CLSM

Tours métropole Val de Loire

CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE

GUIDE DES DISPOSITIFS DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE locaux et nationaux

Décembre 2025



Tours métropole Val de Loire

ars Agence Régionale de Santé Centre-Val de Loire

VILLE DE TOURS

St PIERRE des CORPS

Ville de Joué lès-Tours

ville de LA RICHE

Dans le cadre de la coordination du Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de la Métropole tourangelle, des dispositifs d'aide psychologique proposant écoute, conseil, soutien et orientation ont été recensés dans ce document. Cette liste, non exhaustive, répertorie les dispositifs de l'Indre-et-Loire et les dispositifs nationaux d'aide psychologique à distance qui peuvent être contactés directement.

Si vous avez connaissance d'autres dispositifs de soutien psychologique :

Charline DIVAY, *coordinatrice du Conseil Local de Santé Mentale de la Métropole Tourangelle*
c.divay@tours-metropole.fr

SOMMAIRE

Ce guide recense l'ensemble des coordonnées des dispositifs de soutien psychologique, locaux et nationaux, à destination :

Des professionnels de santé, du personnel des établissements de santé et de leur entourage 4

Des personnes en situation de deuil 7

Des parents de jeunes enfants et des professionnels de l'enfance 10

Des adolescents et leur entourage 15

Des étudiants 21

Des personnes porteuses de souffrances psychiques et leurs aidants 25

Des personnes en situation de handicap, de maladies invalidantes, de maladies chroniques et leur entourage 31

Des personnes avec des problématiques d'addictions et leur entourage 37

Des personnes vulnérables et/ou isolées 41

Des publics précaires, sans droit, à la rue et les professionnels qui les accompagnent 44

Des personnes victimes de violences, d'agressions, de viol, d'infractions pénales, de racisme et de discriminations 46

Des auteurs de violences sexuelles et des professionnels les accompagnant 52

D'autres publics spécifiques (agriculteurs, militaires, policiers, détenus, enseignants, vétérinaires et personnes LGBTI) 54

De tous les publics 59

Premiers conseils face à une personne qui évoque des idées suicidaires 64

Dispositifs à destination **DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ, DU PERSONNEL DES ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ ET DE LEUR ENTOURAGE**

DISPOSITIFS LOCAUX

Conseil Départemental de l'Ordre des Masseurs Kinésithérapeutes d'Indre-et-Loire (CDOMK 37)
Propose un soutien aux masseurs-kinésithérapeutes par des rencontres physiques ou téléphoniques, ou un contact direct avec des spécialistes du soutien psychologique via une plateforme spécialisée accessible sur le site de l'Ordre.

- 02 47 74 64 58
- *Du mardi au jeudi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 17h, le vendredi de 8h30 à 15h*
- cdo37@ordremk.fr
- Site web

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé de la Rabelaisie
Prise en charge de consultations psychologiques à destination des professionnels de santé libéraux du territoire de la CPTS. Deux psychologues vous proposent de vous rencontrer sur rendez-vous. Les deux premières consultations sont prises en charge par la CPTS et peuvent être anonymes.

- 06 50 40 16 99
- 06 63 80 78 96

DISPOSITIFS NATIONAUX

Soins aux professionnels de santé (Association SPS, société Pros Consulte)
Écoute pour les professionnels de santé en souffrance au travail ou en épuisement professionnel par des psychologues de la société Pros Consulte. Service anonyme, gratuit pour le premier appel et pour les 2 premières consultations avec des psychologues du réseau SPS (payant pour les consultations suivantes).

- 0 805 23 23 36
- ou via l'appli Asso SPS
- *7j/7, 24h/24*
- Site web

Aide et dispositif d'orientation des pharmaciens (Association ADOP)
Soutien psychologique et accompagnement pour les pharmaciens et étudiants en pharmacie en cas de mal-être dans leur vie personnelle ou professionnelle, de difficulté administrative ou économique, par des pharmaciens bénévoles. Service anonyme et gratuit.

- 0 800 73 69 59
- *7j/7, de 6h à minuit*
- contact@adop.help

Entraide ordinale (Conseil national de l'Ordre des médecins)
Écoute gratuite et assistance de tous les soignants, médecins et internes en médecine, par un psychologue ou un confrère médecin. Service confidentiel et gratuit.

- 0 800 288 038
- *7j/7, 24h/24*

Association MOTS (Médecin Organisation Travail Santé)
Écoute 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, 24h/24*

La fin de vie, si on en parlait ? Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie (Ministère de la Santé)
Écoute 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
- *Du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 17h*

Cellule équilibre pour les professionnels de l'anesthésie-réanimation (Collège français des anesthésistes réanimateurs, cabinet Stimulus)
Écoute en cas de souffrance psychologique ou d'addiction pour les infirmiers et les médecins travaillant en anesthésie et réanimation, par des psychologues extérieurs.
Service anonyme et gratuit.

- 0 800 00 69 62
- *7j/7, 24h/24*

Directrices et directeurs d'hôpitaux (cabinet Pros Consulte)
Écoute 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 dans le secteur public.

- 0 805 230 439
- *7j/7 et 24h/24*
- Site web

Dispositifs à destination **DES PERSONNES EN SITUATION DE DEUIL**

DISPOSITIFS LOCAUX

Caisse d'Allocations Familiale Touraine - Service d'accompagnement des familles
Écoute, soutien financier et orientation vers des groupes de paroles à destination des enfants, adolescents et adultes en partenariat avec des professionnels du CHRU de Tours.
Les groupes de paroles, accessibles gratuitement, sont un espace où chacun, à son rythme, peut parler avec ses mots de ce qu'il vit, ce qu'il ressent, ce qui le questionne...

- 02 47 31 55 35
- *Du lundi au vendredi de 9h à 12h*
- familles@caf37.caf.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

Le 3114, numéro national de prévention du suicide
Écoute confidentielle et gratuite pour les personnes ayant des pensées suicidaires, les personnes inquiètes pour un proche, les personnes endeuillées par suicide, les professionnels de santé ayant besoin d'un avis spécialisé, par des professionnels du soin (infirmiers, psychologues) formés à la prévention du suicide.

- 3114
- *7j/7, 24h/24*
- Site web

Suicide Écoute (association)
Écoute anonyme et gratuite des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide, et de leur entourage, par des bénévoles formés.

- 01 45 39 40 00
- *7j/7, 24h/24*

Mieux traverser le deuil, plateforme gratuite d'écoute et d'orientation pour les personnes endeuillées ou leurs proches.

- *7j/7, 24h/24*
- Site web

La fin de vie, si on en parlait ? Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie (Ministère de la Santé)
Retrouvez la description p. 6
Service gratuit.

- 01 53 72 33 04
- *Du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 17h*

Empreintes, accompagner le deuil (association)
Écoute gratuite pour les personnes endeuillées, assurée par des bénévoles formés.

- 01 42 38 08 08
- *Du lundi au jeudi de 9h30 à 20h30 (horaires variables, laisser un message pour être rappelé)*

SOS Suicide Phénix (association)
Écoute 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, de 13h à 23h*

Phare enfants-parents (association)
Écoute 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
- *Du lundi au vendredi de 10h à 17h*
- cavaoupas@phare.org

Allo-suicide (association Lueur d'espoir)
Écoute 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, de 20h à 23h*

SOS help (non profit organisation, member of SOS amitié federation)
English-language emotional support line for the international community in France. Free and anonymous service, by trained volunteers.

- 01 46 21 46 46
- *7j/7, from 3PM to 11PM*

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 : Site web *(réponse dans les 72h)*

Fédération européenne Vivre son deuil (réseau d'associations)
Ligne d'orientation pour toute personne endeuillée, se proposant de chercher une solution pour qu'elle ne reste pas seule, par une assistante sociale salariée, service gratuit. Elle peut orienter vers l'association Vivre son deuil de sa région en France, en Belgique et en Suisse, pour de l'écoute téléphonique ou des groupes d'entraide. Services gratuits proposés par des bénévoles formés à l'écoute et supervisés.

- 06 15 14 28 31
- *Horaires variables, laissez un message pour être rappelé*
- Site web

Naître et vivre (association)
Soutien et information pour les parents ayant perdu un enfant (pendant la grossesse et jusqu'à l'âge de 3 ans) et les proches, par des écoutantes bénévoles formées. Service gratuit. Une médecin bénévole répond aux questions des parents endeuillés par mail.

- 01 47 23 05 08
- *7j/7, 24h/24*
- contact@naitre-et-vivre.org
- Site web

Spama, Soins palliatifs et accompagnement en maternité (association)
Soutien et information pour les parents confrontés à la fin de vie de leur tout-petit (notamment quand le bébé est en soins palliatifs à l'hôpital) et à la traversée du deuil périnatal (décès du bébé pendant la grossesse ou après sa naissance), par des psychologues ou psychothérapeutes bénévoles formées. Service anonyme et gratuit.

- 07 87 85 37 81
- *Du lundi au vendredi de 9h à 12h*
  Envoyez un texto ou laissez un message pour être rappelé en dehors de ces horaires
- Site web

Dispositifs à destination **DES PARENTS DE JEUNES ENFANTS ET DES PROFESSIONNELS DE L'ENFANCE**

DISPOSITIFS LOCAUX

Pôle Enfance 37 - Le Bon Endroit (espace enfants)
Les accueil se font à la demi-journée et sont à destination d'enfants (de 3 à 18 ans) présentant un trouble du développement. Ces accueils sont encadrés par une équipe éducative.
La structure est ouverte du mardi au vendredi ainsi qu'une partie des vacances scolaires.
Renseignements et inscription (dossier d'inscription à jour obligatoire) :

- 25 rue Girard de Vasson à Tours (uniquement sur rdv)
- Lucie BLAIX : 06 82 96 11 39
- pe37.accueil.lebonendroit@apajh.asso.fr

Service de Protection maternelle et infantile
Accompagnements des jeunes parents jusqu'au 6 ans de l'enfant. Entretien prénatale précoce, action de soutien à la parentalité, de dépistage et de prévention. Pour trouver la Maison des Solidarités la plus proche de chez vous :

- Site web

Service régional d'Accompagnement à la Parentalité des Personnes en situation de Handicap
Une équipe pluridisciplinaire en partenariat avec APF France Handicap et le CHRU Tours (psychologue, infirmière, ergothérapeute, assistante sociale, sage-femme, gynécologue) propose un accompagnement pour faciliter l'exercice de la parentalité des personnes en situation de handicap, du désir d'enfant au 18 ans de l'enfant, pour toute personne seule ou en couple, en situation de handicap, résident en Région Centre-Val de Loire.
Possibilité de rendez-vous au sein du service, à domicile ou en accompagnement extérieur.

