAIRES	Ecoute Défense	Service anonyme et gratuit 0 808 800 321 (7j/7 et 24h/24)

Dispositif d'écoute psychologique du ministère des Armées, destiné aux militaires en activité, à leurs familles et aux vétérans, notamment en cas de mal-être lié aux opérations, au stress post-traumatique ou aux difficultés de réadaptation à la vie civile. L'écoute est assurée par des psychologues extérieurs à la chaîne de commandement, ce qui garantit la confidentialité vis-à-vis de la hiérarchie militaire. Le service fonctionne en continu, jour et nuit. Il s'inscrit dans une politique plus large de soutien psychologique des armées

POLICIERS	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, lweek-end et jours fériés)

Ces deux numéros sont portés par la Police nationale. Le 1er offre une écoute anonyme et gratuite en continu ; le 2nd, est davantage tourné vers les difficultés directement liées à l'exercice du métier (interventions traumatisantes, usage de la force). Les intervenants sont des psychologues. La confidentialité vis-à-vis de la hiérarchie est un point de vigilance central du dispositif

PAR PROFESSION

MEDECINS, ETUDIANTS EN MEDECINE ET AUTRES SOIGNANTS	**Association MOTS**	**Service confidentiel et gratuit** **06 08 28 25 89 (7j/7 et 24h/24)**

L'association MOTS a été créée par et pour les professionnels de santé (médecins, internes, étudiants en médecine et autres soignants), à un moment où la souffrance au travail et le risque suicidaire dans ces professions. Sa spécificité est cette approche par les pairs : les écoutants connaissent de l'intérieur les réalités du soin et de la formation médicale

PHARMACIENS, ETUDIANTS EN PHARMACIE	**ADOP**	**Service anonyme et gratuit** **0 800 73 69 59 (7j/7, 6h-minuit)** **contact@adop.help**

ADOP propose un soutien psychologique et un accompagnement dédiés à la profession pharmaceutique et aux étudiants en pharmacie, secteur confronté à une charge de travail importante et à une exposition directe au public. La spécificité du dispositif est cette amplitude horaire très large, de 6h à minuit, adaptée aux horaires atypiques des pharmacies (gardes, ouvertures tôt le matin). L'écoute est anonyme et gratuite, complétée par un contact possible par courriel. Le service s'adresse aussi bien aux titulaires qu'aux salariés et étudiants du secteur.

PROFESSIONNELS DE L'ANESTHESIE REANIMATION	**Cellule Equilibre**	**Service gratuit et anonyme** **0 800 00 69 62 (7j/7 et 24h/24)**

La Cellule Équilibre s'adresse aux professionnels de l'anesthésie-réanimation, spécialité particulièrement exposée au risque d'épuisement professionnel et, du fait de l'accès facilité à certains médicaments, au risque d'addiction. Sa spécificité est de traiter conjointement la souffrance psychologique et les problématiques d'addiction chez ce public de soignants hautement qualifiés, dans une approche non jugeante et confidentielle. L'écoute est assurée par des professionnels formés à ces deux dimensions.

PAR PROFESSION

PROFESSIONNELS DE LA SANTE	**Plateforme SPS**	**Service anonyme 0 805 23 23 36 ou via l'appli Asso SPS (7j/7 et 24h/24)**
L'ensemble des professionnels de santé, tous métiers et statuts confondus. Sa spécificité est de proposer, au-delà du premier appel gratuit, deux téléconsultations gratuites avec un psychologue.		
SOIGNANTS, MEDECINS ET INTERNES EN MEDECINE	**Conseil National de l'ordre des médecins**	**Service confidentiel et gratuit 0 800 288 038 (7j/7 et 24h/24)**
Ce service propose une écoute mais aussi une assistance plus large aux médecins, internes et étudiants en médecine en difficulté, pouvant inclure une orientation vers des dispositifs d'accompagnement professionnel. La confidentialité de l'appel vis-à-vis de l'Ordre est garantie par une séparation stricte entre l'écoute et les missions disciplinaires du Conseil.		
TRAVAILLEURS SOCIAUX AUPRES DEMANDEURS ASILE	**Résonances**	**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**
Ecoute et soutien destinés aux travailleurs sociaux exerçant dans les centres d'hébergement relevant du Dispositif national d'asile (DNA). L'écoute est assurée par des psychologues cliniciens spécialisés dans l'accompagnement de l'exil.		
VETERINAIRE	**Association VETO- ENTRAIDE**	**Service gratuit et anonyme 09 72 22 43 44 (7j/7 et 24h/24) ou par courriel à ecouter@vetos-entraide.com**
Service d'écoute destiné aux vétérinaires et étudiants en école vétérinaire. Sa spécificité est cette approche par et pour la profession, avec des écoutants issus du même milieu professionnel. Le service traite les situations de souffrance au travail comme de mal-être personnel.		

PAR THEME

Deuil

ASSOCIATION EMPREINTES

01 42 38 08 08 (LUNDI AU JEUDI - 9h30-20h30 - horaires variables, laisser un message pour être rappelé)

*Destinée aux **personnes endeuillées**, adultes comme enfants. Sa spécificité est cette expertise centrée uniquement sur le deuil, **quelle qu'en soit la cause**, avec des professionnels formés à la psychologie du deuil. Le fonctionnement par **message et rappe**l, plutôt que par prise d'appel directe, permet un temps d'écoute plus long lors du rappel.*

SUICIDE ESPOIR

SERVICE ANONYME ET GRATUIT
ESPOIR-SUICIDE.FR/JE-MINTERROGE/

*Suicide Espoir se distingue des autres ressources dédiées au deuil en se concentrant spécifiquement sur le **deuil après un suicide**, situation qui comporte des dimensions particulières (culpabilité, incompréhension, tabou social) différentes des autres formes de deuil. Le site propose des rubriques utiles : «Je m'interroge», «S'informer», «Soutiens existants», des témoignages et des ressources pour les pros. Le service répond **exclusivement par courriel**, pour permettre à la personne endeuillée de formuler ses questions à son rythme.*

