

Les lignes d'écoute

MISE À JOUR : 22/05/2023, SITE DU PSYCOM

Ce guide recense des dispositifs nationaux proposant du soutien psychologique par téléphone, tchat, internet. On peut appeler ces lignes quand on se sent angoissé, qu'on a besoin de parler ou qu'on cherche de l'aide.

En cas de **danger grave et immédiat**, appelez le SAMU (15), les pompiers (18), la police ou la gendarmerie (17).

Si vous avez du mal à entendre ou à parler, si vous ne pouvez pas parler à voix haute, envoyez un texto au 114, le numéro d'urgence dédié. Pour cela, tapez "114" à la place du nom du destinataire. Si vous avez un ordinateur, accédez au tchat ou passez un appel vidéo sur www.info.urgence114.fr.

Soutien psychologique

Pour toutes et tous

Croix-Rouge écoute (association)

Soutien psychologique pour toute personne ressentant le besoin de parler (solitude, dépression, violence, addictions...), par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit
0 800 858 858 (lundi au vendredi 9h-19h, samedi dimanche 12h-18h)

SOS Amitié (association)

Ecoute des personnes en détresse et de leur entourage, par des bénévoles formés, 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 **tchat** (7j/7 13h-03h du matin)

SOS crise (association Les transmetteurs)

Ecoute et orientation pour obtenir de l'aide pour toute personne inquiète ou angoissée, par des professionnels de la santé, du social ou de l'éducation à la retraite et bénévoles. Service gratuit et anonyme, seuls le prénom et le code postal sont demandés.

0800 19 00 00 (7j/7 9h-19h)

En fonction de l'âge

ENFANTS, ADOS, JEUNES ADULTES

[Allo Ecoute Ado \(Pep 43\)](#)

Écoute par des psychologues, pour les adolescents et jeunes adultes de 10 à 25 ans, service confidentiel et gratuit

06 12 20 34 71 (lundi au vendredi 17h-20h, rappel possible)

[Brind'Ecoute \(association La Pause brindille\)](#)

Ecoute pour les jeunes aidants de 13 à 25 ans, voir le descriptif plus bas dans la rubrique "Aidants"

[Etudiante ou étudiant en souffrance \(SPS, société Pros Consulte\)](#)

Ecoute anonyme et gratuite par des psychologues pour les étudiantes et les étudiants préoccupés par un avenir incertain, la solitude, l'isolement, la précarité

0 805 23 23 36 ou via l'appli Asso SPS (7j/7 et 24h/24)

[Fil santé jeunes \(Ecole des parents\)](#)

Ecoute anonyme et gratuite, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans par des professionnels de santé et des professionnels du net

0 800 235 236 (7j/7 9h-23h), [plusieurs modes d'accès](#) pour les personnes sourdes et malentendantes (lundi au vendredi 9h-17h30, samedi 9h-12h30)

Par [tchat](#) (7j/7, 9h-22h), Espace en ligne [Pose tes questions](#)

[Les Funambules Falret \(Oeuvre Falret\)](#)

Écoute et soutien gratuit pour les personnes de 7 à 25 ans vivant avec un proche qui a des troubles psychiques

01 84 79 74 60 (lundi mercredi jeudi 14h-19h)

Ou prendre un rdv téléphonique par courriel à LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr, par [Messenger](#), par Instagram [@FunambulesFALRET](#)

[Le 3018, numéro national pour les jeunes victimes de violence numérique \(e-Enfance\)](#)

Ecoute anonyme pour les adolescents, les parents et leurs enfants sur : harcèlement sur Internet et réseaux sociaux, contacts dangereux, usurpation d'identité, dépendance aux jeux vidéo. Service gratuit, par des psychologues, des juristes ou des spécialistes du numérique. Il a la capacité d'intervenir via une procédure de signalement accélérée pour obtenir la suppression de contenus ou comptes illégaux

3018 (lundi au vendredi 9h-20h, samedi 9h-18h)

Sur [3018.fr](#) par tchat, via Messenger et WhatsApp

[Le 3020, non au harcèlement à l'école et en cours \(Ecole des parents\)](#)

Ecoute anonyme des enfants, collégiens, lycéens, de leurs familles ou des professionnels qui vivent ou connaissent une situation de harcèlement à l'école. Service gratuit, par des psychologues et des professionnels de l'éducation. Ce service a la possibilité d'alerter le

réfèrent harcèlement de l'académie correspondant à l'établissement concerné, pour qu'il contacte les parents.