- 37-39 rue Walvein à Tours
- 02 47 76 05 08
- sapph.cvl@apf.asso.fr

Le Service d'Accueil de Jour Jeunes Enfants et Parents (SAJJEEP)
Lieu ressource pour les parents, son objectif est de soutenir les compétences parentales, les interactions parents-enfants et les futurs parents dès le troisième trimestre de grossesse afin de prévenir les facteurs de vulnérabilités psychosociales (isolement, monoparentalité, dépression post partum…). Les familles sont accueillies par une équipe pluridisciplinaire en fonction des besoins (tranche d'âge des enfants accueillis : 0 à 6 ans). Journée, demi-journée, une heure ou plus. L'accès à ce service est gratuit pour les familles.

- 39 rue de la Bergeonnerie à Tours
- 02 47 48 36 26
- *Du lundi au vendredi de 9h à 17h, sauf les jours fériés*

Espace Santé Jeunes/Point Accueil Écoute Jeunes 37 (PAEJ 37)
Service d'écoute téléphonique pour les parents d'enfants de 7 à 25 ans. Appel gratuit, anonyme et confidentiel.

- 0805 385 857
- *Le lundi de 9h30 à 11h30 et du mardi au jeudi de 18h30 à 20h30*

Des groupes « Être parents, parlons-en » en lien avec la PMI sont mis en place pour les parents d'enfants de 0 à 6 ans.

- Site web

Espace Parents de Joué-lès-Tours
Permanence d'une psychologue qui accompagne les parents sur rendez-vous à l'espace parents de Joué-lès-Tours. Entretiens sur rendez-vous.

- 02 47 73 86 97
- *Les lundis de 14h à 18h, vendredi de 9h à 12h et certains mercredis de 14h à 18h*
- Site web
- espaceparents@jouelestours.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

Le 3018, numéro national pour les jeunes victimes de violence numérique (Association e-Enfance)
Écoute anonyme pour les jeunes victimes de harcèlement à l'école, sur internet ou les réseaux sociaux, de violences numériques (contacts dangereux, usurpation d'identité, revenge porn), de dépendance aux jeux vidéo, ainsi que leurs parents ou toute personne témoin de ces situations. Service gratuit, par des psychologues, des juristes ou des spécialistes du numérique. L'équipe a la capacité d'intervenir via une procédure de signalement accélérée pour obtenir la suppression de contenus préjudiciables ou comptes ayant participé au harcèlement.

- 3018
- *7j/7, de 9h à 23h*
- Formulaire en ligne
- Tchat *(Messenger ou Whatsapp)*
- Application "3018"

Phare enfants-parents
Retrouvez la description p. 9

- 01 43 46 00 62
- *Du lundi au vendredi de 10h à 17h*

Écoute infos familles (fondation catholique Apprentis d'Auteuil)
Écoute et conseil aux parents, familles et professionnels, au sujet des difficultés d'un enfant, ado ou jeune adulte : 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 et vendredi de 9h à 18h et le mardi de 14h à 19h*
- eif@apprentis-auteuil.org

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.

- 0 800 966 060
- *Lundi, mardi et jeudi de 10h à 12h et de 14h à 16h*
  Mercredi de 10h à 12h
  Vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h

Allo grands-parents (association École des grands parents européens)
Écoute 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 et vendredi de 10h à 15h*

Allo Parents bébé (association Enfance et partage)
Des professionnels de la petite enfance sont à l'écoute de parents d'enfant de moins de 3 ans. Service anonyme et gratuit.

- 0 800 003 456
- *Du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h*

Allo Parents en crise (association École des parents)
Des psychologues, éducateurs, médiateurs familiaux à l'écoute des parents angoissés ou à bout. Service anonyme et gratuit

- 0 805 382 300
- *Du lundi au mercredi de 10h à 13h et de 14h à 17h, du jeudi au vendredi de 10h à 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
- *Du lundi au vendredi de 10h à 17h*

Enfants disparus (droit d'enfance)
Écoute et soutien pour les parents d'enfants disparus.

- 116 000 (numéro gratuit)
- *7j/7, 24h/24*

Allo 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). Un interprète peut être mobilisé si la personne s'exprime dans une autre langue que le français. Service confidentiel et gratuit assuré par des psychologues, juristes et travailleurs sociaux. L'organisme a la capacité de transmettre des informations à la Cellule de recueil des informations préoccupantes (CRIP) du département concerné. L'appel n'apparaît pas sur la facture téléphonique.

- 119
- *7j/7, 24h/24*
- Signalement en ligne *(traité du lundi au vendredi de 8h à 18h)*
- Tchat *(7j/7 de 15h à 21h) pour les moins de 21 ans*
- Accès aux personnes sourdes et malentendantes
  (du lundi au vendredi de 8h30 à 19h, le samedi de 9h à 12h)

Les Funambules Falret (Fondation Falret)
Accompagnement pour tout enfant ou jeune jusqu'à 30 ans dont un proche (frère, sœur, parent) est concerné par un trouble psychique, assuré par téléphone ou en visio par des psychologues. Service gratuit et confidentiel.

- 01 84 79 74 60 (Premier contact avec l'assistante avant d'être rappelé par un psychologue)
- *Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h*
- lesfunambules@falret.org
- Instagram *en cliquant sur "Contacter"*

Numéro du réseau Prévention aide suivi PAS (mutuelle MGEN, avec le ministère de l'Éducation nationale)
Écoute et soutien psychologique pour les enseignants et tout le personnel de l'Éducation nationale rencontrant des difficultés professionnelles ou personnelles, par des psychologues extérieurs connaissant la problématique des établissements scolaires. Service confidentiel et gratuit.

- 0 805 500 005
- *Prise de rdv du lundi au vendredi de 8h30 à 18h*
- Formulaire de contact

Espace Jeunes Proches (UNAFAM)
Consultation dédiée aux parents qui ont une difficulté de santé mentale, mais aussi à leurs conjoints ou ex-conjoints avec qui ils partagent l'autorité parentale. Il s'agit d'être soutenu dans son rôle parental, sans mettre de côté les difficultés liées à la maladie.
Modalités de la consultation : en individuel ou en couple, en distanciel (téléphone ou visio).
Contact et prise de rendez-vous :

- Standard de l'UNAFAM (Paris) : 01 53 06 30 43
- accompagnement-parental@unafam.org

Jef psy (Fondation Falret, Réseau psy Luxembourg)
Plateforme d'information et de soutien pour tout enfant ou jeune jusqu'à 30 ans qui est enfant, frère ou sœur d'une personne ayant un trouble psychique, par les psychologues des Funambules Falret. Service gratuit et confidentiel.

- Tchat *Poser une question en cliquant sur "Envoyer un message" (réponse dans les 48h)*
- Instagram *en cliquant sur "Contacter"*

Le fil Les pâtes au beurre (association Les pâtes au beurre)
Écoute et soutien des parents d'enfants de tous âges par des psychologues, psychomotriciens et psychiatres. Service anonyme et gratuit.

- 02 40 16 90 50
- *Le lundi de 9h à 11h et le vendredi de 12h à 14h*

Dispositifs à destination **DES ADOLESCENTS ET LEUR ENTOURAGE**

DISPOSITIFS LOCAUX

Centre de santé sexuelle (anciens CPEF)
Lieux d'écoute, d'information, de prévention et de promotion de la santé sexuelle et de soins. Des conseillères conjugales et familiales sont à votre écoute sur des difficultés relationnelles, affectives et sexuelles (violences conjugales et intrafamiliales, problématiques liée à l'adolescence) pour personnes seules, couples et familles.
Pour trouver la Maison des Solidarités la plus proche de chez vous :

- Site web

Maison des Adolescents 37
Pour les adolescents entre 11 et 25 ans et leurs parents, les parents d'adolescents et les professionnels, lieu d'accueil et d'écoute en vue d'une évaluation, d'un accompagnement ou encore d'une orientation.
Toutes les questions liées à l'adolescence peuvent être abordées : mal-être ; puberté ; relations familiales ; identité ; vie amoureuse et sexuelle ; relations entre pairs ; violences subies…
Accueil gratuit, anonyme et confidentiel (possibilité de visites spontanées).
Des groupes d'échanges sont mis en place entre jeunes ou entre parents d'adolescents.

- 3 rue de la Victoire à Tours
- 02 47 22 20 69
- *Du lundi au jeudi de 13h30 à 18h30 et le vendredi de 11h30 à 16h30.*
- mda37@montjoie.asso.fr
- Site web

À Loches :

- 20 bis avenue des bas clos 37600 Loches
- 02 85 29 38 31
- *Du mardi au jeudi de 13h30 à 18h*
- mda37.loches@montjoie.asso.fr

À Chinon :

- Dans les locaux du CLAAC
  60 rue Descartes 37500 Chinon
- 02 85 29 68 80
- *Lundi et mercredi de 13h30 à 18h*
- mda37.chinon@montjoie.asso.fr

Espace Santé Jeunes/Point Accueil Écoute Jeunes 37 (PAEJ 37)
Un lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation à destination des jeunes de 12 à 25 ans. Gratuit, anonyme, confidentiel et sans rendez-vous.

- 70 rue Blaise Pascal à Tours
- *Permanences jeunes : du lundi au vendredi de 15h30 à 18h30 (jusqu'à 20h30 le jeudi) sans rdv et le 2ème samedi du mois de 9h à 12h sur rdv*
- *Permanences parents : le 1er jeudi du mois de 18h30 à 20h30 et le 2ème samedi du mois de 9h à 12h, sur rdv*

Des permanences d'écoute en présentiel sont aussi organisées à Amboise, Château-Renault, Neuillé-Pont-Pierre, Vouvray, Bléré et Montlouis-sur-Loire ainsi que dans des lycées et lieux d'insertion professionnelle.
Pour prendre rendez-vous pour une permanence d'écoute :

- 02 47 05 07 09 *Secrétariat ouvert de 9h à 12h et de 14h à 18h30*
- espacesante.jeunes37@wanadoo.fr

Pour les parents : un service d'écoute téléphonique est également en place.
Appel gratuit, anonyme et confidentiel.

- 0805 385 857 *(service d'écoute téléphonique pour les parents d'enfants de 7 à 25 ans)*
- *Le lundi de 9h30 à 11h30 et du mardi au jeudi de 18h30 à 20h30.*

À noter : des groupes parentalité « Mon ado et moi » sont organisés tout au long de l'année, et se déroulent en soirée ou le lundi matin.

- Site web

Service régional d'Accompagnement à la Parentalité des Personnes en situation de Handicap
Retrouvez la description p. 11
Possibilité de rendez-vous au sein du service, à domicile ou en accompagnement extérieur.

- 37-39 rue Walvein à Tours
- 02 47 76 05 08
- sapph.cvl@apf.asso.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

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, 24h/24*

Écoute infos familles (fondation catholique Apprentis d'Auteuil)
Retrouvez la description p. 12

- 01 81 89 09 50
- *Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 18h et le mardi de 14h à 19h*
- eif@apprentis-auteuil.org

Le fil Les pâtes au beurre (association Les pâtes au beurre)
Retrouvez la description p. 14
Service anonyme et gratuit.