GROUPES ENDEUILLES PAR SUICIDE



06 70 18 22 63 (Information et inscription avec rencontre préalable afin de mieux identifier vos besoins et attentes)

*Groupes de soutien destinés aux **personnes endeuillées par suicide résidant en Bourgogne Franche-Comté**.*
Ces groupes ont vocation à favoriser un lien entre les personnes endeuillées par suicide dans un cadre bienveillant animé par des professionnels de santé.
***Lieux d'écoute, d'échange et de partage** ; ils ont lieu à l'**Espace Santé à Dole**.*



PAR THEME

→ Deuil périnatal

ASSOCIATION SPAMA

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)

*Association spécialisée dans l'**accompagnement des parents confrontés à la fin de vie de leur tout-petit**, en particulier lorsque le bébé est pris en charge en soins palliatifs à l'hôpital. Les intervenants sont formés à l'**accompagnement des soins palliatifs pédiatriques et du deuil précoce**. Le service permet un contact par texto, avec rappel possible.*

NAITRE ET VIVRE ASSOCIATION

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

*Dédiée à l'ensemble des **pertes d'enfants pendant la grossesse et jusqu'à l'âge de trois ans**, l'association accompagne aussi bien les parents que les proches (fratrie, grands-parents).*



PAR THEME

→ Handicap

ASSOCIATION LEA

0 805 950 874 - SERVICE GRATUIT
LUNDI AU VENDREDI 9H-12H ET 13H-17H

*L'association LEA (Lutter Ecouter Accompagner) s'adresse aux **parents et proche aidants** d'un **enfant atteint d'un handicap ou d'une maladie**, de la naissance jusqu'à 25 ans, dans une approche qui couvre à la fois le handicap, la maladie et le deuil éventuel. Sa spécificité est cette double casquette **information et soutien psychologique**, avec des intervenants formés aux réalités du handicap infantile*

→ Parents

ALLO ECOUTE PARENTS

06 01 18 40 36 - SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL
LUNDI AU VENDREDI 13H-15H

*Ce service propose une écoute par des psychologues, réservée aux **parents d'adolescents**, période souvent identifiée par les parents eux-mêmes comme la plus délicate en matière de communication et de gestion des conflits familiaux.*

ALLO PARENTS EN CRISE

0 805 382 300 - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
LUNDI AU MERCREDI 10H-13H ET 14H-17H
JEUDI AU VENDREDI 10H-13H

*Sa spécificité est de s'adresser aux **parents en situation d'urgence relationnelle avec leur enfant** (angoisse, sentiment d'être dépassé), avec une équipe pluridisciplinaire mêlant psychologues, éducateurs et médiateurs familiaux.*



PAR THEME

→ Parents - suite

ASSOCIATION LES PATES AU BEURRE

02 40 16 90 50 - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
LUNDI 9H-11H / VENDREDI 12H-14H

*Pour les **parents d'enfants de tous âges**, assurée par une équipe pluridisciplinaire composée de psychologues, de psychomotriciens et de psychiatres. Cette diversité de regards permet d'**orienter plus finement les parents selon la nature de leurs difficultés** (développement, comportement, relation).*

ASSOCIATION SOS PREMA

0 800 96 60 60 - SERVICE GRATUIT
LUNDI, MARDI, JEUDI 10H-12H ET 14H-16H
MERCREDI 10H-12H / VENDREDI 9H-12 ET 13H16H

accompagne les parents dès l'annonce d'une naissance prématurée ou d'une hospitalisation, souvent vécue comme un choc et une rupture du lien parent-enfant attendu. Sa spécificité est cette expertise centrée sur le vécu spécifique des services de néonatologie et de réanimation néonatale.



PAR THEME

→ Suicide

N° NATIONAL PREVENTION SUICIDE

02 40 16 90 50 - SERVICE CONFIDENTIEL ET GRATUIT
LUNDI 9H-11H / VENDREDI 12H-14H

*Le 3114 est le **numéro national de prévention du suicide**.*
Sa spécificité est de s'adresser à un public très large : personnes ayant des pensées suicidaires, proches inquiets, personnes endeuillées par suicide, mais aussi professionnels de santé ayant besoin d'un avis spécialisé pour un patient. Les répondants sont des professionnels de santé formés à l'évaluation du risque suicidaire, avec possibilité d'orientation vers une prise en charge en urgence si nécessaire.

SOS HELP

01 46 21 46 46 - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
7J/J 15H-23H

*Ligne d'écoute **en langue anglaise**, destinée à la **communauté internationale résidant en France** (expatriés, étudiants étrangers, binationaux), qui peut se trouver en difficulté pour exprimer une détresse psychologique en français ou accéder aux dispositifs français faute de maîtrise de la langue. Sa spécificité est donc linguistique et culturelle : les écoutants bénévoles, formés selon les standards des lignes anglophones internationales, comprennent les enjeux spécifiques de l'expatriation et de l'isolement culturel.*

Cf. en page 15 les dispositifs spécifiques destinés aux personnes endeuillées par suicide.