3020 (lundi au vendredi 9h-20h, samedi 9h-18h)

Nightline (association)

Ecoute pour les étudiants par des étudiants bénévoles formés. Service gratuit, anonyme et confidentiel, en français ou en anglais, limité pour le moment à certaines villes et régions

Lille 03 74 21 11 11 (7j/7, 21h-2h30) ou par [tchat](#)

Lyon 04 85 30 00 10 (7j/7, 21h-2h30) ou par [tchat](#)

Paris 01 88 32 12 32 (7j/7, 21h-2h30) ou par [tchat](#)

Pays de la Loire, Angers, Le Mans, Nantes 02 52 60 11 12 (7j/7, 21h-2h30) ou par [tchat](#)

Saclay 01 85 40 20 10 (7j/7, 21h-2h30) ou par [tchat](#)

Toulouse 05 82 95 10 11 (7j/7, 21h-2h30) ou par [tchat](#)

Phare enfants-parents (association)

Ecoute pour les enfants et adolescents en souffrance ainsi que leurs parents, soutien aux parents endeuillés par suicide, service anonyme et gratuit par des bénévoles formés, une psychologue et une thérapeute familiale

01 43 46 00 62 (lundi au vendredi 10h-17h) ou par courriel à cavaoupas@phare.org

SENIORS

Au bout du fil (association)

Ecoute et conversation amicale pour les personnes âgées isolées, par des bénévoles formés à l'écoute qui appellent une fois par semaine à un moment convenu par avance, service gratuit et anonyme (seul le prénom est demandé)

Pour demander à recevoir un appel hebdomadaire (lundi au dimanche 8h-22h), laisser ses coordonnées au 01 70 55 30 69 (répondeur) ou courriel à service@auboutdufil.org

Grey Pride (association)

Ecoute et soutien pour les seniors LBGT+ qui se sentent isolés, non respecté dans leur sexualité ou leur identité de genre, par des bénévoles de l'association, service gratuit

01 44 93 74 03 (mardi et jeudi 16h-18h)

Solitud'Ecoute (association Petits frères des pauvres)

Ecoute pour les personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement ou de mal-être, par des bénévoles formés à l'écoute, service anonyme et gratuit

0 800 47 47 88 (7j/7 15h-20h)

Soutien psychologique par profession

Agriculteur

Agri'Ecoute (Mutualité sociale agricole, cabinet Empreinte humaine)

Ecoute pour les agriculteurs en souffrance psychologique et leur entourage, et pour le monde agricole en général, par des psychologues, service gratuit, anonyme et confidentiel
09 69 39 29 19 (7j/7 et 24h/24) ou par [tchat ou courriel](#)

Communicant

Com1Appel (association COM-ENT, société Eleas)

Ecoute, orientation des personnes victimes ou témoins de harcèlement moral, sexuel, de burn-out, dans les entreprises et les métiers de la communication, par des psychologues, service gratuit et anonyme
0 800 100 334 (7j/7 8h-20h)

Enseignant

Numéro du réseau Prévention aide suivi PAS (mutuelle MGEN, avec le ministère de l'Education nationale)

Ecoute et soutien psychologique pour les enseignants et tout le personnel de l'Education nationale rencontrant une difficulté d'ordre professionnel ou privé, par des psychologues extérieurs connaissant la problématique des établissements scolaires, service confidentiel et gratuit
0 805 500 005 (7 j/7 et 24h/24)

Militaire

Écoute Défense (Ministère des armées)

Écoute gratuite et anonyme, orientation des militaires, ex-militaires, familles de militaires et civils de la défense exposés à des situations de stress, par des psychologues du service de santé des armées
0 808 800 321 (7j/7 et 24h/24)

Policier

Police nationale, ligne de soutien psychologique (société Pros Consulte)

Réseau externe de psychologues pour les policiers en souffrance, service anonyme et

gratuit

0 805 230 405 (7j/7 et 24h/24)

[Police nationale, service de soutien psychologique opérationnel \(SSPO, Ministère de l'Intérieur\)](#)

Aide psychologique pour les policiers, service gratuit

01 80 15 47 09 (heures de bureau) ou 01 80 15 47 00 (le soir, la nuit, le week-end et jours fériés)

Soignant et professionnel de santé

[Aide et dispositif d'orientation des pharmaciens \(Association ADOP\)](#)

Soutien psychologique et accompagnement pour les pharmaciens et étudiants en pharmacie, par des pharmaciens bénévoles, service anonyme et gratuit

0 800 73 69 59 (7j/7 et 24h/24) ou par courriel à contact@adop.help

[Directrices et directeurs d'hôpitaux \(cabinet PsyA\)](#)

Ecoute anonyme et gratuite par un réseau externe de psychologues pour les directrices et directeurs d'hôpital, d'établissement sanitaire social et médico-social ainsi que les directrices et directeurs des soins

0 800 203 007 (7j/7 et 24h/24)

[Entraide ordinale \(Conseil national de l'Ordre des médecins\)](#)

Ecoute gratuite et assistance de tous les soignants, médecins et internes en médecine, par un psychologue ou un confrère médecin

0 800 288 038 (7j/7 et 24h/24)

[Médecin Organisation Travail Santé \(Association Mots\)](#)

Ecoute et soutien par et pour les médecins, ainsi que les étudiants en médecine et les autres soignants, notamment en cas d'épuisement professionnel ou personnel, service confidentiel et gratuit

06 08 28 25 89 (7j/7 et 24h/24)