- 02 40 16 90 50
- *Le lundi de 9h à 11h et le vendredi de 12h à 14h*

Allo grands-parents (association Ecole des grands-parents européens)
Retrouvez la description p. 13
Service anonyme et gratuit.

- 01 45 44 34 93
- *Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h à 15h*

Les Funambules Falret (Fondation Falret)
Retrouvez la description p. 13

- 01 84 79 74 60 (Premier contact avec l'assistante avant d'être rappelé par un psychologue)
- *Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h*
- lesfunambules@falret.org
- Instagram *en cliquant sur "Contacter"*

Fil santé jeunes (École des parents)
Écoute, soutien et orientation des jeunes de 12 à 25 ans sur la santé, la sexualité, l'amour, le mal-être, par des professionnels de santé et des professionnels du net. Service anonyme et gratuit.

- 0 800 235 236
- *7j/7, de 9h à 23h*
- Tchat
- *7j/7, de 9h à 22h*
- Accès aux personnes sourdes ou malentendantes *(du lundi au vendredi de 9h à 17h30 et le samedi de 9h à 12h30)*
- Pose tes questions

Allo Écoute Ado (Pep 43)
Écoute pour les adolescents et jeunes adultes de 10 à 25 ans, par des psychologues. Service confidentiel et gratuit.

- 06 12 20 34 71 *(rappel possible)*
- *Du lundi au vendredi de 17h à 20h*

Allo Écoute Parents (Pep 43)
Écoute par des psychologues, pour les parents d'adolescents. Service gratuit et confidentiel.

- 06 01 18 40 36 *(rappel possible)*
- *Du lundi au vendredi de 13h à 15h*
- Messagerie Allo Écoute Parents 24h/24 (réponse en 48h)

Phare enfants-parents (association)
Retrouvez la description p.9

- 01 43 46 00 62
- *Du lundi au vendredi de 10h à 17h*
- cavaoupas@phare.org

Allo parlons d'enfants (association Ar Roc'h)
Retrouvez la description p. 13
Service anonyme et gratuit.

- 02 99 55 22 22
- *Du lundi au vendredi de 10h à 17h*

Le 3018, numéro national pour les jeunes victimes de harcèlement ou violence numérique (association e-Enfance)
Retrouvez la description p. 12

- 3018
- *7j/7, de 9h à 23h*
- Formulaire en ligne
- Tchat *(Messenger ou Whatsapp)*
- Application "3018"

SOS Homophobie (association)
Écoute 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 *(pour prendre rdv pour un échange téléphonique)*
- *Du lundi au jeudi de 18h à 22h, le samedi de 14h à 16h, le vendredi et le dimanche et de 18h à 20h*
- Site web *(pour prendre rdv pour un échange téléphonique)*
- Tchat *Chat'écoute*
- *Du jeudi de 20h à 22h au dimanche de 18h à 20h*

Si vous êtes un ado, posez vos questions par courriel :

- cestcommeca@sos-homophobie.org

Comment on s'aime (association En avant tout.e.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
- *Du lundi au jeudi de 10h à minuit et du vendredi au samedi de 10h à 21h*

Espace Jeunes Proches (UNAFAM)
Consultation dédiée aux parents qui ont une difficulté de santé mentale, mais aussi à leurs conjoints ou ex-conjoints avec qui ils partagent l'autorité parentale. Il s'agit d'être soutenu dans son rôle parental, sans mettre de côté les difficultés liées à la maladie.
Modalités de la consultation : en individuel ou en couple, en distanciel (téléphone ou visio).
Contact et prise de rendez-vous :

- Standard de l'UNAFAM (Paris) : 01 53 06 30 43
- accompagnement-parental@unafam.org

SOS inceste et violences sexuelles (association)
Écoute 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
- *Du lundi au jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 12h*

Premières fois (association En avant toute(s))
Discussion et soutien pour les 10-14 ans, réponse à leurs questions sur tout sujet qui les tracasse, les rapports aux potes, au collège, à la famille, le corps, par des professionnelles de l'écoute. Service anonyme et gratuit.

- Tchat *(en bas à droite)*
- *Du lundi au jeudi de 10h à minuit et du vendredi au samedi de 10h à 21h*

Brind'Écoute (association La Pause Brindille)
Écoute 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 psychiquement, 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 de 17h à 22h, mercredi de 14h à 18h, vendredi de 18h30 à 23h30*
- ecoute@lapausebrindille.org
- Tchat

Allo Enfance en danger (Groupement d'intérêt public)
Retrouvez la description p. 13

- 119
- *7j/7, 24h/24*
- Tchat *(7j/7 de 15hà 21h) pour les moins de 21 ans*
- Signalement en ligne *(traité du lundi au vendredi de 8h à 18h)*
- Accès aux personnes sourdes et malentendantes
  (du lundi au vendredi de 8h30 à 19h, le samedi de 9h à 12h)

Jef psy (Fondation Falret, Réseau psy Luxembourg)
Retrouvez la description p.14
Service gratuit et confidentiel.

- Tchat *Poser une question en cliquant sur "Envoyer un message" (réponse dans les 48h)*
- Instagram *en cliquant sur "Contacter"*

Écoute contre l'homophobie (SIS association, pour le ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse)
Écoute des victimes et témoins de violences homophobes ou transphobes au collège ou au lycée, pour les élèves, leurs proches et le personnel des établissements scolaires, afin d'échanger sur le sentiment d'isolement, le mal-être, par des salariés professionnels de l'aide à distance en santé. Service anonyme et gratuit

- 0 800 005 774
- *7j/7, de 8h à 23h*
- Tchat ou formulaire de contact

Dispositifs à destination **DES ÉTUDIANTS**

DISPOSITIFS LOCAUX

Centre de santé sexuelle (anciens CPEF)
Retrouvez la description p. 16
Pour trouver la Maison des Solidarités la plus proche de chez vous :
- Site web

Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU)
Établissement de soins, reçoit des étudiants à partir de 18 ans jusqu'à l'âge de 30 ans.. L'inscription, à l'initiative et à la demande de l'étudiant, parfois sur les conseils du SSE, CROUS, MDA, CMPP Ados, médecins libéraux, se fait par téléphone auprès de la secrétaire du BAPU. Après une phase d'accueil, souvent par un psychologue et un médecin psychiatre, un suivi (Projet d'accompagnement) est proposé à chaque étudiant par l'équipe pluridisciplinaire. Cet accompagnement peut prendre la forme d'un suivi psychologique, psychiatrique, sophrologique, ateliers de groupe. les suivis peuvent être combinés entre eux. L'ensemble des soins est pris en charge par la sécurité sociale, aucune avance de frais n'est nécessaire.
- 02 47 61 61 31
- *Du lundi au vendredi de 9h à 17h*
- pe37.accueil.bapu@apajh.asso.fr

Service de Santé Étudiante de l'université de Tours (SSE)
Un.e infirmier.e est disponible tous les jours pour recevoir les étudiants, sans rendez-vous. Selon leurs demandes, ils seront orientés vers un professionnel du service (psychologues, conseillère conjugale et familiale ou psychiatres) pour un rendez-vous en présentiel. Des permanences d'écoute tenues par une infirmière sont également ouvertes sur le site de la Faculté des Tanneurs, les mardis et jeudis, bureau 420, avec ou sans rendez-vous.
- 60 rue du plat d'étain (Bât. H) à Tours
- 02 47 36 77 00
- *Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h (18h le jeudi)*
- sse@univ-tours.fr

Crous d'Orléans-Tours
Plateforme d'écoute et de soutien psychologique gratuite à distance et anonyme, pour les étudiants avec Acca. Les psychologues vous écoutent pour comprendre votre situation et vos problématiques afin de vous orienter vers des solutions concrètes et vous donner les clés pour aller mieux. Accessible aux malentendants. Service anonyme et gratuit.
- 0800 73 08 15
- *7j/7, 24h/24*

DISPOSITIFS NATIONAUX

Dispositif « Santé Psy Étudiants » - Assurance Maladie
Dispositif permettant de bénéficier de 12 séances gratuites auprès d'un psychologue, par année universitaire, soit du 1er septembre au 31 août de l'année suivante. Réservé aux étudiants de l'enseignement supérieur, dont la formation est reconnue par le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.
- Site web

Les Funambules Falret (Fondation Falret)
Retrouvez la description p. 13
- 01 84 79 74 60 (Premier contact avec l'assistante avant d'être rappelé par un psychologue)
- *Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h*
- lesfunambules@falret.org
- Instagram *en cliquant sur "Contacter"*

Étudiante ou étudiant en souffrance (Association Soins aux professionnels de santé SPS, société Pros Consulte)
Écoute pour les étudiantes et les étudiants en santé ou autre cursus, quand elles ou ils sont préoccupés par un avenir incertain, la solitude ou la précarité, par des psychologues de la société Pros Consulte. Service anonyme, gratuit pour le premier appel et les 2 premières consultations avec des psychologues du réseau SPS (payant pour les consultations suivantes).
- 0 805 23 23 36
- *7j/7, 24h/24*
- Appli Asso SPS

Fil santé jeunes (École des parents)
Retrouvez la description p. 18
- 0 800 235 236
- *7j/7, de 9h à 23h*
- Tchat
- *7j/7, de 9h à 22h*
- Accès aux personnes sourdes ou malentendantes *(du lundi au vendredi de 9h à 17h30 et le samedi de 9h à 12h30)*
- Pose tes questions

Association MOTS (Médecin Organisation Travail Santé)
Retrouvez la description p. 5
Service confidentiel et gratuit.
- 06 08 28 25 89
- *7j/7, 24h/24*

Le Refuge (fondation)
Retrouvez la description p. 17
- 06 31 59 69 50 *(appel ou SMS)*
- *7j/7, 24h/24*

Écoute infos familles (fondation catholique Apprentis d'Auteuil)
Retrouvez la description p. 12
- 01 81 89 09 50
- *Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 18h et le mardi de 14h à 19h*
- eif@apprentis-auteuil.org

Le fil Les pâtes au beurre (association Les pâtes au beurre)
Retrouvez la description p. 14
Service anonyme et gratuit.
- 02 40 16 90 50
- *Le lundi de 9h à 11h et le vendredi de 12h à 14h*

Allo grands-parents (association École des grands-parents européens)
Retrouvez la description p. 12
Service anonyme et gratuit.
- 01 45 44 34 93
- *Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h à 15h*

Aide et dispositif d'orientation des pharmaciens (Association ADOP)
Retrouvez la description p. 5
Service anonyme et gratuit.
- 0 800 736 959
- *7j/7, de 6h à minuit*
- contact@adop.help

Allo Écoute Ado (Pep 43)
Écoute pour les adolescents et jeunes adultes de 10 à 25 ans, par des psychologues.
Service confidentiel et gratuit.
- 06 12 20 34 71 *(rappel possible)*
- *Du lundi au vendredi de 17h à 20h*