PAR THEME

→ Addictions

ALCOOLIQUES ANONYMES

09 69 39 40 20 - SERVICE ANONYME ET GRATUIT

7J/7 - 24H/24 • ***alcooliques-anonymes.fr/contacts***

*Sa spécificité, à la différence des lignes d'écoute professionnelles, est ce f**onctionnement horizontal entre pairs concernés, sans hiérarchie ni professionnels extérieurs**, la seule condition d'adhésion étant le désir d'arrêter de boire. Le mouvement organise des **réunions ouvertes** (accessibles à tous, y compris proches et professionnels) et des r**éunions réservées** (uniquement aux personnes concernées). En Bourgogne-Franche-Comté, le mouvement est directement implanté avec des comités régionaux distincts pour la Bourgogne et pour la Franche-Comté, réunissant une quinzaine de groupes en Bourgogne ainsi que des antennes en milieu hospitalier et pénitentiaire (notamment à Dijon, Auxerre, Mâcon, Chalon-sur-Saône) et des groupes actifs à Besançon.*

(alcooliques-anonymes.fr/bourgogne et alcooliques-anonymes.fr/reunions-alcooliques-anonymes-par-region/bourgogne-franche-comte)

ALCOOL INFO SERVICE

0 980 980 930 - SERVICE ANONYME ET GRATUIT

7J/J 8H-2H • ***tchat lundi au vend.14h-minuit/ sam.-dim. 14h-20h***

*Dispositif public national qui propose **information, soutien, conseil et orientation** aux **personnes en difficulté** avec l'alcool ainsi qu'à leurs **proches**.*



PAR THEME

→ Addictions - suite

DROGUE INFO SERVICE

0 800 23 13 13 - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
7J/7 - 20H-23H

*Comme Alcool Info Service, Drogue Info Service est un **dispositif public d'information, de soutien, de conseil et d'orientation**, mais dédié cette fois aux **personnes en difficulté** avec l'usage de drogues et à leurs **proches**. Sa spécificité est de couvrir l'**ensemble des substances illicites, sans distinction.***

ECOUTE CANNABIS

0 980 980 940 - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
7J/7 - 8H-2H

*Opéré par la même structure que Drogue Info Service, mais avec une **spécialisation exclusive sur le cannabis**, le service s'adresse aux **usagers** comme à leurs **proches**, notamment aux parents inquiets pour un enfant consommateur.*

INFO CHEMSEX

WHATSAPP 07 62 93 22 29 - LUNDI AU VENDREDI, RAPPEL SOUS 24H
SERVICE ANONYME ET GRATUIT
Groupe de parole en visio le jeudi 18h30-19h30

*Dispositif spécialisé sur la pratique du chemsex, c'est-à-dire l'**usage de produits psychoactifs dans un contexte sexuel.** Sa spécificité est double : le sujet traité (dépendance croisée à la sexualité et aux produits) et le canal utilisé, exclusivement la **messagerie WhatsApp**. Un **groupe de parole hebdomadaire en visioconférence** est proposé aux personnes abstinentes.*



PAR THEME

→ Addictions - suite

JOUEURS INFO SERVICE

0 974 75 13 13 - SERVICE ANONYME ET GRATUIT
7J/7 - 8H-2H OU TCHAT

*Joueurs Info Service est le pendant, pour les **jeux d'argent et de hasard**, des dispositifs Alcool et Drogue Info Service. Sa spécificité est de couvrir un champ d'**addiction comportementale** (et non à un produit). Le service **informe, soutient, conseille et oriente** les **joueurs en difficulté** ainsi que leurs **proches**.*

NARCOTIQUES ANONYMES

01 43 72 12 72 - SERVICE ANONYME, CONFIDENTIEL, GRATUIT
7J/7 - 9H-22H

*Fonctionne selon le même principe que les Alcooliques Anonymes — l'**entraide entre pairs**, sans professionnel extérieur — mais s'adresse aux personnes ayant un problème de **dépendance à la drogue, quelle que soit la substance ou la combinaison de substances consommées.** Sa spécificité est cette approche par les pairs. En Bourgogne-Franche-Comté, des **réunions Narcotiques Anonymes** se tiennent notamment à **Montbéliard** (Doubs)*



ASSOCIATIONS D'ENTRAIDE

EN BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

ÉQUILIBRE BIPOLAIRE

WWW.FACEBOOK.COM/P/EQUILIBRE-BIPOLAIRE-100064832138902/

Zone d'intervention : Bourgogne-Franche-Comté (Saint-Florentin et département de l'Yonne).

Public : Personnes ayant reçu un diagnostic de troubles bipolaires et leurs proches.

Association d'entraide par et pour les personnes concernées par les troubles bipolaires, basée à Saint-Florentin, active sur tout le département de l'Yonne. Elle propose un ***groupe de parole hebdomadaire en visioconférence****, anime des s****orties de loisirs collectives*** *et tient des* ***stands d'information sur les troubles bipolaires*** *directement dans des pharmacies du département, afin de sensibiliser le grand public et d'orienter les personnes concernées.*

Particularité : Association adhérente à l'Union départementale des associations familiales (UDAF) de l'Yonne, ce qui lui donne un ancrage institutionnel local.

POUR TOUTES ET TOUS

CLUBHOUSE FRANCE

DIJON@CLUBHOUSEFRANCE.ORG - 07 44 73 75 85

Zone d'intervention : **Nationale, réseau de Clubhouses locaux par ville.**

Public : **Personnes vivant avec un trouble psychique en recherche d'insertion professionnelle.**

*Réseau de lieux d'échanges et d'entraide orientés vers l'**insertion professionnelle pour les personnes vivant avec un trouble psychique.** Chaque Clubhouse dispose d'une équipe salariée qui propose un accompagnement sur mesure dans la démarche de retour puis de maintien dans un emploi.*

Particularité : Modèle international du Clubhouse, fondé sur la collaboration entre membres et personnel salarié à parts égales.

JEUNES AIDANTS ENSEMBLE, JADE

07 67 29 67 39, FORMULAIRE DE CONTACT. — JEUNES-AIDANTS.COM

Zone d'intervention : **Nationale, basée en région parisienne**

Public : **Jeunes aidants de 8 à 25 ans.**

*Association nationale s'adressant aux **jeunes de 8 à 25 ans en situation d'aidant vis-à-vis d'un proche malade** (maladie physique ou psychique) **ou en situation de handicap**. Un collectif LinkAidants réunit les 18-25 ans via un **groupe WhatsApp** ; pour les 8-18 ans, des **ateliers** (théâtre, musique) et des **séjours de répit gratuits** sont proposés.*

Particularité : L'une des rares structures nationales dédiées spécifiquement aux jeunes aidants



POUR TOUTES ET TOUS

LA SENTINELLE DES AIDANTS

SENTINELLEDESAIDANTS.FR/CONTACT/

Zone d'intervention : Nationale.