Travailleur social auprès des demandeurs d'asile

[Résonances \(association Parcours d'exil\)](#)

Ecoute et soutien des professionnels travaillant dans les centres d'hébergement relevant du Dispositif national d'asile, qu'ils soient travailleur social, agent technique, agent de sécurité, chef de service, coordinateur ou juriste, en cas de difficultés dans la gestion de leurs émotions, dans la vie d'équipe, de situation difficile avec un usager, par une psychologue, service gratuit et confidentiel

06 41 14 10 81 ou 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

Vétérinaire

Vétos-entraide (association)

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, par des confrères bénévoles formés à l'écoute, service anonyme et gratuit

09 72 22 43 44 (7j/7 et 24h/24, si pas de réponse laisser ses coordonnées pour être rappelé rapidement), par courriel à ecouter@vetos-entraide.com, par [formulaire contact](#)

Soutien psychologique par thème

Aidants

[Brind'Ecoute \(association La Pause brindille\)](#)

Ecoute pour les jeunes de 13 à 25 ans vivant aux côtés d'un proche (famille, amie ou ami, petit ami ou petite amie) en situation de handicap, d'addiction ou bien malade physiquement ou psychologiquement, par de jeunes aidants vivant la même situation et supervisés par des professionnels, service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.

06 03 42 22 04 (mardi 17h-22h, mercredi 14-18h, vendredi 18h30-23h30), par courriel à ecoute@lapausebrindille.org, par [tchat](#)

[Nouveau souffle \(association\)](#)

Soutien et accompagnement pour les aidants à bout de souffle, reposant sur des techniques de psychologie positive et de gestion du stress, sous forme de 3 séances individuelles de 1h par téléphone ou en visio, par des coachs ayant eux-mêmes vécu le rôle d'aidant. L'objectif est de favoriser la prise de recul, de clarifier ses besoins, d'identifier ses ressources personnelles et extérieures. Service gratuit

Demande par [formulaire d'inscription](#)

Alzheimer

[Allo Alzheimer \(association créée par la mutuelle AG2R La Mondiale\)](#)

Ecoute pour les aidants de personnes concernées par la maladie d'Alzheimer par des bénévoles formés à l'écoute, service gratuit

0970 818 806 (7j/7 20h-22h)

Cancer

[Association François Giraud contre le cancer, pour les personnes sourdes \(association\)](#)

Ecoute et soutien en langue des signes française pour les personnes sourdes concernées par le cancer, par des bénévoles formés par la Ligue contre le cancer, service confidentiel et gratuit

[Plate-forme par visio \(webcam\) ou tchat \(lundi 9h-11h\) ou prendre rdv par courriel à \[contact@association-francoisgiraud.fr\]\(mailto:contact@association-francoisgiraud.fr\)](#)

[La ligue contre le cancer \(association\)](#)

Ecoute et soutien pour les personnes concernées par le cancer, assuré par des psychologues, service anonyme et gratuit

0 800 940 939 puis taper le 1 (lundi au vendredi 9h-19h)

Covid

[Ecoute santé Covid-19 \(association SIS\)](#)

Information et soutien en lien avec la Covid-19, par des professionnels de l'aide à distance en santé. Service confidentiel, anonyme et gratuit

0 800 156 156 (7j/7, 8h-23h)

[Info coronavirus Covid-19 \(Ministère de la Santé\)](#)

Information et conseils en lien avec le coronavirus, service gratuit

0 800 130 000 (7j/7 et 24h/24)

Détention

[Croix-Rouge écoute les détenus \(association\)](#)

Ecoute anonyme et gratuite pour les détenus qui souhaitent parler des angoisses liées à l'enfermement ou de leurs problèmes, par des bénévoles formés

Depuis une cabine téléphonique dans un établissement pénitentiaire, composer le 99# puis le 111 et A (lundi au vendredi 10h-22h, samedi 12h-18h)

[SOS Détenus \(association Arapej\)](#)

Ecoute, information juridique et sociale en réponse aux besoins des détenus, de leurs familles et des professionnels, service anonyme et gratuit assuré par des bénévoles formés et des juristes

Depuis un point phone dans un établissement pénitentiaire 0800 870 745 (lundi au vendredi 9h-18h)

Pour les familles 01 43 72 98 41 (lundi au vendredi 9h-17h)

Deuil

[Empreintes, accompagner le deuil \(association\)](#)

Ecoute gratuite pour les personnes endeuillées, assurée par des bénévoles formés

01 42 38 08 08 (lundi au vendredi 10h-13h et 14h30-17h30, le mardi jusqu'à 19h30)

[Suicide Espoir \(Centre hospitalier Le Vinatier\)](#)

Réponse par courriel aux questions des personnes endeuillées en raison du suicide d'un proche, par une équipe composée d'un psychiatre et de psychologues, service anonyme et gratuit

Poser une question en cliquant [en bas de cette page](#) (réponse dans les 72h)

[Mieux traverser le deuil \(association\)](#)