Brind'Écoute (association La Pause Brindille)
Retrouvez la description p.19
Service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.
- 06 03 42 22 04
- *Le mardi de 17h à 22h, le mercredi de 14h à 18h et le vendredi de 18h30 à 23h30*
- ecoute@lapausebrindille.org

Comment on s'aime (association En avant tout.e.s)
Retrouvez la description p.19
Service anonyme, gratuit et sécurisé.
- Tchat
- *Du lundi au jeudi de 10h à minuit et du vendredi au samedi de 10h à 21h*

Étudiants, numéro d'écoute national (Cnae, Coordination Nationale d'Accompagnement des Étudiants et Étudiantes, pour le ministère de l'Enseignement supérieur, par l'association En avant toutes)
Écoute pour les étudiantes et les étudiants en cas d'anxiété, de harcèlement, de burn-out, de dépression, de situation personnelle difficile, par des éducateurs spécialisés ou des psychologues. Service anonyme et gratuit.
- 0 800 73 78 00
- *Du lundi au vendredi de 10h à 21h et le samedi de 10h à 14h*

Jef psy (Fondation Falret, Réseau psy Luxembourg)
Retrouvez la description p.14
Service gratuit et confidentiel.
- Tchat *Poser une question en cliquant sur "Envoyer un message" (réponse dans les 48h)*
- Instagram *en cliquant sur "Contacter"*

SOS inceste et violences sexuelles (association)
Écoute 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
- *Du lundi au jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 12h*

Dispositifs à destination **DES PERSONNES PORTEUSES DE SOUFFRANCES PSYCHIQUES ET LEURS AIDANTS**

DISPOSITIFS LOCAUX

UNAFAM 37 (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques)
Accueil, écoute, soutien et information pour les familles touchées par la maladie psychique.
Accueil confidentiel et personnalisé par 2 bénévoles qui vivent eux-mêmes l'expérience de la maladie et du handicap psychique en la personnes d'un proche.
Permanence à Tours :

- 5 rue du Dr Bosc à Tours
- *Le lundi de 14h à 16h (Accueil sur rendez-vous les autres jours de la semaine)*

Accueil possible au plus près du domicile à Amboise et Loches

- 02 47 64 43 79 *pour prendre rdv*

L'UNAFAM 37 propose aussi des groupes de parole, des ateliers d'entraide, des actions de sensibilisation et de communication, des journées d'informations et de formation.
Elle porte la parole des familles au sein des instances départementales.
Un service Écoute Famille existe au niveau national :

- 01 42 63 03 03
- *Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi)*
- Site web

Dispositif d'Aide à la Famille et à l'Entourage (DAFE)
Dispositif visant à offrir aux proches de personnes souffrant de troubles psychiques et aux familles un accès à des aides adaptées et à des interventions ciblées.
Le DAFE est destiné aux proches de personnes souffrant de troubles psychiques (conjoints, enfants, parents, fratries, aidants non familiaux, amis, professionnels…) et aux familles et couples en situation de crise. Les objectifs sont d'améliorer leur qualité de vie, prévenir leurs difficultés, soutenir l'entourage dans l'accompagnement d'un proche et favoriser la coordination dans les parcours de soin. L'équipe multidisciplinaire propose différents accompagnements (accueil et information, thérapies familiales et conjugales, groupes de psychoéducation, interventions brèves familiales, actions collectives, orientation vers des dispositifs spécialisés).

- 02 18 37 08 05
- *Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h30 à 17h*
- Site web
- dafe@chu-tours.fr

Réseau français sur l'Entente de Voix (REV)
Le REV met en place des réunions en présentiel tous les 4-5 mois sur la métropole Tourangelle, ouvertes à la fois aux personnes « entendeuses de voix » (ou autres phénomènes visuels, sensoriels, etc.), mais aussi aux personnes qui les entourent, et autres personnes que le groupe intéresse. Toute personne nouvelle est la bienvenue.

- Thomas : 06 71 42 73 18
- tours37poitiers86@revfrance.org

Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM 37)
Le GEM 37 est une association d'adhérents: lieu d'accueil et d'échange permettant de réduire l'isolement, de restaurer et maintenir les liens sociaux, notamment par l'intermédiaire d'activités, à destination de personnes en souffrance psychique et/ou en situation d'isolement social. Trois sites composent l'association. (L'accueil étant collectif, il est important que les pathologies psychiques des personnes soient stabilisées).
Merci de prendre rendez-vous par téléphone pour un premier contact.

- Site web

GEM Tours-Nord

- 02 47 54 36 39
- *Du mardi au jeudi de 10h à 17h et le vendredi de 13h30 à 17h*
  Pour plus de précisions concernant les activités proposées, veuillez vous reporter au planning d'activités disponibles sur le site web.
- gem37@orange.fr

GEM Tours-Centre

- 02 47 37 03 42
- *Le lundi de 13h30 à 17h, mardi, jeudi et samedi de 10h à 17h et le vendredi de 14h à 17h*
  Pour plus de précisions concernant les activités proposées, veuillez vous reporter au planning d'activités disponibles sur le site web.
- gem37@orange.fr

GEM Loches

- 09 72 66 01 29
- *Du lundi au samedi de 10h à 17h (excepté le vendredi de 14h30 à 17h)*
  Pour plus de précisions concernant les activités proposées, veuillez vous reporter au planning d'activités disponibles sur le site web.
- gemsudtouraine@orange.fr

Service régional d'Accompagnement à la Parentalité des Personnes en situation de Handicap

Retrouvez la description p. 11

Possibilité de rendez-vous au sein du service, à domicile ou en accompagnement extérieur.

- 37-39 rue Walvein à Tours
- 02 47 76 05 08
- sapph.cvl@apf.asso.fr

Communauté 360 - Indre-et-Loire 37

Numéro d'appui pour les personnes en situation de handicap (tous handicaps et tous âges), les aidants et l'entourage pour obtenir des informations sur des aides, des dispositifs, être orientés vers des services sociaux et être soutenu dans des démarches, de recherche de dispositifs et/ou professionnels libéraux pouvant proposer un soutien psy sur l'Indre-et-Loire. Service gratuit.

- 0800 360 360
- *Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h*
- communaute360.37@apf.asso.fr

Réso2pairs

Le réso2pairs s'appuie sur l'idée que les personnes en situation de handicap et leurs aidants développent des compétences et une expertise au travers de leur vécu et de leurs propres expériences. La transmission de ce savoir acquis avec l'expérience entre personnes en situation de handicap, s'appelle la pair-aidance. Vous ressentez une difficulté dans votre vie quotidienne, vous avez besoin de trouver quelqu'un qui vous comprend et peut partager avec vous son expérience ? Découvrez le site du Réso2pairs pour entrer en relation avec un pair qui saura vous accompagner :

- 06 07 68 11 12
- *Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h*
- Site web
- contact@reso2pairs.fr

Les Fougères (association)
L'association a pour mission de contribuer au renforcement du pouvoir d'agir des personnes fragilisées par un trouble psychique, du neuro-développement ou cognitif à travers le lien social et l'insertion professionnelle. L'association encourage également ses membres à prendre en main leur vie, en s'appuyant sur l'entraide et la pair-aidance. Elle offre un accueil inconditionnel et illimité, sans exigence de reconnaissance préalable du handicap.

- 4 rue du Docteur Herpin à Tours
- 09 88 51 44 88
- *Accueil du lundi au vendredi de 9h à 17h (sans interruption)*
- ceisp37@lesfougeres.org

DISPOSITIFS NATIONAUX

Enfine (association), écoute et entraide autour des troubles du comportement alimentaire
Écoute 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 et jeudi de 20h à 22h*
- enfine@enfine.com

Avec nos proches (association)
Écoute pour les personnes s'occupant d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge, assurée par des bénévoles formés. Service anonyme et gratuit.

- 01 84 72 94 72
- *7j/7, de 8h à 22h*

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.

- 09 69 325 900
- *Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h à 18h*

Argos2001 (association)
Écoute, 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
- *Du lundi au vendredi de 10h à 13h*

France dépression (association)
Écoute, 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
- *Du lundi au samedi de 10h à 20h et le dimanche de 14h à 20h*

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
- *Du lundi au jeudi de 9h à 13h et de 14h à 18h et le vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h*

Les Funambules Falret (Fondation Falret)
Retrouvez la description p. 13

- 01 84 79 74 60 (Premier contact avec l'assistante avant d'être rappelé par un psychologue)
- *Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h*
- lesfunambules@falret.org
- Instagram *en cliquant sur "Contacter"*

Schizo ? Oui ! (association)
Écoute pour les personnes concernées par des troubles schizophréniques ou leurs proches, par une psychologue et des bénévoles avec une formation en psychologie.
Service gratuit, anonyme si demandé.

- 01 45 89 49 44
- *Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h*
- contact@schizo-oui.com

Le 3114, numéro national de prévention du suicide
Retrouvez la description p. 8

- 3114
- *7j/7, 24h/24*
- Site web

Brind'Écoute (association La Pause Brindille)
Retrouvez la description p.19
Service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.

- 06 03 42 22 04
- *Le mardi de 17h à 22h, le mercredi de 14h à 18h et le vendredi de 18h30 à 23h30*
- ecoute@lapausebrindille.org
- Tchat

Espace Jeunes Proches (UNAFAM)
Consultation dédiée aux parents qui ont une difficulté de santé mentale, mais aussi à leurs conjoints ou ex-conjoints avec qui ils partagent l'autorité parentale. Il s'agit d'être soutenu dans son rôle parental, sans mettre de côté les difficultés liées à la maladie.
Modalités de la consultation : en individuel ou en couple, ou en distanciel (téléphone ou visio).
Contact et prise de rendez-vous :

- Standard de l'UNAFAM (Paris) : 01 53 06 30 43
- accompagnement-parental@unafam.org

Nouveau souffle (association)
Soutien 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 et d'identifier ses ressources personnelles et extérieures. Service gratuit et confidentiel.

- Site web

Jef psy (Fondation Falret, Réseau psy Luxembourg)
Retrouvez la description p.14
Service gratuit et confidentiel.