Public : Proches de personnes concernées par troubles schizophréniques, bipolaires, dépressifs ou borderline.

Association nationale créée par et pour les proches de personnes concernées par les troubles schizophréniques, bipolaires, dépressifs ou par le trouble borderline. Elle organise des groupes de parole gratuits (après adhésion) animés par des proches pair-aidants bénévoles en visioconférence, distincts selon le lien (parents, fratries, conjoints, enfants adultes), ainsi que des webinaires et ateliers de répit.

Particularité : Issue du dispositif d'accompagnement des proches de La Maison Perchée ; un groupe de parole pour les parents est organisé en présentiel à Paris.

RÉSEAU ENTENDEURS DE VOIX

WWW.REVFRANCE.ORG

Zone d'intervention : Nationale.

BESANCON : Aurélien, Marie : au.baly@laposte.net - Aurélien : 06.45.24.54.49
DIJON : Jean-Pierre - admin@revfrance.org

Public : Personnes concernées ou intéressées par le fait d'entendre des voix.

*Association nationale s'adressant aux **jeunes de 8 à 25 ans en situation d'aidant vis-à-vis d'un proche malade** (maladie physique ou psychique) **ou en situation de handicap**. Un collectif LinkAidants réunit les 18-25 ans via un **groupe WhatsApp** ; pour les 8-18 ans, des **ateliers** (théâtre, musique) et des **séjours de répit gratuits** sont proposés.*

Particularité : Groupes d'entendeurs de voix répartis dans toute la France.



POUR TOUTES ET TOUS

UNAFAM

WWW.UNAFAM.ORG/BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE
BOURGOGNE-FRANCHECOMTE@UNAFAM.ORG - 03 45 58 30 91

Zone d'intervention : Nationale, délégations dans tous les départements.
Public : Proches de personnes vivant avec un trouble psychique.

*Association d'entraide reconnue d'utilité publique **pour les proches de personnes vivant avec un trouble psychique**. Elle propose des **groupes de parole**, des **cafés-rencontre**, de l'**information sur les prises en charge** et des **formations** partout en France, avec 330 points d'accueil, environ 16 470 familles adhérentes et près de 2 000 bénévoles au niveau national*

Particularité : Dispose d'une délégation dans chacun des huit départements de Bourgogne-Franche-Comté (Côte-d'Or, Doubs, Haute-Saône, Jura, Nièvre, Saône-et-Loire, Territoire de Belfort, Yonne).



TROUBLES ADDICTIFS

AL-ANON

RÉPONDEUR NATIONAL 09 63 69 24 56 - AL-ANON-ALATEEN.FR
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ - 07 81 08 09 78

Zone d'intervention : Nationale, groupes dans de nombreuses villes.
Public : Entourage (amis, famille, enfants, adolescents) d'une personne alcoolique.

*Groupes d'entraide gratuits pour l'**entourage d'une personne alcoolique**, qu'il s'agisse des amis ou de la famille, y compris les enfants et adolescents via les groupes Alateen dédiés aux 10-18 ans. Les **réunions** se tiennent **en présentiel, en visioconférence et par téléphone**, certaines en anglais, en espagnol ou en polonais.*

Particularité : Fonctionne selon les mêmes principes d'entraide et d'anonymat que les Alcooliques anonymes, mais dédié à l'entourage.

NARCOTIQUES ANONYMES FRANCE

WWW.NARCOTIQUESANONYMES.ORG/REUNIONS-PHYSIQUES/
WWW.NARCOTIQUESANONYMES.ORG/REUNIONS-VIRTUELLES/

Zone d'intervention : Nationale, réunions physiques et en visio.
Public : Personnes ayant un problème de dépendance à la drogue ou une autre substance psychoactive.

*Association nationale proposant un **processus de rétablissement** et un **réseau d'entraide gratuit** pour toute **personne ayant un problème de dépendance liée à la drogue ou à une autre substance psychoactive**, sous forme de **réunions périodiques** où le principe de l'anonymat est appliqué.*

Particularité : Carte nationale des réunions physiques et liste distincte des réunions en visioconférence, actualisées sur le site.

PSYCHOACTIF

FORMULAIRE DE CONTACT SUR LE FORUM
WWW.PSYCHOACTIF.ORG/FORUM/INDEX.PHP

Zone d'intervention : Nationale (communauté en ligne).
Public : Consommateurs de substances psychoactives licites ou illicites.

*Association animant une **communauté nationale de solidarité et d'entraide entre consommateurs de substances psychoactives licites ou illicites**, dans une optique de réduction des risques et sans visée d'abstinence, via des **forums modérés** par des bénévoles usagers ou ex-usagers, avec le renfort de médecins et de pharmaciens.*



TROUBLES ANXIEUX ET PHOBIES

AGORAFOLK

WWW.AGORAFOLK.FR/ADHESION - INFOS@AGORAFOLK.FR

Zone d'intervention : Nationale et internationale.
Public : Personnes concernées par un trouble panique, l'agoraphobie, les crises d'angoisse ou les troubles anxieux.

Plateforme d'entraide en ligne *créée par une personne agoraphobe, se définissant comme « la communauté des phobiques optimistes ». Elle propose aux adhérents une* ***messagerie pour échanger entre membres****, des* ***rencontres en visioconférence****, ainsi que des groupes par ville en France et à l'étranger avec des rencontres en présentiel.*

MEDIAGORA FRANCE

HTTPS://MEDIAGORAS.FR/NOUS-CONTACTER/FORMULAIRE-CONTACT/

Zone d'intervention : Nationale.
Public : Personnes souffrant ou ayant souffert de phobies et d'anxiété, ainsi que leurs proches.