Plateforme gratuite d'écoute et d'orientation pour les personnes endeuillées ou leurs proches

Tchat en cliquant sur l'icône [en page d'accueil](#) en bas à gauche (7j/7 et 24h/24)

Diabète

[Ligne d'écoute psychologique sur le diabète \(Fédération française des diabétiques, société PsyFrance\)](#)

Ecoute pour les personnes concernées par le diabète et leurs proches, en lien avec le stress de la prise en charge de la maladie, la solitude ou le mal-être, par des psychologues, service anonyme et gratuit

01 84 78 28 13 (7j/7 et 24h/24)

[Ligne d'écoute solidaire sur le diabète \(Fédération française des diabétiques\)](#)

Ecoute pour et par des personnes concernées par le diabète à propos des difficultés au quotidien, par des patients experts bénévoles membres d'associations locales et formés à l'écoute, service anonyme et gratuit

01 84 79 21 56 (7j/7 10h-20h)

Fin de vie

[La fin de vie, si on en parlait ? Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie \(Ministère de la Santé\)](#)

Ecoute et soutien pour les personnes confrontées à des situations difficiles pour elles-mêmes ou leur proche en fin de vie, ainsi que pour les professionnels de santé, service gratuit

01 53 72 33 04 (lundi au vendredi 10h-13h et 14h-17h)

Grands-parents

[Allo grands-parents \(association Ecole des grands parents européens\)](#)

Ecoute et soutien pour les grands-parents qui rencontrent des tensions ou des conflits dans les relations au sein de la famille, par des bénévoles psychologues, conseillères conjugales et familiales ou médecins. Service anonyme et gratuit.

01 45 44 34 93 (lundi, mardi, jeudi, vendredi 10h-15h)

Handicap

[Numéro d'appui aux personnes handicapées \(Secrétariat d'Etat chargé des personnes handicapées\)](#)

Recherche de solutions pour toute personne handicapée n'ayant plus d'accompagnement ou de soins en raison de la crise sanitaire et tout proche aidant ayant besoin de répit, par une personne coordonnant les services dans son département, service gratuit

0 800 360 360 (lundi au vendredi)

Hépatites

Hépatites info service (SIS association)

Réponses aux interrogations en lien avec une hépatite, par des professionnels de l'aide à distance en santé, service anonyme et gratuit

0 800 845 800 (7j/7, 8-23 h), par [tchat](#) ou courriel [par formulaire en ligne](#)

Homophobie, transphobie

Acceptess-T (association)

Ecoute pour les personnes transgenre, sur des questions en rapport avec la transition ou non, entretien d'une trentaine de minutes avec un ou une psychologue. Service anonyme, confidentiel et gratuit

En visio (lundi 13h-19h) sur rdv à prendre au 01 42 29 23 67 ou par [formulaire en ligne](#) ou par courriel à psychologue@acceptess-t.com

Contact (union d'associations)

Ecoute pour les personnes qui s'interrogent sur leur orientation sexuelle ou leur identité de genre ainsi que leurs proches, par des bénévoles formés. Service anonyme et gratuit

0 805 69 64 64 (lundi au jeudi 17h-21h, vendredi 15h-20h, samedi 13h30-15h30)

Le Refuge (fondation)

Soutien, orientation des jeunes LGBT+ de 14 à 25 ans victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture avec leur famille, par des bénévoles formés et une éducatrice spécialisée, service gratuit

06 31 59 69 50 (appel ou sms 7j/7 et 24h/24)

Ligne Azur (SIS association)

Soutien et information pour toute personne qui s'interroge sur son orientation sexuelle ou son identité de genre, pour les victimes ou témoins d'homophobie ou transphobie, par des professionnels de l'écoute

Numéro gratuit 01 41 83 42 81 (7j/7 8h-23h), numéro à 0,06 euros la minute 0 810 20 30 40 (7j/7 8h-23h), et question par [formulaire en ligne](#) (gratuit, réponse en 48h)

SOS Homophobie (association)

Ecoute pour les personnes victimes et les témoins d'actes ou de discriminations lesbophobes, gayphobes, biphobes, transphobes, par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit

01 48 06 42 41 (lundi au vendredi 18h-22h, samedi 14h-16h, dimanche 18h-20h)

[Chat'écoute](#) (jeudi 21h-22h30, dimanche 18h-19h30)

Si vous êtes [un ado](#), question par courriel à cestcommeca@sos-homophobie.org

Huntington

[Ecoute psychologique Huntington France \(association\)](#)

Soutien et accompagnement psychologique ponctuel ou régulier pour les personnes concernées par la maladie de Huntington et leurs proches, par une psychologue et psychothérapeute, service gratuit

Prendre rdv au 06 30 87 51 11 ou par courriel à ecoute@huntington.fr

Inceste

[SOS inceste et violences sexuelles \(association\)](#)

Ecoute pour les personnes âgées de 15 ans et plus, victimes d'inceste ou de violences sexuelles dans l'enfance ou à l'âge adulte, ainsi que pour leurs proches, par des psychologues formées aux violences sexuelles, service gratuit et confidentiel, anonymat si demandé