- Tchat *Poser une question en cliquant sur "Envoyer un message" (réponse dans les 48h)*
- Instagram *en cliquant sur "Contacter"*

Dispositifs à destination **DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP, DE MALADIES INVALIDANTES, DE MALADIES CHRONIQUES ET LEUR ENTOURAGE**

DISPOSITIFS LOCAUX

Communauté 360 - Indre-et-Loire 37
Retrouvez la description p.27
Service gratuit.
- 0800 360 360
- *Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h*
- communaute360.37@apf.asso.fr

Pôle Enfance 37 - Le Bon Endroit (espace enfants)
Les accueil se font à la demi-journée et sont à destination d'enfants (de 3 à 18 ans) présentant un trouble du développement. Ces accueils sont encadrés par une équipe éducative.
La structure est ouverte du mardi au vendredi ainsi qu'une partie des vacances scolaires.
Renseignements et inscription (dossier d'inscription à jour obligatoire) :
- 25 rue Girard de Vasson à Tours (uniquement sur rdv)
- Lucie BLAIX : 06 82 96 11 39
- pe37.accueil.lebonendroit@apajh.asso.fr

Réseau Neuro Centre
Accompagner les patients atteints d'une sclérose en plaques (SEP) et Sclérose latérale amyotrophique (SLA) et leur entourage. Informer, sensibiliser, former les patients, leur entourage et les professionnels.
- 02 47 77 06 45
- Site web
- contact@reseauneurocentre.fr

Service de soutien psychosocial aux proches aidants de la ville de Joué-Lès-Tours et de l'agglomération tourangelle
Pour soutenir les aidants, en difficulté ou en risque d'épuisement, quels que soient les handicaps, les pathologies, l'âge… pour les aidants de la ville de Joué-Lès-Tours et de l'agglomération tourangelle :
- Soutien psychosocial ponctuel aux proches aidants de l'agglomération tourangelle
  Des entretiens psychosociaux ponctuels et gratuits sont proposés aux aidants. Les séances sont assurées par une psychologue.
- Café des aidants mensuel de l'agglomération tourangelle. Groupe de parole animé par une psychologue. Café itinérant sur Tours et Joué-lès-Tours principalement.

Organisé par Les Grands Chênes en lien avec l'association française des aidants.
- Les Grands Chênes
  13 rue de la Résidence à Joué-Lès-Tours
- 02 47 48 88 88
- *De 9h à 17h*
- suzy.tournadre@fondationpartageetvie.org

Echo - GEM autisme 37
Groupe d'Entraide Mutuelle pour adultes autonomes concernés par des troubles du spectre de l'autisme. Lieu d'écoute et de soutien.
- 92 rue Georges Courteline à Tours
- 07 45 15 14 48
- *Lundi, mardi et jeudi de 12h à 17h, mercredi et vendredi de 9h30 à 17h*
- gemtsa37@gmail.com
- Facebook

Service Origami (association La Source)
Un service de conseils, d'informations et de soutien pour les parents, la famille et les proches des enfants âgés de 3 à 20 ans en situation de handicap du nord-ouest de l'Indre-et-Loire. Rencontres individuelles confidentielles et participation à des groupes des aidants possibles.

- 02 47 29 88 88
- *Du lundi au vendredi de 9h à 17h*
- origami@lasource37.fr
- Site web

Service régional d'Accompagnement à la Parentalité des Personnes en situation de Handicap
Retrouvez la description p. 11
Possibilité de rendez-vous au sein du service, à domicile ou en accompagnement extérieur.

- 37-39 rue Walvein à Tours
- 02 47 76 05 08
- sapph.cvl@apf.asso.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

La ligue contre le cancer (association)
Écoute 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
- *Du lundi au vendredi de 9h à 19h*

Association François Giraud contre le cancer, pour les personnes sourdes (association)
Écoute 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.

- *Lundi de 9h à 11h, possibilité de visio (webcam) ou tchat*
- Site web
- contact@association-francoisgiraud.fr (prise de rdv)

Sida info service (SIS association)
Réponse aux interrogations en lien avec le VIH, les autres infections sexuellement transmissibles (IST) ou encore le sida, mais aussi les droits des personnes séropositives, par des salariés professionnels de l'aide à distance en santé. Service anonyme et gratuit.

- 0 800 840 800 / Depuis l'étranger : 00 33 1 41 83 42 77
- *7j/7, de 8h à 23h*
- Tchat ou Formulaire en ligne

Autisme info Service (association)
Écoute et orientation pour les personnes avec autisme, leur entourage et les professionnels intervenant à leurs côtés. Service gratuit.

- 0 800 714 040
- *Du lundi au vendredi de 9h à 13h, le mardi de 18h à 20h*
- Formulaire de contact

Avec nos proches (association)
Retrouvez la description p.28

- 01 84 72 94 72 *(appel anonyme)*
- *7j/7, de 8h à 22h*

SOS Surdus (association)
Soutien et orientation des personnes sourdes en cas de mal-être, de souffrance au travail ou dans les études, d'addiction, de situation de violence, par des bénévoles de l'association, Service anonyme et gratuit en langue des signes française et par tchat.

- 06 74 74 51 71 (par SMS)
- *Lundi mercredi jeudi de 10h à 20h, le mardi de 10h à 12h et de 14h à 18h*
- sossurdus31@gmail com
- Site web *en visio par l'appli Teams en cherchant le profil sos.surdus ou en cliquant sur "Appel" en bas de cette page*
- Facebook *par Messenger en cliquant sur "Message" en haut de cette page*

Le 3977 (Fédération 3977, associations)
Écoute, conseil si on est une personne âgée ou en situation de handicap victime de maltraitance ou témoin d'une telle situation, par des professionnels de l'écoute ou des bénévoles formés. Service gratuit et anonyme si demandé.

- 3977
- *Du lundi au vendredi de 9h à 19h et du samedi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h*
- Accès aux personnes sourdes ou malentendantes *(du lundi au vendredi de 9h à 17h30 et le samedi de 9h à 12h30)*
- Site Web

Brin d'Écoute (association La Pause Brindille)
Retrouvez la description p.19
Service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.

- 06 03 42 22 04
- *Le mardi de 17h à 22h, le mercredi de 14h à 18h et le vendredi de 18h30 à 23h30*
- ecoute@lapausebrindille.org
- Tchat

Allo Alzheimer (association créée par la mutuelle AG2R La Mondiale)
Écoute pour les aidants de personnes concernées par la maladie d'Alzheimer par des bénévoles formés à l'écoute. Service gratuit.

- 0 970 818 806
- *7j/7, de 20h à 22h*

Service écoute de France Parkinson (association)
Écoute 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
- *Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30*
- soutien@franceparkinson.fr

Ligne d'écoute psychologique de l'Afsep (Association française des sclérosés en plaque)
Écoute 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 de 18h à 20h*
  Mercredi, jeudi et vendredi de 18h à 19h
  Samedi et dimanche de 13h à 14h

Nouveau souffle (association)
Retrouvez la description p.29
Service gratuit et confidentiel.

- Site web

Ligne d'écoute solidaire sur le diabète (Fédération française des diabétiques)
Écoute 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, de 10h à 20h*

Numéro d'appui aux personnes handicapées (Secrétariat d'État chargé des personnes handicapées)
Recherche de solutions pour toute personne handicapée n'ayant plus d'accompagnement ou de soins et tout proche aidant ayant besoin de répit, par une personne coordonnant les services dans son département. Service gratuit.

- 0 800 360 360
- *Du lundi au vendredi*

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, de 8h à 23 h*
- Tchat
- Formulaire d'inscription

Écoute 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 rendez-vous :

- 06 30 87 51 11
- ecoute@huntington.fr

Ligne d'écoute de l'Afa (association Afa Crohn RCH France)
Écoute 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
- *Du lundi au vendredi de 14h à 18h*

Ligne accueil familles de l'AFM-Téléthon (association)
Écoute, orientation et soutien pour les familles concernées par une myopathie ou une autre maladie neuromusculaire, par des salariés de l'association AFM-Téléthon formés à l'écoute. Service confidentiel et gratuit. À noter : les demandes portant sur d'autres problématiques ne seront pas traitées.

- 0 800 35 36 37
- *7j/7, 24h/24*

Allo TDAH (association TDAH-partout pareil France)
Soutien et information pour les personnes et les familles concernées par le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH), par des bénévoles de l'association. Service gratuit.

- 07 69 44 02 32
- *Du lundi au samedi de 9h30 à 11h, de 16h à 17h30, puis de 21h à 22h*

Écoute violences femmes handicapées (association Femmes pour le dire femmes pour agir)
Écoute et orientation pour les femmes handicapées victimes de maltraitances ou de violences (humiliations, insultes, violences psychologiques, physiques, sexuelles, économiques), que ce soit à la maison, au travail, dans l'entourage, par des bénévoles formées. Service anonyme et gratuit.

- 01 40 47 06 06
- *Le lundi de 10h à 13h et de 14h30 à 17h30 et du mardi au jeudi de 10h à 13h*
- ecoute@fdfa.fr

France Acouphènes (association)
Écoute pour les personnes concernées par des acouphènes (ces bruits qu'on entend sans qu'ils proviennent de notre environnement), de l'hyperacousie (l'intolérance aux bruits), des vertiges de Menière ou un neurinome de l'acoustique (tumeur bénigne), par des bénévoles formés à l'écoute et à ces pathologies. Service anonyme.

- 0820 222 213 *(0,09 euros la minute)*
- *Du lundi au vendredi de 9h à 20h*
- aide.conseils@france-acouphenes.org
- Site web

Association Léa, permanence téléphonique familles (association)
Information et soutien psychologique pour les parents ou les proches aidants d'un enfant avec un handicap ou une maladie, concernant les démarches administratives en lien avec la reconnaissance et la prise en charge de ce handicap ou maladie (CAF, CPAM, MDPH), par les assistantes sociales et une psychologue salariées de l'association. Service gratuit.

- 0 805 950 874
- *Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h*
- Site web

Surdi Info Service (Fondation pour l'audition)
Écoute et soutien psychologique pour les personnes sourdes ou malentendantes qui se sentent seules ou démunies, ainsi que pour leur entourage, par la psychologue assurant la permanence "Une psychologue à votre écoute". Service gratuit et anonyme.

- 0 805 800 808
- *Le lundi de 17h à 19h et le jeudi de 13h à 15h*

Dispositifs à destination **DES PERSONNES AVEC DES PROBLÉMATIQUES D'ADDICTIONS ET LEUR ENTOURAGE**

DISPOSITIFS LOCAUX

CSAPA 37 (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) - Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)
Écoute, information et conseil par les équipes du Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA) 37.
Pour prendre rendez-vous, contactez la permanence de votre secteur :

- Le CSAPA de Tours-Nord : 02 34 37 89 81
- *Accueil et secrétariat du lundi au vendredi de 10h à 17h*
- Le CSAPA de Tours-Centre : 02 47 47 91 91
- *Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi de 10h à 16h30*
  Le secrétariat est ouvert du lundi au vendredi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 sauf le jeudi (de 13h à 16h30)
- Le CSAPA de Loches : 02 18 37 05 67
- *Accueil les mardis, jeudis et vendredis de 10h00 à 17h00 et les mercredis de 14h00 à 17h00 pour la CJC*
- Le CSAPA de Chinon : 02 47 93 62 39
- *Permanence du mardi au vendredi de 10h à 17h au Centre Hospitalier du Chinonais.*
  Le secrétariat est joignable les lundis, mercredis et jeudis matins, ainsi que les mardis toute la journée
- Le CSAPA d'Amboise : 02 47 47 91 91
- *La permanence a lieu tous les mardis et vendredis. Le secrétariat est joignable tous les jours*

Des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) pour les 12- 25 ans sont sur place au sein des CSAPA ou dans un lieu tiers (espace Santé Jeunes ; Maison des Adolescents). Possibilité pour les adolescents, jeunes adultes, parents et entourage de rencontrer un professionnel.