Réseau d'entraide animé par des bénévole*s pour les personnes souffrant ou ayant souffert de phobies et d'anxiété, ainsi que leurs proches. Les antennes locales organisent des* ***rencontres périodiques*** *en* ***visioconférence****, dans le respect de la confidentialité.*

Particularité : Carte nationale des antennes Mediagora ; pas d'antenne en BFC.

TROUBLES ANXIEUX ET PHOBIES

PHOBIE SCOLAIRE

HTTPS://PHOBIE-SCOLAIRE.ORG/INFORMATIONS-LOCALES
HTTPS://PHOBIE-SCOLAIRE.ORG/CONTACT

Zone d'intervention : Nationale, correspondants régionaux.
Public : Parents concernés par la phobie scolaire (refus scolaire anxieux) de leur enfant.

*Association nationale de parents bénévoles concernés par la phobie scolaire (refus scolaire anxieux), pour **aider les familles à sortir de l'isolement et à réfléchir à des solutions de rescolarisation**. Elle organise des **groupes de partage** et anime un **groupe privé sur Facebook**.*

Particularité : Réseau de correspondants régionaux couvrant l'ensemble du territoire national.

TROUBLES BIPOLAIRES

ARGOS 2001

RÉGION BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ : ANTENNE DU DOUBS
07 66 81 49 70 - DOUBS@ARGOS2001.FR

Zone d'intervention : Nationale, antennes par région.
Public : Personnes concernées par les troubles bipolaires et leurs proches.

*Association nationale d'**entraide pour les personnes concernées par les troubles bipolaires et leurs proches**, notamment à travers des **groupes de parole** organisés en **présentiel** ou en **visioconférence**.*

Particularité : Réseau structuré d'antennes régionales couvrant une large partie du territoire.

TROUBLES CONDUITES ALIMENTAIRES

ANOREXIQUES BOULIMIQUES ANONYMES

WWW.ANOREXIQUES-BOULIMIQUES-ANONYMES.ORG/REUNIONS-EN-DISTANCIEL - 06 34 32 93 81 ((SOIRS ET WEEK-ENDS).

Zone d'intervention : **Nationale, groupes en visio.**
Public : **Personnes concernées par l'anorexie ou la boulimie souhaitant se rétablir.**

Groupes d'entraide *nationaux pour les* ***personnes concernées par l'anorexie ou la boulimie****, ayant le* ***désir de se rétablir et de s'alimenter correctement****, dans le respect de l'anonymat. Les principes de l'association s'inspirent du mouvement des Alcooliques anonymes.*

Particularité : Fonctionnement en douze étapes, calqué sur le modèle des groupes d'anonymes historiques.

ENFINE

WWW.ENFINE.COM - GROUPEVISIO@ENFINE.COM - 01 40 72 64 44

Zone d'intervention : **Nationale, basée à Paris.**
Public : **Personnes concernées par l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie, et leurs proches.**

Association nationale d'écoute et d'entraide autour des ***troubles du comportement alimentaire*** *(anorexie, boulimie, hyperphagie), s'adressant aux personnes concernées ainsi qu'à leurs proches. Elle propose une* ***ligne d'écoute****, des* ***forums en ligne****, des* ***groupes de parole*** *(avec participation financière)* ***en visioconférence*** *animés par des psychologues.*

TROUBLES CONDUITES ALIMENTAIRES

SOLIDARITE ANOREXIE BOULIMIE

SOLIDARITE.ANOREXIE-17@LAPOSTE.NET - 06 68 63 31 40

Zone d'intervention : Nationale.

Public : Personnes concernées par les troubles du comportement alimentaire et leurs proches.

Union nationale d'associations locales pour les personnes concernées par les troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie) et leurs proches, créée par un parent. Elle organise des ***rencontres mensuelles en visioconférence****.*

TROUBLES OBSESSIONNELS COMPULSIFS OU TOC

AFTOC

CONTACT@AFTOC.ORG - 06 50 87 68 03
BFC : DIJON@AFTOC.ORG
GROUPES DE PAROLE EN VISIOCONFÉRENCE : HTTPS://AFTOC.ORG/ADHERER PUIS HTTPS://AFTOC.ORG/ESPACE-ADHERENTS/REUNIONS-EN-LIGNE

Zone d'intervention : Nationale, contacts par région.
Public : Personnes concernées par les troubles obsessionnels compulsifs et leurs proches.

Association nationale d'entraide pour les personnes concernées par les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) et leurs proches, notamment à travers des ***groupes de parole organisés en présentiel ou en visioconférence****.*

Particularité : Seule association recensée par Psycom spécifiquement dédiée aux TOC, avec des contacts répartis par région.

TROUBLES SCHIZOPHRENIQUES

FORUM D'ENTRAIDE LA ROUE

HTTPS://FORUM.LA-ROUE.ORG
HTTPS://FORUM.LA-ROUE.ORG/CONTACT-US

Zone d'intervention : **Nationale (plateforme en ligne) .**
Public : **Personnes concernées par les schizophrénies ou la psychose.**

*Association nationale ayant créé le **forum d'entraide en ligne** « La Roue », par et pour les personnes concernées par les schizophrénies ou la psychose, l'inscription sous pseudonyme garantissant l'anonymat. La plateforme propose aussi un **forum pour les proches** et d'**autres espaces dédiés** aux troubles psychiques et à l'arrêt de l'alcool.*

Particularité : Accessible à tout moment en ligne, sans contrainte géographique, avec plusieurs espaces thématiques.

SCHIZO'JEUN'S

HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SCHIZOJEUNES
09 66 85 14 44 - SCHIZOJEUNES@GMAIL.COM

Zone d'intervention : **Nationale.**
Public : **Familles de jeunes concernés par les troubles schizophréniques.**

*Association nationale d'entraide créée par la mère d'un jeune garçon concerné par les troubles schizophréniques, **destinée aux familles** se trouvant dans la même situation, **pour partager expériences et ressource**s.*

Particularité : Association fondée sur un vécu personnel de parent, avec une attention particulière portée aux formes précoces de la maladie.