02 22 06 89 03 (lundi au jeudi 9h-17h, vendredi 9h-12h)

Maladie de Crohn

[Ligne d'écoute de l'Afa \(association Afa Crohn RCH France\)](#)

Ecoute et information pour les personnes concernées par la maladie de Crohn et autres maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, ainsi que leurs proches, par des bénévoles formés à l'écoute, service gratuit

0 811 091 623 (lundi au vendredi 14h-18h)

Myopathies

[Ligne accueil familles de l'AFM-Téléthon \(association\)](#)

Ecoute, orientation et soutien pour les familles concernées par une myopathie ou une autre maladie neuromusculaire, par des salariés de l'association AFM-Téléthon, service gratuit

0 800 35 36 37 (7j/7 et 24h/24)

Parents

[Allo Ecoute Parents \(Pep 43\)](#)

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 bébé \(association Enfance et partage\)](#)

Des professionnels de la petite enfance à l'écoute des parents d'enfants de moins de trois ans, service anonyme et gratuit

0 800 00 3456 (lundi au vendredi 10h-13h et 14h-18h)

Allo Parents en crise (association Ecole des parents)

Des psychologues, éducateurs, médiateurs familiaux à l'écoute des parents angoissés ou à bout, service anonyme et gratuit

0 805 382 300 (lundi au vendredi 10h-13h et 14h-20h, samedi 10h-13h)

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, service anonyme et gratuit

02 99 55 22 22 (lundi au vendredi 10h-17h)

Écoute infos familles (fondation catholique Apprentis d'Auteuil)

Ecoute et conseil aux parents, familles et professionnels, au sujet des difficultés d'un enfant, ado ou jeune adulte, par exemple mal-être, rupture, décrochage scolaire, tensions familiales. Service confidentiel et gratuit par des professionnels de l'enfance et de l'éducation

01 81 89 09 50 (lundi mercredi jeudi vendredi 9h-18h, mardi 14h-19h) ou courriel à eif@apprentis-auteuil.org

Enfants disparus (Droit d'enfance)

Ecoute et soutien pour les parents d'enfants disparus, numéro gratuit

116 000 (7j/7 et 24h/24)

Psy santé parents, le fil des Pâtes au beurre (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 par une association proposant par ailleurs des lieux de rencontres où l'on cuisine ensemble

02 40 16 90 50 (lundi 9h-11h, vendredi 12h-14h)

SOS prema (association)

Soutien des parents confrontés à la prématurité ou à l'hospitalisation de leur nouveau-né, service gratuit par d'autres parents concernés, une puéricultrice, une pédiatre et le vendredi, une psychologue

0 800 96 60 60 (lundi mardi jeudi 10h-12h et 14h -16h, mercredi 10h -12h, vendredi 9h-12h et 13h-16h)

Parkinson

Service écoute de France Parkinson (association)

Ecoute et soutien des personnes concernées par la maladie de Parkinson et de leurs proches, par des bénévoles formés à l'écoute, service gratuit

01 43 43 43 15 (lundi au vendredi 9h30-12h30) ou courriel à soutien@franceparkinson.fr

Prévention de la pédocriminalité

STOP, le Service Téléphonique d'Orientation et de Prévention (Fédération française des Centres ressources pour les intervenants auprès des auteurs de violences sexuelles, avec le Secrétariat d'État en charge de l'Enfance)

Ecoute et orientation vers un dispositif de soins adapté, pour les personnes attirées sexuellement par les enfants qui souhaitent être aidées pour éviter un passage à l'acte, et les personnes pensant qu'un de leurs proches est concerné, par un psychologue, un psychiatre ou un infirmier dans un Criavs, service confidentiel et gratuit

0 806 23 10 63 (lundi au vendredi 9h-17h)

Sclérose en plaque

Ligne d'écoute psychologique de l'Afsep (Association française des sclérosés en plaque)

Ecoute et soutien des personnes concernées par la sclérose en plaques et de leurs proches, par deux psychologues, service anonyme et gratuit

0 805 691 379 (lundi mardi 18h-20h, mercredi jeudi vendredi 18h-19h, samedi dimanche 13h-14h)

Sexualités

Sexualités, contraception, IVG (association Le planning familial, avec le ministère de la Santé)

Ecoute et information sur la sexualité, la contraception, l'interruption volontaire de grossesse, les violences, par des écoutantes professionnelles formées, service anonyme et gratuit

0 800 08 11 11 (lundi au samedi 9h-20h, pour les Antilles lundi au vendredi 9h-17h, pour l'Océan indien lundi au vendredi 8h-18h)

Sexualités info santé (association Sida info service)

Ecoute et information pour toute personne quelque soit son genre, son orientation sexuelle, son expérience de vie et sa situation sociale, par des professionnels de l'écoute formés aux spécificités des sexualités, service anonyme et gratuit

tchat (7j/7 9h-22 h), question par formulaire en ligne (réponse sous 48h)