Groupe de parole sur les addictions
L'association Vie Libre vous propose des rendez-vous mensuels sur Joué-Lès-Tours, Tours, Saint-Cyr-sur-Loire, Chinon, Sainte-Maure de Touraine et Descartes. Des temps spécifiques pour les femmes sont également proposés. Pour tout renseignement complémentaire et le planning des rencontres :
Comité Départemental d'Indre-et-Loire.

- Responsable 06 79 15 60 90 / Secrétaire 06 37 42 91 80
- 06 50 88 98 79 *(réunions spécifiques pour les femmes)*
- *De 9h à 12h et de 14h à 17h*
- vielibre.tours@free.fr / vielibre.cd37@free.fr
- Site web

DISPOSITIFS NATIONAUX

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, de 8h à 2h*
- Tchat *(du lundi au vendredi de 14h à minuit, samedi et dimanche de 14h à 20h)*

Drogue info service (Santé publique France)
Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes ayant des difficultés avec l'usage de drogues (y compris le cannabis) et pour leurs proches. Service anonyme et gratuit.

- 0 800 23 13 13
- *7j/7, de 8h à 2h*
- Tchat *(du lundi au vendredi de 14h à minuit, samedi et dimanche de 14h à 20h)*

Écoute Cannabis (Santé publique France)
Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes ayant des difficultés avec l'usage du cannabis, et pour leurs proches. Service anonyme et gratuit.

- 0 980 980 940
- *7j/7, de 8h à 2h*

Joueurs Info Service (Santé publique France)
Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes ayant des difficultés 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, de 8h à 2h*
- Tchat *(du lundi au vendredi de 14h à minuit, samedi et dimanche de 14h à 20h)*

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
- *Du lundi au samedi de 10h à 18h*

Brin d'Écoute (association La Pause Brindille)
Retrouvez la description p.19
Service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.

- 06 03 42 22 04
- *Le mardi de 17h à 22h, le mercredi de 14h à 18h, et le vendredi de 18h30 à 23h30*
- ecoute@lapausebrindille.org
- Tchat

Alcooliques Anonymes (association)
Écoute 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, 24h/24*
- Formulaire de contact

SOS joueurs (association)
Écoute, 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
- *Du lundi au vendredi de 9h à 20h*
- contact@sosjoueurs.org

Info Chemsex (association Aides)
Écoute pour les personnes dépendantes à la sexualité et à la consommation de produits psychoactifs, ou Chemsex, par des écoutants de l'association Aides formés à l'usage de produits en contexte sexuel. Service anonyme et gratuit.

- Par message sur WhatsApp 07 62 93 22 29
- *Du lundi au vendredi, rappel dans les 24h après le message*
- Visio *Groupe de parole pour les abstinents, le jeudi de 18h30 à 19h30*

Narcotiques Anonymes (association)
Écoute et soutien pour les personnes ayant un problème de dépendance lié à la drogue, quelle que soit la drogue ou la combinaison de drogues consommées, par des bénévoles membres des Narcotiques Anonymes abstinents. Service anonyme, confidentiel et gratuit.

- 01 43 72 12 72
- *7j/7, de 9h à 22h*

Dispositifs à destination **DES PERSONNES VULNÉRABLES ET/OU ISOLÉES**

DISPOSITIFS LOCAUX

Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM 37)
Retrouvez la description p. 26
Merci de prendre rendez-vous par téléphone pour un premier contact.
- Site web

GEM Tours-Nord
- 02 47 54 36 39
- *Horaires : veuillez vous reporter au planning des activités disponible sur le site web*
- gem37@orange.fr

GEM Tours-Centre
- 02 47 37 03 42
- *Horaires : veuillez vous reporter au planning des activités disponible sur le site web*
- gem37@orange.fr

GEM Loches
- 09 72 66 01 29
- *Horaires : veuillez vous reporter au planning des activités disponible sur le site web*
- gemsudtouraine@orange.fr

Association ASTRÉE
L'association lutte contre la solitude à tous les âges de la vie. Rencontre une fois par semaine pendant 1h-1h30 d'un bénévole qualifié dont le rôle est d'écouter, de soutenir sans jugements pendant cette période difficile. Accompagnement gratuit, confidentiel et anonyme avec différents formats possibles : visites à domicile, rencontres dans un lieu défini ou rendez-vous téléphoniques.
- 02 47 87 44 44/ 07 81 57 64 58
- Site web

DISPOSITIFS NATIONAUX

Solitud'Écoute (association Petits frères des pauvres)
Écoute 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, de 15h à 20h*

Fédération 3977 (Fédération 3977, associations)
Retrouvez la description p. 34
Service gratuit et anonyme si demandé.
- 3977
- *Du lundi au vendredi de 9h à 19h et du samedi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h*
- Accès aux personnes sourdes ou malentendantes *(du lundi au vendredi de 9h à 17h30 et le samedi de 9h à 12h30)*
- Site Web

Au bout du fil (association)
Écoute 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), laissez vos coordonnées :

- 01 70 55 30 69 *(répondeur)*
- service@auboutdufil.org

Grey Pride (association)
Écoute et soutien pour les personnes LBGT+ de plus de 55 ans qui se sentent isolées, non respectées dans leur sexualité ou leur identité de genre, par des bénévoles de l'association.
Service gratuit.

- 01 44 93 74 03
- *Mardi et jeudi de 16h à 18h*
- Site web

Dispositifs à destination **DES PUBLICS PRÉCAIRES, SANS DROIT, À LA RUE ET LES PROFESSIONNELS QUI LES ACCOMPAGNENT**

DISPOSITIFS LOCAUX

L'Équipe Mobile Psychiatrique Précarité Exclusion (EMPPE)
Personnes en situation de vulnérabilité sociale (précarité et exclusion) à la rue relevant du droit commun présentant des troubles psychiques.
Soutien aux acteurs de première ligne (professionnels et bénévoles).

- 23 bis rue Edouard Vaillant à Tours
- 02 34 37 96 08
- *Du lundi au vendredi de 9h à 17h*
- emppe@chu-tours.fr

Permanence d'Accès aux Soins de Santé Psychiatrique (PASS Psy)
Pour toute personne qui, du fait de sa situation sociale, familiale, matérielle, est en difficulté pour accéder aux soins:
- Les personnes sans couverture sociale (sécurité sociale et/ou assurance complémentaire),
- Les personnes démunies face à la complexité du système de soins en psychiatrie,
- Les personnes dont les conditions de vie ne leur permettent pas de suivre des traitements réguliers,

Assistante sociale présente du lundi au vendredi (sauf le mercredi). Psychiatre présent le mardi sur rendez-vous.

Possibilité de venir avec ou sans rendez-vous. Créneau dédié uniquement aux sans rendez-vous le lundi de 9h30 à 12h30.

PASS Psy
- 23 bis rue Edouard Vaillant à Tours
- 02 18 37 05 63
- *Du lundi au vendredi de 9h à 17h*
- passpsy@chu-tours.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

Résonances (association Parcours d'exil)
Écoute 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
- *Le mardi de 9h30 à 12h30, mercredi et jeudi de 9h30 à 17h30 et le vendredi de 14h à 17h*
- resonances@parcours-exil.org

Dispositifs à destination **DES PERSONNES VICTIMES DE VIOLENCES, D'AGRESSIONS, DE VIOL, D'INFRACTIONS PÉNALES, DE RACISME ET DE DISCRIMINATIONS**

DISPOSITIFS LOCAUX

France Victimes 37
Soutien psychologique et juridique anonyme et gratuit pour les personnes victimes d'agressions sexuelles, de violences, de vol, d'infractions pénales, etc.

- 02 47 66 87 33 *(pour prendre rdv)*
- *Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h*
- francevictimes37@gmail.com

Plusieurs permanences existent au sein du centre de vie du Sanitas, du comissariat de police de Tours (du lundi au jeudi et le vendredi matin), au tribunal Judiciaire de Tours (du lundi au jeudi et le vendredi matin - permanence sans rendez-vous), au sein du service de santé étudiante de Tours, de l'UAPED CHRU Clocheville, de la Maison des Femmes au CHRU Tours, de la Maison départementale de la Solidarité à Amboise, du CIAS de Chinon, de la Maison de la Justice et du Droit à Tours, du CIAS de Loches.

- Plus d'informations sur les permanences : Site web

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF 37)
Information et écoute.

- 02 47 27 54 00
- *Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30*
- contact37@cidffcentrevaldeloire.fr

Des questions sur vos droits ? Besoin d 'une aide psychologique ? des professionnels vous informent. Entretien confidentiel et gratuit uniquement sur rendez-vous en présentiel ou par téléphone.
• Information juridique : entretiens s'adressant aux femmes et aux familles sur rendez-vous
• Accompagnement psychologique des victimes de violences conjugales sur rendez-vous

- Site web

Des permanences juridiques et psychologiques existent à Tours, Joué-lès-Tours et Chinon. Des permanences juridiques existent à St Pierre-des-Corps, La Riche, Château-Renault, Montlouis-sur-Loire, Bléré et Loches.

Maison des Femmes du CHRU de Tours
Un lieu d'écoute, de soins et d'accompagnement pour les femmes victimes ou ayant été victimes de violences physiques et/ou psychologiques et/ou sexuelles. Accueil gratuit et confidentiel sur rendez-vous (prise de rendez-vous sur place ou par téléphone) par une équipe pluridisciplinaire.

- CHRU de Tours
  2 boulevard Tonnellé à Tours (au rdc du Centre Henry Kaplan)
- 02 47 47 46 00
- *Du lundi au vendredi de 9h à 17h*
- maison.des.femmes@chu-tours.fr
- Site web

DISPOSITIFS NATIONAUX

Femmes Sourdes Citoyennes et Solidaires (association)
Écoute, orientation et conseil juridique pour les femmes sourdes et malentendantes victimes de violences, en langue des signes française. Service gratuit.

- Facebook *Permanence Écoute (message privé)*
- *Lundi et jeudi de 10h à 12h et de 14h à 16h*
- ecoutefscs@gmail.com *(pour prendre rdv)*

Anti-discriminations (défenseur des droits)
Écoute et accompagnement par des juristes pour toute personne victime ou témoin de discriminations. Service gratuit.

- 39 28
- *Du lundi au vendredi de 9h30 à 19h*
- Tchat *(du lundi au vendredi de 9h30 à 19h)*
- Site web
- Accès aux personnes sourdes et malentendantes *(du lundi au vendredi de 9h à 17h30 et le samedi de 9h à 12h30)*

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.