TROUBLES DE STRESS POST-TRAUMATIQUES

EN PARLER

WWW.ASSOCIATIONENPARLER.COM
VISIO NATIONALE : VISIO@ENPARLER.ORG
CONTACT@ENPARLER.ORG

Zone d'intervention : Nationale.
Public : Femmes et hommes ayant été agressés sexuellement, et leurs proches.

*Association d'entraide de femmes et d'hommes ayant été agressés sexuellement, basée à Bordeaux avec des antennes dans d'autres villes, pour **partager leurs expériences dans le but de surmonter ensemble les épreuves du parcours de reconstruction et le psychotraumatisme**. Elle organise des **groupes de parole en visioconférence**, ainsi que des groupes dédiés aux proches.*

LE MONDE A TRAVERS UN REGARD

HTTPS://LEMONDEATRAVERSUNREGARD.ORG/NOUS-CONTACTER/
CHOISIR "groupe de parole en visio" dans le champ "quivoulez-vous contacter"

Zone d'intervention : Nationale, plusieurs villes et visioconférence.
Public : Victimes d'inceste ou de pédocriminalité, et leurs proches.

*Association basée à Paris, créée par et pour des **victimes d'inceste ou de pédocriminalité et des proches**, organisant des **groupes de parole pour les personnes majeures** en visioconférence.*

Particularité : Anime également un forum de discussion en ligne permettant un échange anonyme.

TROUBLES DU NEURODEVELOPPEMENT

CAPU

HTTPS://ASSOCIATIONCAPU.COM/GROUPES-DE-PAROLE

Zone d'intervention : **Nationale, basée à Saint-Cloud** (Hauts-de-Seine).

Public : **Jeunes concernés par un trouble du neurodéveloppement ou un trouble psychique, et leurs parents.**

Communauté Associative Pour les jeunes neuro-Uniques

*Association nationale gérée par des jeunes, pour les jeunes concernés par un trouble du neurodéveloppement (autisme, TDAH, dys) ou un trouble psychique, ainsi que leurs parents. Elle propose une ligne d'écoute et des **groupes de parole animés par des bénévoles formés**, en présentiel et **en distanciel**, pour partager des expériences sur des thèmes liés à la santé mentalel.*

FFDYS

HTTPS://WWW.FFDYS.COM/CARTE-DE-FRANCE/FFDYS-PRES-DE-CHEZ-MOI - CONTACT@FFDYS.FR

Zone d'intervention : **Nationale, associations membres par département.**

Public : **Personnes et parents concernés par un trouble dys (dyslexie, dysphasie, dyspraxie...).**

Réseau national d'associations de personnes et de parents concernés par un **trouble dys tel que la dyslexie, la dysphasie ou la dyspraxie, et plus largement par des troubles spécifiques cognitifs ou des troubles des apprentissages**, pour le soutien et l'inclusion des personnes concernées.

Particularité : Carte de France interactive permettant de trouver l'association membre la plus proche de son département.

TROUBLES DU NEURODEVELOPPEMENT

TDAH-FRANCE

WWW.TDAH-FRANCE.FR/-FORUMS-GROUPES-DE-DISCUSSION-.HTML
WWW.TDAH-FRANCE.FR/-BENEVOLES-BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE-.HTML
WWW.TDAH-FRANCE.FR/-TDAH-ADULTES-GROUPES-DE-SOUTIEN-ENTRE-PAIRS-.HTML

Zone d'intervention : Nationale, contacts par région.
Public : Adultes avec un TDAH et parents d'enfants concernés.

*Association nationale d'entraide pour les adultes avec un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et les parents d'enfants concernés, proposant un **groupe privé Facebook** pour les familles et un autre pour les adultes, ainsi que des **groupes de soutien** par les pairs pour les adultes **en visioconférence**.*

Particularité : L'une des associations les plus anciennes et les plus structurées sur le TDAH en France, avec des contacts par région.

TDAH-PARTOUT PAREIL FRANCE

LIGNE D'ÉCOUTE : 07 69 44 02 32 *(9H30-11H / 16H-17H30 / 21H-22H)*
INFO@TDAH-PARTOUT-PAREIL.INFO
GROUPE FAMILLE : FACEBOOK.COM/GROUPS/TDAH.TRAITEMENTS
GROUPE ADULTES : FACEBOOK.COM/GROUPS/581845271984060

Zone d'intervention : Nationale, antennes par région .
Public : Personnes concernées par le TDAH et leurs familles.

*Association nationale créée par des personnes concernées par le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), proposant une ligne d'écoute, un **groupe privé de discussion et d'entraide sur Facebook** pour les familles, un autre pour les adultes, ainsi que des antennes par région.*

Particularité : Dispose d'une ligne d'écoute téléphonique dédiée, en complément des groupes de discussion en ligne.



GROUPES D'ENTRAIDE MUTUELLE

Les Groupes d'Entraide Mutuelle en Bourgogne-Franche-Comté

Qu'est-ce qu'un GEM ?

Un Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) est un lieu d'accueil, d'échange et de convivialité destiné aux personnes rencontrant des difficultés liées à leur santé mentale, notamment celles vivant avec un trouble psychique, une situation d'isolement ou de fragilité sociale.

Fondé sur les principes de pair-aidance, d'entraide et de participation, le GEM permet à ses membres de se retrouver dans un cadre bienveillant, de partager leurs expériences, de créer du lien social et de rompre avec l'isolement.

Les activités sont définies et organisées avec et par les adhérents, selon leurs envies et leurs besoins : ateliers créatifs ou culturels, sorties, activités sportives, temps d'échange, repas partagés, projets collectifs, etc.

Le GEM n'est ni un établissement de soins ni un service médical. Il constitue avant tout un espace de socialisation, de soutien entre pairs et de participation à la vie collective. Il peut également favoriser l'autonomie, la confiance en soi et l'accès à d'autres ressources ou dispositifs lorsque cela est nécessaire.