Sida

Sida info service (SIS, association)

Réponse aux interrogations en lien avec le VIH/Sida, par des professionnels de l'aide à distance en santé, service anonyme et gratuit

0 800 840 800 (7j/7, 8h-23h)

Depuis l'étranger 00 33 1 41 83 42 77

Tchat ou courriel par formulaire en ligne

Suicide, pensées suicidaires

[Allo-suicide \(association Lueur d'espoir\)](#)

Ecoute anonyme et gratuite des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide, et de leur entourage, par des bénévoles formés

04 22 53 74 59 (7j/7 20h-23h)

[Le 3114, numéro national de prévention du suicide \(Ministère de la Santé, coordination par le CHU de Lille\)](#)

Ecoute 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, par des professionnels des soins formés à la prévention du suicide

3114 (7j/7 et 24h/24)

[SOS Suicide Phénix \(associations\)](#)

Ecoute anonyme et gratuite des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide, et de leur entourage, par des bénévoles formés

01 40 44 46 45 (7j/7 13h-23h)

[SOS help \(non profit organisation\)](#)

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 Ecoute \(association\)](#)

Ecoute 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)

Surdité

[SOS Surdus \(association\)](#)

Soutien psychologique et orientation des personnes sourdes, service anonyme et gratuit en langue des signes française et par tchat

Appel vidéo par la [plate-forme en ligne](#) (lundi mercredi vendredi 10h-20h, mardi jeudi 10h-18h, samedi 10h-12h)

par SMS au 06 74 74 51 71

par courriel   sossurdus31@gmail.com

[Surdi Info Service \(fondation OVE\)](#)

Information et orientation des personnes sourdes ou malentendantes, de leur entourage, des professionnels qui les accompagnent, avec possibilité de joindre une psychologue le vendredi (13h30-16h30) ou de [prendre rdv avec elle](#)

Sur le numéro à 0,023 euros la minute 0 812 040 040 (lundi au vendredi, voir [les horaires](#)), avec [plusieurs modes d'accès](#)
par [visio](#), par [tchat](#), par SMS au 06 13 70 49 77

Violences familiales et dans le couple

Comment on s'aime (Association En avant toute(s))

Tchat anonyme, gratuit et sécurisé pour les jeunes, les femmes et les personnes LGBTQI+ victimes de violences dans le couple, assuré par des professionnelles de l'écoute
Tchat en cliquant en haut à droite [sur le site](#) (lundi au samedi 10h-21h)

[Femmes Sourdes Citoyennes et Solidaires \(association\)](#)

Ecoute, orientation et conseil juridique pour les femmes sourdes et malentendantes victimes de violences, en langue des signes française, service gratuit
Par Skype compte fscs75 (lundi au vendredi 10h-12h, 14h-18h et 21h-23h, samedi dimanche 21h-23h)

[J'arrête d'être violent \(Fnacav, fédération d'associations\)](#)

Ecoute et accompagnement pour les personnes en difficulté avec leur violence et les auteurs de violences dans leur couple ou leur famille, service gratuit et confidentiel
08 019 019 11 (lundi au samedi 9h30-19h30)

[Stop maltraitance Stop conflit \(Association Enfance et partage\)](#)

Pour parler d'une situation de maltraitance : écoute et accompagnement pour les victimes et leurs familles par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit
0 800 05 1234 (lundi au vendredi 10h-18h)

Violences Femmes Info (Fédération nationale Solidarité Femmes, associations)

Ecoute anonyme pour les femmes victimes de violences, leur entourage et les professionnels concernés, assuré par des écoutantes professionnelles, service gratuit
39 19 (7j/7 et 24h/24)

[Viols Femmes Informations \(Association Collectif féministe contre le viol\)](#)

Ecoute anonyme pour les femmes victimes de viol ou d'agressions sexuelles, leurs proches bienveillants, les professionnelles et professionnels, service gratuit
0 800 05 95 95 (lundi au vendredi 10h-19h)

Troubles psychiques et du neuro-développement

Autisme

[Autisme info Service \(association\)](#)

Ecoute et orientation pour les personnes avec autisme, leur entourage et les professionnels intervenant à leurs côtés, service gratuit

0 800 71 40 40 (lundi au vendredi 9h-13h + mardi 18h-20h)

courriel par [formulaire en ligne](#)

Troubles addictifs

[Alcool Info Service \(Santé publique France\)](#)

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 [tchat](#)

[Alcooliques Anonymes \(association\)](#)

Ecoute et soutien pour les personnes ayant un problème d'alcool, par des bénévoles membres des Alcooliques Anonymes abstinents, service anonyme et gratuit

09 69 39 40 20 (7j/7 et 24h/24), courriel par [formulaire en ligne](#)

[Drogue info service \(Santé publique France\)](#)

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues, et pour leurs proches, service anonyme et gratuit

0 800 23 13 13 (7j/7 8h-2h) ou [tchat](#)