- 07 50 85 47 10
- Formulaire de contact *(pour un entretien)*
- Signalement en ligne

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 / Hors France métropolitaine : +33 1 80 52 33 76
- *7j/7, de 9h à 20h*
- victimes@france-victimes.fr
- Accès aux personnes sourdes ou malentendantes *(du lundi au vendredi de 9h à 17h30 et le samedi de 9h à 12h30)*

STOP Maltraitance Stop conflit (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 12 34
- *Du lundi au vendredi de 10h à 18h*

Allo 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). Un interprète peut être mobilisé si la personne s'exprime dans une autre langue que le français. Service confidentiel et gratuit assuré par des psychologues, juristes et travailleurs sociaux. L'organisme a la capacité de transmettre des informations à la Cellule de recueil des informations préoccupantes (CRIP) du département concerné. L'appel n'apparaît pas sur la facture téléphonique.

- 119
- *7j/7, 24h/24*
- Signalement en ligne *(traité du lundi au vendredi de 8h à 18h)*
- Tchat *(pour les moins de 21 ans, 7j/7 de 15h à 20h30)*
- Accès aux personnes sourdes ou malentendantes *(du lundi au vendredi de 8h30 à 19h et le samedi de 9h à 12h)*

Violences Femmes Info (Fédération nationale Solidarité Femmes, associations)
Écoute anonyme pour les femmes victimes de violences, leur entourage et les professionnels concernés, assuré par des écoutantes professionnelles, puis orientation vers l'association la plus adaptée à la situation, service gratuit et possible en 12 langues différentes en plus du français.

- 3919
- *7j/7, 24h/24*
- Accès aux personnes sourdes ou malentendantes

Fédération 3977 (Fédération 3977, associations)
Retrouvez la description p. 34
Service gratuit et anonyme si demandé.

- 3977
- *Du lundi au vendredi de 9h à 19h et du samedi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h*
- Accès aux personnes sourdes ou malentendantes *(du lundi au vendredi de 9h à 17h30 et le samedi de 9h à 12h30)*
- Site Web

Viols Femmes Informations (association Collectif féministe contre le viol)
Écoute anonyme pour les femmes ainsi que les hommes victimes de viol ou d'agressions sexuelles, leurs proches bienveillants, les professionnelles et professionnels, par des salariées de l'association formées à l'écoute et au sujet des violences sexuelles. Service gratuit.

- 0 800 05 95 95
- *Du lundi au vendredi de 10h à 19h*

Comment on s'aime (association En avant tout.e.s)
Retrouvez la description p.19
Service anonyme, gratuit et sécurisé.

- Rejoignez le Tchat
- *Du lundi au jeudi de 10h à minuit et du vendredi au samedi de 10h à 21h*

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, 24h/24*

Com1Appel (association COM-ENT, société Eleas)
Écoute, 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, de 8h à 20h*

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 femmes ou hommes. Service confidentiel et gratuit assuré par des juristes.

- 01 45 84 24 24
- *Le lundi de 14h à 17h, mardi et vendredi de 9h30 à 12h30*
- contact@avft.org *(pour prendre un rdv téléphonique)*

Stop violences sexistes et sexuelles dans le milieu de la culture (mutuelle Audiens, avec le ministère de la Culture)
Cellule d'écoute psychologique et juridique à destination des victimes ou des témoins de viol, de harcèlement sexuel, de violences sexistes et sexuelles dans le secteur du spectacle vivant, de l'audiovisuel, du cinéma et du jeu vidéo. Service gratuit et confidentiel orientant vers une psychologue, un avocat spécialisé ou les deux.

- 01 87 20 30 90
- *Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h*
- violences-sexuelles-culture@audiens.org

Écoute violences femmes handicapées (association Femmes pour le dire femmes pour agir)
Écoute et orientation pour les femmes handicapées victimes de maltraitances ou de violences (humiliations, insultes, violences psychologiques, physiques, sexuelles, économiques), que ce soit à la maison, au travail, dans l'entourage, par des bénévoles formées.
Service anonyme et gratuit.

- 01 40 47 06 06
- *Le lundi de 10h à 13h et de 14h30 à 17h30 et du mardi au jeudi de 10h à 13h*
- ecoute@fdfa.fr

Alerte excision (association Excision parlons-en, avec l'association En avant toute(s))
Discussion et soutien pour les adolescentes ou les jeunes femmes qui s'inquiètent pour elles, pour une proche ou pour une amie, d'un risque d'excision (mutilation du sexe pratiquée par tradition) par des professionnelles de l'écoute. Service anonyme et gratuit.

- *Du lundi au mercredi de 14h à 17h*
- Site Web, *tchat en bas à droite*
- Formulaire de contact

SOS inceste et violences sexuelles (association)
Écoute 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
- *Du lundi au jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 12h*

Permanence d'écoute solidaire du collectif Psy NoirEs (association Santé mentale de la marge au centre, Fondation de France)
Écoute pour les personnes vivant des discriminations liées à leurs origines, plus spécifiquement les personnes perçues ou se percevant comme noires, par des psychologues et thérapeutes femmes noires sensibilisées aux discriminations raciales dans l'accès aux soins.
Service anonyme et gratuit.

- 08 05 38 59 97
- *Le mardi de 18h à 20h*
- Site Web

SOS hommes battus France (association)
Écoute et soutien pour les hommes victimes de violences conjugales ou au sein de leur famille, que celles-ci soient physiques, psychologiques, morales, sexuelles ou économiques, par des bénévoles impliqués ou ayant été impliqués dans l'accompagnement d'hommes victimes de violences domestiques. Service gratuit et anonyme si demandé.
La permanence téléphonique est assurée alternativement par l'équipe de bénévoles.

- Plus d'informations sur les permanences téléphoniques

Soumission chimique, le Crafs (Centre de Référence sur les Agressions Facilitées par les Substances, Assistance Publique- Hôpitaux de Paris APHP)
Écoute, information sur la détection des substances et la prise en charge en urgence pour toute personne qui pense avoir été victime d'une soumission chimique (par drogue, médicament) et d'une agression (viol, violences) ou pour le proche d'une personne concernée, par des pharmacologues spécialisés dans l'usage criminel des substances et en santé publique, présents sur le site de l'hôpital Fernand Widal à Paris. Service gratuit et confidentiel.

- 01 40 05 42 70
- *Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h*
- Site Web
- Formulaire de contact *pour déclarer une agression*

Dispositifs à destination **DES AUTEURS DE VIOLENCES SEXUELLES ET DES PROFESSIONNELS LES ACCOMPAGNANT**

DISPOSITIFS LOCAUX

Centre ressources pour les intervenants auprès des auteurs de violences sexuelles (CRIAVS) Centre-Val de Loire
Le CRIAVS Centre-Val de Loire (porté par le CHU de Tours) accompagne les professionnels de tout champ (santé, judiciaire, pénitentiaire, social, médico-social...) confrontés à la prise en charge des Auteurs de Violences Sexuelles (AVS) (soutien, formation, réseau de partenaires, documentation, recherche dans le domaine des violences sexuelles, prévention).

- 02 18 37 05 98
- *Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h*
- criavs.centre@chu-tours.fr
- Site web

DISPOSITIFS NATIONAUX

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)
Écoute 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.

- 0 806 231 063
- *Du lundi au vendredi de 9h à 17h*

J'arrête d'être violent (Fnacav, fédération d'associations)
Écoute et accompagnement pour les personnes en difficulté avec leur violence et les auteurs de violences dans leur couple ou leur famille. Service confidentiel et gratuit.

- 08 019 019 11
- *Du lundi au vendredi de 9h30 à 21h30 et du samedi au dimanche de 9h30 à 19h30*

Dispositifs à destination **D'AUTRES PUBLICS SPÉCIFIQUES (AGRICULTEURS, MILITAIRES, POLICIERS, DÉTENUS, ENSEIGNANTS, VÉTÉRINAIRES ET PERSONNES LGBTI)**

DISPOSITIFS LOCAUX

Centre LGBTI de Touraine
Permanences d'accueil et d'écoute à destination de toutes et tous, homosexuels, bisexuels, trans, intersexes ou tout simplement en questionnement ainsi qu'aux familles et à l'entourage. Les bénévoles encadrants sont présents pour écouter dans le respect de l'individu, de son anonymat et de la confidentialité des échanges.

- 11 bis rue des Tanneurs à Tours
- 02 47 54 24 79
- *Le mercredi de 17h à 19h30 et le samedi de 14h à 16h30*
- contact@centrelgbt-touraine.org *(pour prendre rdv)*
- Site web

MSA Berry-Touraine
Service d'écoute destiné à tout assuré agricole, aux membres de sa famille ou pour tout signalement d'un tiers lors d'une situation de mal être et de risque suicidaire repérés.
Un travailleur social ou un médecin du travail de la MSA interviendra et proposera si besoin, un soutien psychologique à la personne concernée.

- 02 47 31 62 73
- *Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h*
- prevention.suicide@berry-touraine.msa.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

SOS Homophobie (association)
Retrouvez la description p. 18
Service anonyme et gratuit.

- 01 48 06 42 41 (pour prendre rdv pour un échange téléphonique)
- *Du lundi au jeudi de 18h à 22h, samedi de 14h à 16h, vendredi et dimanche de 18h à 20h*
- Site web (pour prendre rdv pour un échange téléphonique)
- Tchat Chat'écoute *(jeudi 20h-22h et dimanche 18h-20h)*

Si vous êtes un ado, posez vos questions par courriel :

- cestcommeca@sos-homophobie.org

Numéro du réseau Prévention aide suivi PAS (mutuelle MGEN, avec le ministère de l'Éducation nationale)
Retrouvez la description p. 14
Service confidentiel et gratuit.

- 0 805 500 005
- *Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h pour prendre rdv*
- Formulaire de contact

Agri'Écoute (Mutualité sociale agricole, société Empreinte humaine)
Écoute pour les agriculteurs en souffrance psychologique ou leur entourage, et pour le monde agricole en général, par des psychologues. Service gratuit, anonyme et confidentiel.

- 09 69 39 29 19
- *7 j/7, 24h/24*
- Site web

Écoute Défense (Ministère des armées)
Écoute et 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. Service anonyme et gratuit.

- 0 808 800 321
- *7 j/7, 24h/24*

Police nationale, ligne de soutien psychologique (société Pros Consulte)
Écoute pour les policiers en souffrance, par un réseau externe de psychologues. Service anonyme et gratuit.

- 0805 230 405
- *7 j/7, 24h/24*

Police nationale, service de soutien psychologique opérationnel (SSPO, ministère de l'Intérieur)
Aide psychologique pour les fonctionnaires de police rencontrant des difficultés en lien avec leur activité professionnelle ou ayant des répercussions sur leur activité professionnelle, par des psychologues salariés de la Police nationale. Service gratuit.