CÔTE-D'OR (21)

GEM LE CERISIER

8 RUE XAVIER FORNERET, 21200 BEAUNE
03 80 20 68 45 / 07 66 32 10 56 / 06 26 15 49 55
HTTPS://GEMBEAUNELECERISIER.INFO

ANTENNE DE SEURRE
SALLE DES BAINS-DOUCHES, 29 RUE DES ECOLES, 21250 SEURRE

GEM L'ENTRACTE

38 RUE ROGER SALENGRO, 21300 CHENÔVE
03 80 58 83 20 / 06 77 07 45 82
HTTPS://AURELIEGEM.WIXSITE.COM/GEM-L-ENTRACTE

ANTENNE DE GENLIS
SALLE PRIEUR, 3 AVENUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE 21110 GENLIS

GEM REVIVRE EN COTE-D'OR

2 RUE DES CORROYEURS - BOITE T2, 21000 DIJON
03 80 72 08 44 - REVIVRE.COTEDOR@ORANGE.FR

ATELIERS OCCUPATIONNELS
349 COURS DE GRAY, 21850 SAINT APOLLINAIRE

GEM L'AUBEPINE

53 RUE DE COUVIN, 21500 MONTBARD
03 80 92 34 97 / 06 37 28 68 65 - GEMMONTBARD@ORANGE.FR

GEM OXY'GEM 21

93 AVENUE JEAN JAURES, 21000 DIJON
07 77 70 16 58 / 06 10 90 22 94
HTTPS://GEMDIJON.WIXSITE.COM/WEBSITE

CÔTE-D'OR (21)

GEM LES CHOUETTES BLEUES

75D RUE DE TALANT, 21000 DIJON
06 59 90 82 22 - GEM.TSA21@GMAIL.COM
HTTP://RESPIR-BOURGOGNE.FR/GROUPE-DENTRAIDE-MUTUELLE

GEM DI'GEM

55 RUE DE MIRANDE, 21000 DIJON
06 07 00 57 12 - GEMJEUNES@VYV3.FR
HTTPS://ASSOCIATIONGEMJEUNESDIJON.WORDPRESS.COM

NIEVRE (58)

GEM LA VIE

8 RUE SAINT-GENEST, 58000 NEVERS
03 86 21 22 39 / 06 77 07 54 08
GEM.NEVERS@ORANGE.FR



GEM JE DIS GEM

5 RUE DE LA FONTAINE SAINT-LAURENT, 58200 COSNE SUR LOIRE
09 79 30 10 61 / 06 15 83 33 99 - GEM.COSNE@APIAS.FR
GEM.COSNE@APIAS.FR

GEM L'ARBRE DE VIE

7 PLACE DU GÉNÉRAL HANOTEAU, 58300 DECIZE
06 80 33 15 69 - LARBREDEVIE58@GMAIL.COM



GEM UN PEU, BEAUCOUP

3 RUE DE LA CAVE, 58800 CORBIGNY
06 15 85 05 44 - GEM.MORVAN@APIAS.FR

GEM TSA 58

GEM OXY'GEM 21

93 AVENUE JEAN JAURES, 21000 DIJON
07 77 70 16 58 / 06 10 90 22 94
HTTPS://GEMDIJON.WIXSITE.COM/WEBSITE

SAONE ET LOIRE (71)

GEM LA FAMILLE DES ECHANGES

11, QUAI GAUTHEY – 71300 MONTCEAU LES MINES
09 64 25 51 29 - 06 45 99 03 86
GEM.MONTCEAU@PEP71.ORG - WWW.GEM71.ORG

GEM ATOUT TREFLE

4 RUE DUFOUR, 71000 MÂCON
09 66 13 01 55 / 06 45 99 53 10
GEM.MACON@PEP71.ORG - WWW.GEM71.ORG

GEM LA VIE LA... ET AILLEURS

79 GRANDE RUE, 71380 SAINT MARCEL
09 63 58 14 21 - 06 45 99 21 02
GEM.STMARCEL@PEP71.ORG - LAVIELAETAILLEURS@GMAIL.COM
WWW.GEM71.ORG

SAONE ET LOIRE (71)

GEM AUX P'TITES UNIONS

7, PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE, 71600 PARAY LE MONIAL
07 56 05 57 18 - 03 85 24 40 25
GEM.PARAY@PEP71.ORG - WWW.GEM71.ORG

GEM UN SOURIRE POUR LA VIE

11 BIS RUE BIGONNET, 71000 MÂCON
06 07 22 93 76 - UNSOURIREPOURLAVIE@AFTC-BFC.FR
WWW.FACEBOOK.COM/PEOPLE/GEM-UN-SOURIRE-POUR-LA-VIE-MÂCON-71/61556002430351

GEM AUX P'TITES UNIONS

4 RUE TILSIT, 71700 TOURNUS
06 28 74 42 82 - GEM.TSA@PEP71.ORG
WWW.FACEBOOK.COM/PEOPLE/GEM-ÉCLORE-ET-FLEURIR/100089451514334

YONNE (89)

GEM NAUT'SA

5 RUE DES SENONS 89000 AUXERRE
07 83 82 41 77 - GEM.TSA89@GMAIL.COM
GEM.TSA.89/INSTA: GEMTSA89

GEM CADRE 89

38 RUE DU GRAND CAIRE, 89000 AUXERRE
03 86 52 98 17 / 06 48 02 98 22 / 07 84 90 66 65
CADREGEM@GMAIL.COM

ANTENNE D'AVALLON - 26 RUE DE LYON, 89200 AVALLON - 06 48 02 98 22

ANTENNE DE TONNERRE - 71 RUE DE L'HÔPITAL, 89700 TONNERRE - 07 84 90 66 65

GEM ADGEM'S

6 RUE DES CHARMES, 89100 SENS
03 86 83 34 42

GEM LE SENS DE LA VIE

8 BIS RUE DE LA PETITE JUIVERIE, 89100 SENS
03 86 67 16 17 - GEM-ACOR@ORANGE.FR
WWW.FACEBOOK.COM/GEM.LESENSDELAVIE

GEM ACOR 89

11 B RUE RENAN, 89000 AUXERRE
09 88 07 08 13

DOUBS (25)