[Écoute Cannabis \(Santé publique France\)](#)

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues, et pour leurs proches, service anonyme et gratuit

0 980 980 940 ((7j/7 8h-2h) ou [tchat](#)

[Info Chemsex \(association Aides\)](#)

Ecoute pour les personnes dépendantes à la sexualité et consommation de produits psychoactifs, ou Chemsex, par des écoutants de l'association Aides, anonyme, gratuit

Par message sur WhatsApp 07 62 93 22 29 (7j/7, 24h/24)

[Institut du jeu excessif \(entrepreneur individuel\)](#)

Ecoute, soutien et orientation pour les joueurs en difficulté avec les jeux d'argent et de hasard ainsi que leur entourage, par un ancien joueur, Pierre Perret, titulaire d'un diplôme universitaire (DU) en « Pratiques addictives » de la faculté de médecine de Saint-Etienne.

Son autre activité en tant que formateur, rémunérée, lui permet de proposer gratuitement ce service d'écoute. Service anonyme
09 72 98 96 06 (7j/ 7 et 24h/24, en cas d'absence vous serez rappelé) ou message par [formulaire en ligne](#)

Joueurs Info Service (Santé publique France)

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux d'argent et de hasard (casinos, paris sportifs ou hippiques, jeux de tirage ou de grattage) ainsi que pour leurs proches, service anonyme et gratuit
0 974 75 13 13 (7j/7 8h-2h) ou [tchat](#)

Narcotiques Anonymes (association)

Ecoute 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, par des bénévoles membres des Narcotiques Anonymes abstinents. Service anonyme, confidentiel et gratuit
01 43 72 12 72 (7j/7 9h-22h)

SOS joueurs (association)

Ecoute, soutien et conseil pour les joueurs en état de dépendance au jeu d'argent, au jeu en ligne et au jeu vidéo, ainsi que leurs proches, par des psychologues spécialisés dans l'addiction aux jeux. Service anonyme (seul le prénom et les 3 premières lettres du nom sont demandés pour le suivi ultérieur) et gratuit
09 69 39 55 12 (lundi au vendredi 9h-20h), rdv téléphonique par [formulaire en ligne](#), courriel à contact@sosjoueurs.org

Tabac info service (Santé publique France)

Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac, ainsi que service de coaching personnalisé par internet, service anonyme et gratuit
39 89 (lundi au samedi 10h-18h)

Troubles bipolaires

Argos2001 (association)

Ecoute, aide pour les personnes vivant avec des troubles bipolaires et leurs proches, service gratuit assuré par les bénévoles de l'association regroupant des patients et des proches
01 46 28 01 03 (lundi mardi jeudi vendredi 10h-13h, mercredi 18h-20h)

France dépression (association)

Voir le descriptif plus bas dans la rubrique "Troubles dépressifs"

Troubles des conduites alimentaires

Anorexie boulimie info écoute (Fédération Française Anorexie Boulimie)

Information et écoute pour les patients, les proches et les professionnels concernés par les troubles des conduites alimentaires, service anonyme assuré selon les jours par des

psychologues, des membres d'associations de familles et d'usagers, ou des médecins
Numéro à 0,06 euros la minute 0 810 037 037 (lundi mardi jeudi vendredi 16h-18h)

Enfine, écoute et entraide autour des troubles du comportement alimentaire (association)

Ecoute et information des personnes concernées par l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie, ou de leurs proches, par des bénévoles formés, service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé

01 40 72 64 44 (mardi jeudi 20h-22h) ou question à une psychologue par courriel à SOS@enfine.com

Troubles dépressifs

France dépression (association)

Ecoute, aide pour les personnes vivant avec des troubles dépressifs ou bipolaires et leurs proches, par les bénévoles de l'association regroupant des patients et ex-patients, service gratuit

07 84 96 88 28 (lundi au vendredi 9h-12h et 14h-20h, samedi 14h-20h, dimanche 14h-20h)

Troubles psychiques (tous)

Écoute Famille Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques)

Information, orientation et soutien psychologique pour les personnes confrontées au trouble psychique d'un proche, par des psychologues, service anonyme et gratuit

01 42 63 03 03 (lundi au jeudi 9h-13h et 14h-18h, vendredi 9h-13h et 14h-17h)

Les Funambules Falret (association)

Ecoute, conseil pour les enfants et les jeunes de 7 à 25 ans dont un proche (frère, sœur, parent...) est concerné par un trouble psychique, service gratuit

01 84 79 74 60 (lundi 17h-20h, mardi 10h-13h, mercredi 17h-20h, vendredi 10h-13h) ou prendre un rdv téléphonique par courriel à LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr

Troubles schizophréniques

Schizo ? Oui ! (association)

Ecoute pour les personnes concernées par des troubles schizophréniques ou leurs proches, par une psychologue, service gratuit et anonyme si demandé

01 45 89 49 44 (lundi, mercredi et vendredi 13h30-18h30) ou par courriel à psychologue@schizo-oui.com