- 01 80 15 47 09 *(en journée)*
- ou 01 80 15 47 00 *(soirs, nuits, week-ends et jours fériés)*

SOS Détenus (association Arapej)
Écoute, 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 une cabine téléphonique, dans un établissement pénitentiaire :

- Composer le 0 800 870 745
- *Du lundi au vendredi de 9h à 18h*

Pour les familles :

- Composer le 01 43 72 98 41
- *Du lundi au vendredi de 9h à 17h*

Croix-Rouge écoute les détenus (association)
Écoute 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
- *Du lundi au vendredi de 10h à 22h et le samedi de 12h à 18h*

Vétos-entraide (association)
Écoute 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 *(si pas de réponse laissez vos coordonnées pour être rappelé rapidement)*
- *7j/7 et 24h/24*
- *ecouter@vetos-entraide.com*
- Formulaire de contact

Le Refuge (fondation)
Retrouvez la description p.17
Service gratuit.
- 06 31 59 69 50 *(appel ou SMS)*
- *7j/7, 24h/24*

Grey Pride (association)
Retrouvez la description p.43
Service gratuit.
- 01 44 93 74 03
- *Mardi et jeudi de 16h à 18h*

Com1Appel (association COM-ENT, société Eleas)
Écoute, 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, de 8h à 20h*

Acceptess-T (association)
Écoute pour les personnes transgenre, sur des questions en rapport avec la transition ou non, entretien d'une trentaine de minutes avec un ou ou une psychologue. Service anonyme, confidentiel et gratuit. Sur rendez-vous :
- 01 42 29 23 67
- *Lundi de 13h à 19h (en visio)*
- *psychologue@acceptess-t.com*

Contact (union d'associations)
Écoute 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
- *Du lundi au jeudi de 17h à 21h, le vendredi de 18h à 20h et le samedi de 13h30 à 15h30*

Comment on s'aime (association En avant tout.e.s)
Retrouvez la description p.19
Service anonyme, gratuit et sécurisé.
- Tchat
- *Du lundi au jeudi de 10h à minuit et du vendredi au samedi de 10h à 21h*

Guichet d'appui psychologique pour les élus (Association des maires de France, fédération d'associations France Victimes)
Soutien psychologique pour les maires, les élus et leurs familles en cas de menaces, violences ou agressions, avec proposition d'un suivi dans le temps par l'association locale d'aide aux victimes la plus proche, par des psychologues. Service anonyme et gratuit.
- 01 80 52 33 84
- *7j/7, de 9h à 21h*
- Site web

Leia est là (SIS association)
Information et soutien qui se veut sans jugement pour toute personne qui s'interroge sur son orientation sexuelle ou son identité de genre, ou si elle se sent discriminée, ainsi que pour l'entourage et les professionnels souhaitant aider une personne en difficulté, par des salariés professionnels de l'aide à distance en santé. Service anonyme et gratuit.

- 0 800 004 134
- *7j/7, de 8h à 23h*
- Site web
- Tchat *(7j/7 de 9h à 21h)*
- Formulaire en ligne *(réponse en 48h)*

Violences sexuelles dans l'enfance (Ciivise Commission Indépendante sur l'Inceste et les Violences Sexuelles faites aux Enfants, financée par l'Etat, avec l'association Collectif féministe contre le viol)
Écoute, information et conseils pour les personnes victimes d'inceste, de violences sexuelles dans l'enfance, ainsi que leurs proches, par les écoutantes professionnelles de l'association Collectif féministe contre le viol. Service anonyme et gratuit.

- 0 805 802 80
- *Du lundi au vendredi de 10h à 19h*
- Site web

Dispositifs à destination **DE TOUS LES PUBLICS**

DISPOSITIFS LOCAUX

Le Planning Familial d'Indre-et-Loire
Espace de dialogue, d'écoute et d'informations pour toutes et tous autour de sujets liés à la santé sexuelle (contraception, IVG, parentalité, conduites à risques, VIH, couple, genre, relations filles-garçons, anatomie…), des violences sous toutes leurs formes (conjugales, sexuelles, discriminations, harcèlement, homophobie, mutilations sexuelles, mariages forcés…). Pas de consultation médicale. Pour prendre rendez-vous,n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par mail.

- Centre de Vie du Sanitas
  10 place Neuve à Tours
- *Permanence d'accueil les mercredi et vendredi de 14h à 17h*
- 02 47 20 97 43
- contact@leplanningfamilial37.fr

25 lieux de permanence à travers le département :

- Site web

Centre de santé sexuelle (anciens CPEF)
Retrouvez la description p. 16

- Site web

Dispositif de prise en charge psychologique au Centre Municipal de Santé de Saint-Pierre-des-Corps
Accessible à tout public à partir de 3 ans, ce dispositif permet d'accéder à au moins huit séances d'accompagnement thérapeutique sur 12 mois, sans avance de frais, sur ordonnance du médecin traitant.
Pour toute personne habitant la métropole Tourangelle (enfant, adolescent, adulte, personne âgée) rencontrant des difficultés passagères, en souffrance psychique; ou se sentant en rupture d'équilibre sur les plans personnel, familial, conjugal, scolaire, professionnel, en perte de repères, en situation de deuil ; ou présentant des troubles anxieux légers et mineurs.
Les séances sont assurées par une psychologue clinicienne.

- Centre municipal de Santé
  12 rue Ethel et Julius Rosenberg
  37700 Saint-Pierre-des-Corps
- 02 47 63 43 60 (uniquement sur rdv)
- *Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h*

Association ASTRÉE
Retrouvez la description p. 42

- 02 47 87 44 44 / 07 81 57 64 58
- Site web

« Mon Soutien Psy » - Assurance Maladie
Dispositif proposant jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique chez un psychologue partenaire. Ce dispositif s'adresse à toute personne, dès 3 ans, qui se sent angoissée, déprimée ou éprouve un mal-être. La première séance est un entretien d'évaluation réalisé au cabinet et permet de faire un bilan pour comprendre votre situation et définir vos besoins. Vous réglez directement le psychologue (tarif de 50 € la séance), une feuille de soin vous sera remise pour le remboursement de votre séance (60% par l'assurance maladie, 40% par votre complémentaire ou mutuelle).
Dans certaines situations, il n'est pas nécessaire d'avancer les frais (bénéficiaire de la complémentaire santé solidaire, de l'aide médicale d'Etat, soins en lien avec une affection de longue durée, une maternité, un accident de travail ou une maladie professionnelle).

- Site web *(pour prendre rdv)*

DISPOSITIFS NATIONAUX

3114, numéro national de prévention du suicide
(Ministère de la Santé, coordination par le CHU de Lille)
Retrouvez la description p.8

- 3114
- *7j/7, 24h/24*
- Site web

SOS Suicide Phénix
Écoute 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, de 13h à 23h*
- accueil@sos-suicide-phenix.org

Allo-suicide (association Lueur d'espoir)
Écoute 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, de 20h à 23h*

SOS Amitié (fédération d'associations)
Écoute des personnes en détresse et de leur entourage, par des bénévoles formés. Service anonyme et gratuit.

- 09 72 39 40 50 / 01 46 21 46 46 en langue anglaise (7/7 3PM-11PM)
- *7j/7, 24h/24*
- Formulaire de contact
- Tchat *(7j/7, de 13h à 3h)*

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
- *Du lundi au vendredi de 9h à 19h, du samedi au dimanche de 12h à 18h*

Suicide Écoute (association)
Écoute anonyme et gratuite des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide, et de leur entourage, par des bénévoles formés. Service anonyme et gratuit.

- 01 45 39 40 00
- *7j/7, 24h/24*

Aide aux victimes
Informations et écoute par des professionnels pour les victimes d'agression, vol, harcèlement, accident de la circulation, catastrophe naturelle, etc.

- 116 006
- *7j/7, de 9h à 19h*
- victimes@france-victimes.fr

SOS Crise (association Les transmetteurs)
Ecoute et orientation pour apaiser, informer, conseiller toute personne en détresse, par des bénévoles, professionnels de la santé et du soin à la retraite ou en exercice. Service gratuit et confidentiel.

- 0 800 19 00 00
- *Du lundi au samedi de 9h à 19h*

Solitud'Écoute (association Petits frères des pauvres)
Écoute 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, de 15h à 20h*

SOS help (non profit organisation, member of SOS amitié federation)
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, from 3PM to 11PM*

Souffrance et travail
Des équipes de professionnels (médecin du travail, psychologues spécialisés, etc.) de la question du travail vous proposent un accueil, des échanges et conseils en toute discrétion, hors du lieu de travail, indépendant de toutes les structures présentes dans l'entreprise.

- 04 72 60 86 14 *(pour prendre rdv)* / 04 82 90 54 55 *(secrétariat)*
- *Un médecin vous recontactera le mercredi à partir de 17h ou le jeudi*
- praticien@union-strap.fr

Écoute 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, de 8h à 23h*

Sexualités, contraception, IVG
(association Le planning familial, avec le ministère de la Santé)
Écoute 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
- *Du lundi au samedi de 9h à 20h*
  Pour les Antilles : du lundi au vendredi de 9h à 17h
  Pour l'Océan indien : du lundi au vendredi de 8h à 18h
- Site web

Sexualités info santé (association Sida info service)
Écoute 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.

- 0800 840 800
- *7j/7, de 9h à 23h*
- Tchat *(7j/7, de 9h à 22h)*
- Formulaire en ligne *(réponse en 48h)*

Premiers conseils **FACE À UNE PERSONNE QUI ÉVOQUE DES IDÉES SUICIDAIRES**

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

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

CE QU'IL FAUT ÉVITER DE FAIRE

- Perdre votre calme et paniquer, cela l'empêcherait de se confier à vous,
- Porter un jugement moral sur son envie d'en finir ,
- La culpabiliser,
- Lui dire qu'il faut arrêter d'y penser, ou d'en parler, et la priver ainsi d'une possibilité de prendre du recul par rapport à ce qu'elle ressent,
- Lui donner des solutions toutes faites ou des recettes de bonheur : il n'y a pas de solution universelle,
- Faire les choses à sa place, cela renforcerait son sentiment d'inutilité.

FACE À UNE PERSONNE QUI ÉVOQUE DES IDÉES SUICIDAIRES

Faites-vous aider. Ne restez pas seul face à cette situation, même si la personne vous demande de garder le secret.

N'oubliez pas que c'est dans ces échanges souvent informels mais attentifs à l'autre que résident les premiers éléments d'une prévention du suicide.

Pour aller plus loin

http://vies37.psrc.fr

et/ou www.3114.fr

EN CAS D'EXTRÊME URGENCE

15

112 (depuis un portable)

Clsm

Tours métropole Val de Loire

CONSEIL LOCAL
DE SANTÉ MENTALE

Un guide proposé par
le Conseil Local de Santé Mentale
de la Métropole Tourangelle

Tours métropole Val de Loire

ars Agence Régionale de Santé Centre-Val de Loire

Ville de Tours

St Pierre des Corps

Ville de Joué lès Tours

ville de La Riche

UNAFAM Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Touraine le Département Avec vous, chaque jour !

CPTS O'Tours

CHRU Hôpitaux de Tours

Préfet d'Indre-et-Loire Liberté Égalité Fraternité