GEM Ô JARDIN DE FLORÉAL

48B, RUE DE BELFORT, 25000 BESANÇON
03 81 47 12 96
FLOREAL25@ORANGE.FR

GEM UN JOUR À CUEILLIR

13 AV. DU PRÉSIDENT KENNEDY, 25110 BAUME-LES-DAMES
06 70 38 52 34 – DELPHINE.MESNIER@ASSOFLOREAL.FR

14 RUE DE LA GARE, 25800 VALDAHON
06 02 16 64 26 -LILA.BREDIN@ASSOFLOREAL.FR

48B, RUE DE BELFORT, 25000 BESANÇON
06 76 43 63 70 - MARLENE.DEGAY@ASSOFLOREAL.FR

13 AV. DU PRÉSIDENT KENNEDY - 25110 BAUME LES DAMES
TÉL. 06 70 38 52 34 - DELPHINE.MESNIER@ASSOFLOREAL.FR

GEM LA GRANGE DE LEO

1 RUE ANTONIN FANART, 25000 BESANÇON
03 63 42 58 85 / 06 33 40 09 90
GEMLAGRANGE@ORANGE.FR
WWW.FACEBOOK.COM/PEOPLE/GEM-LA-GRANGE-DE-LEO/100069385132116

DOUBS (25)

GEM LES AMIS DE MA RUE LÀ

26 RUE D'ARÈNE 25000 BESANÇON
06 73 40 78 89
LESAMISDEMARUELA@GMAIL.COM
WWW.LESAMISDEMARUELA.FR

GEM LA FONTAINE

07 85 35 13 61
GEMLAFONTAINE@LESINVITESAUFESTIN.FR

GEM COM'TOIS

22 RUE MONTALEMBERT, 25120 MAÎCHE
07 72 77 52 47 - AJ-MAICHE@LESINVITESAUFESTIN.FR

41 RUE NEUVE, 25500 MORTEAU
07 72 32 10 64
ANIMATION-GEMCOMTOIS@LESINVITESAUFESTIN.FR

DOUBS (25)

GEM Ô DOUX GEM

7 RUE PIERRE DECHANET, 25300 PONTARLIER
03 81 63 08 08

GEM LA ROUTE VERS LE BIEN-ÊTRE

10, RUE MOZART 25200 MONTBELIARD
03 81 98 42 74

GEM IRIS AUTISME

17 RUE LOUIS PERGAUD, 25000 BESANÇON
07 86 63 95 90
ROMARIC.VIEILLE@FPLURIEL.ORG

JURA (39)

GEM BASSIN LEDONIEN

2 RUE DU SOLVAN 39000 LONS-LE-SAUNIER
03 84 47 81 31 / 07 79 46 40 80
GEM.LONS@ASMH39.FR
HTTPS://GEMLEDOLIENS.WORDPRESS.COM/

GEM LEDONIEN

4 RUE JEAN MERMOZ 39000 LONS-LE-SAUNIER
03 84 24 20 93 - GEM.LONS@ORANGE.FR
HTTPS://GEMLONS.BLOGSPOT.COM

GEM UNE AUTRE RIVE

30 AVENUE MARÉCHAL JUIN 39100 DOLE
03 84 79 56 03 / 07 79 46 40 77
GEM.DOLE@HOTMAIL.COM

JURA (39)

GEM UN PIED DANS LA VIE

113 RUE CASIMIR BLONDEAU 39300 CHAMPAGNOLE
03 84 52 09 21 / 07.79.46.40.78
UNPIEDDANSLAVIE@GMAIL.COM / GEM.CHAMPAGNOLE@ASMH39.FR

GEM SOLID'AIDE 39

21, RUE HENRI PONARD 39200 SAINT-CLAUDE
03 84 41 03 66 / 07 79 46 40 79
GEM.STCLAUDE@ASMH39.FR / SOLIDAIDE39@ORANGE.FR

GEM AUTISME 39

21 LES TARTRES 39570 PERRIGNY
06 71 30 32 71
GEM.AUTISME39@APEI-LONS.FR

HAUTE SAÔNE (70)

GEM LA CHAUMIERE

19 RUE GÉRÔME 70000 VESOUL
03 84 92 92 81 / 06 35 39 02 81
GEMLACHAUMIERE@AHBFC.FR



AU GRAY DU GEM

8 RUE DE L'ABREUVOIR, 70100 GRAY
03 84 32 37 73 / 06 82 27 10 03 / 06 37 99 57 11
AUGRAYDUGEM@AFTC-BFC.FR

TOUS ENSEMBLE AU GEM

24 PLACE PIERRE RENET, 70000 VESOUL
03 84 92 93 47 / 06 13 96 23 64
TOUSENSEMBLEAUGEM@AFTC-BFC.FR

GEMUA 70

6 RUE ANDRÉ MAGINOT, 70000 VESOUL
07 78 41 26 74
GEMTSA70@GMAIL.COM

TERRITOIRE DE BELFORT (90)

GEM TERRITOIRE ESPOIR 90

39 RUE DU MARÉCHAL LECLERC, 90300 VALDOIE
03 84 58 98 12 - TE90@ORANGE.FR

GEM TSA

20 GRANDE RUE, 90000 BELFORT
06 71 03 20 49 - GEM.TSA@SESAMEAUTISME-FC.FR

De nombreuses autres ressources nationales
sur d'autres thématiques que celles proposées
dans ce guide sont également disponibles sur le site

www.psycom.org

PSYCOM
Santé Mentale Info