Défense des droits, signalement

Aide aux victimes (fédération d'associations France victimes)

Écoute et conseil pour les victimes d'infractions (violences physiques, sexuelles ou psychologiques, pédocriminalité, harcèlement au travail, accident de la route, vol,...) ainsi que leurs proches, service gratuit

116 006 (7 j/7 9h-19h), hors France métropolitaine +33 1 80 52 33 76, par courriel à victimes@france-victimes.fr

Allô Enfance en danger (Groupement d'intérêt public)

Écoute et assistance pour les enfants ou adolescents confrontés à une situation de danger, pour eux-mêmes ou pour un autre enfant qu'ils connaissent, ainsi que les adultes confrontés ou préoccupés par une situation d'enfant en danger ou en risque de l'être (par exemple famille proche, famille élargie, voisins, communauté éducative). Service confidentiel et gratuit assuré par des psychologues, juristes et travailleurs sociaux. Il a la capacité de transmettre des informations à la Cellule de recueil des informations préoccupantes (CRIP) du département concerné.

119 (7j/7 et 24h/24) et [signalement en ligne](#)

Anti-discriminations (Défenseur des droits)

Ecoute et accompagnement par des juristes pour toute personne victime ou témoin de discriminations, service gratuit

39 28 ou [tchat](#) (lundi au vendredi 9h-18h), [plusieurs modes d'accès](#) pour les personnes sourdes et malentendantes (lundi au vendredi 9h-17h30, samedi 9h-12h30)

Arrêtons les violences faites aux femmes (Secrétariat d'Etat égalité femmes hommes)

Plateforme de signalement des violences faites aux femmes, permettant à une victime ou un témoin de signaler de manière anonyme et de bénéficier d'assistance, service gratuit

[Signalement en ligne](#) (7j/7 et 24h/24)

Association européenne contre les violences faites aux femmes au travail, AVFT

Information, conseil juridique et défense des victimes de violences sexuelles au travail (harcèlement sexuel, exhibitionnisme sexuel, agressions sexuelles, viols), qu'elles soient femme ou homme, service confidentiel et gratuit assuré par des juristes

01 45 84 24 24 (lundi 14h-17h, mardi vendredi 9h30-12h30) ou demande de rdv téléphonique par courriel à contact@avft.org

Colosse aux pieds d'argile (association)

Entretien téléphonique sur demande avec une psychologue ou une juriste en cas de violences sexuelles, harcèlement et bizutage dans des activités sportives, service gratuit. Plate-forme de signalement si on est victime ou témoin de ces situations, confidentialité si demandé.

[Formulaire contact en ligne](#) pour un entretien (ou 07 50 85 47 10) et [Signalement en ligne](#)

Le 3039, numéro unique de l'accès au droit (Ministère de la Justice)

Serveur vocal permettant de joindre le point-justice le plus proche de chez soi, pour information et conseil aux citoyens qui veulent solliciter la justice ou accomplir une démarche juridique, service gratuit et confidentiel.

3039 (durant les jours et heures d'ouverture des point-justices)

Depuis une collectivité d'outre-mer comme Saint-Pierre-et-Miquelon ou l'étranger 00 33 9 70 82 31 90

Le 3977 (Fédération 3977, associations)

Ecoute, conseil pour les victimes ou témoins de maltraitance envers les personnes âgées et les personnes en situation de handicap, par des professionnels de l'écoute ou des bénévoles formés, service gratuit et anonyme si demandé

3977 (lundi au vendredi 9h-19h, samedi dimanche 9h-13h et 14h-19h)

Ligue internationale contre le racisme et l'antisémitisme (Licra, association)

Information juridique et accompagnement des victimes d'un fait de racisme ou d'antisémitisme tel que discrimination, injure, contenu haineux sur internet, provocation à la haine, diffamation, apologie ou contestation de crimes contre l'humanité. Service gratuit

01 45 08 08 08 (lundi au vendredi 9h-13h et 14h-18h) ou [formulaire en ligne](#)

Ligue des droits de l'homme (association)

Information juridique sur les droits dans les cas individuels et collectifs où les libertés publiques sont en cause, notamment discrimination, comportements racistes ou droit de manifester, service gratuit. Ce service juridique est susceptible d'interpeller les autorités publiques.

01 56 55 50 10 (lundi au vendredi 10h-13h)

Santé info droits (France Assos Santé)

Information juridique et sociale par une équipe réunissant des juristes et avocats ayant vocation à répondre à toute question en lien avec le droit de la santé, service gratuit

01 53 62 40 30 (lundi, mercredi et vendredi 14h-18h, mardi et jeudi 14h-20h) et par [formulaire en ligne](#)

SOS racisme (association)

Information juridique et accompagnement dans leurs démarches des victimes d'actes de racisme, qu'il s'agisse d'insultes, de menaces, d'agressions ou de discriminations, service gratuit

01 40 35 36 55 (lundi au vendredi 10h30-13h) ou par courriel à servicejuridique@sos-racisme.org