

# DISPOSITIFS DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE LOCAUX ET NATIONAUX

2024

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



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 par téléphone ou par internet 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 :

Clarisse HERMELIN, *coordinatrice du Conseil Local de Santé Mentale de la Métropole Tourangelle*



[c.hermelin@tours-metropole.fr](mailto:c.hermelin@tours-metropole.fr)

# SOMMAIRE

À destination des professionnels de santé, du personnel des établissements de santé et de leur entourage	4
À destination des personnes en situation de deuil	7
À destination des parents de jeunes enfants et des professionnels de l'enfance	10
À destination des adolescents et leur entourage	14
À destination des étudiants	19
À destination des personnes porteuses de souffrances psychiques et leurs aidants	24
À destination des personnes en situation de handicap, de maladies invalidantes, de maladies chroniques et leur entourage	29
À destination des personnes avec des problématiques d'addictions et leur entourage	35
À destination des personnes vulnérables et/ou isolées	39
À destination des publics précaires, sans droit, à la rue et les professionnels qui les accompagnent	41
À destination des personnes victimes de violences, d'agressions, de viol, d'infractions pénales, de racisme et de discriminations	43
À destination des auteurs de violences sexuelles et des professionnels les accompagnant	47
À destination d'autres publics spécifiques (agriculteurs, militaires, policiers, entrepreneurs, détenus, enseignants, vétérinaires et personnes LGBTI)	49
À destination de tous les publics	53
 Premiers conseils face à une personne qui évoque des idées suicidaires	57

***À DESTINATION DES  
PROFESSIONNELS DE  
SANTÉ, DU PERSONNEL  
DES ÉTABLISSEMENTS  
DE SANTÉ ET DE LEUR  
ENTOURAGE***

## DISPOSITIFS LOCAUX

### CHRU de Tours

Cellule de soutien et d'écoute des professionnels de santé s'adressant à tous les professionnels de santé d'Indre-et-Loire et à l'ensemble des salariés des établissements de santé.

☎ 02 47 47 77 00

🕒 Du lundi au vendredi de 9h à 18h

### 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 du Centre Hospitalier de Chinon et des professionnels de santé libéraux du territoire. Deux psychologues vous proposent de vous rencontrer sur rdv. 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

### L'association Soins aux Professionnels de Santé

Écoute anonyme, confidentielle et accessible aux professionnels, aux étudiants et leur entourage.

☎ 0 805 23 23 36

🕒 7j/7, 24h/24

🌐 [Site web](#)

### Aide et dispositif d'orientation des pharmaciens (ADOP)

Aide psychologique et accompagnement par et pour les pharmaciens, pharmaciennes et les étudiants en pharmacie. Service anonyme et gratuit.

☎ 0 800 736 959

🕒 7j/7, de 6h à minuit

✉ [contact@adop.help](mailto:contact@adop.help)

### 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.


☎ 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](#)

# À DESTINATION DES PERSONNES EN SITUATION DE DEUIL



## DISPOSITIFS LOCAUX

### CHRU de Tours

Cellule de soutien et d'accompagnement pour les familles et proches endeuillées.  
Contact avec des psychologues, relais possible vers une assistante sociale en visio :

☎ 02 47 47 75 00

🕒 Du lundi au vendredi (sauf jours fériés) de 9h à 13h et de 14h à 18h

### 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.caftours@cnafrmail.fr

## DISPOSITIFS NATIONAUX

### Le 3114, numéro national de prévention du suicide

Écoute confidentielle et gratuite pour les personnes en souffrance, les personnes inquiètes pour un proche, les personnes endeuillées par suicide, les professionnels de santé ayant besoin d'un avis spécialisé, par des professionnels des soins formés à la prévention du suicide.

☎ 3114

🕒 7j/7, 24h/24

### 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

**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

Aide, soutien et conseil aux personnes endeuillées.

Service gratuit, assuré par des bénévoles formés.

☎ 01 42 38 08 08

🕒 Du lundi au jeudi de 9h30 à 20h30

✉ accompagnement@empreintes-asso.com



### **SOS Suicide Phénix**

Accueil et écoute des personnes en souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage. Service anonyme et gratuit.

☎ 01 40 44 46 45

🕒 7j/7, de 13h à 23h

✉ [accueil@sos-suicide-phenix.org](mailto:accueil@sos-suicide-phenix.org)

### **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](mailto: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)**

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](#)

### **Naitre et vivre (association)**

Soutien et information pour les parents ayant perdu un enfant (pendant la grossesse et jusqu'à l'âge de 3 ans) et les proches, par 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](mailto: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](#)

***À DESTINATION DES  
PARENTS DE JEUNES  
ENFANTS ET DES  
PROFESSIONNELS  
DE L'ENFANCE***

## DISPOSITIFS LOCAUX

### Pôle Enfance 37 - Espace Enfants

Les accueils 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 samedi ainsi que pendant les vacances scolaires.

Renseignements et inscription (dossier d'inscription à jour obligatoire) :

📍 25 rue Girard de Vasson à Tours

☎ Céline GAUD : 06 37 62 72 93

### Pôle Enfance 37 - Espace parental/familial

Chaque mois, un planning d'ateliers à vivre en famille, est adressé aux familles dont un (des) enfant(s) présente(nt) un (des) trouble(s) du développement : médiation animale, musique, cuisine...

📍 9 rue Raymond Poincaré à Tours

✉ Inscription par retour de mail à [pe37.lebonendroit@apajh.asso.fr](mailto:pe37.lebonendroit@apajh.asso.fr)  
(dans la limite des places disponibles)

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

Une équipe pluridisciplinaire (psychologue, infirmière, ergothérapeute, assistante sociale, sage-femme) propose un accompagnement pour faciliter l'exercice de la parentalité des personnes en situation de handicap, de l'envie de grossesse 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 RDV au sein du service ou à domicile.

📍 37-39 rue Walvein à Tours

☎ 02 47 76 05 08

🕒 Du mardi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30

✉ [sapph.cvl@apf.asso.fr](mailto:sapph.cvl@apf.asso.fr)

### Le Service d'Accueil de Jour Jeunes Enfants et Parents (SAJJEOP)

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 de chaque famille. (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 31 66 55

🕒 Du lundi au vendredi de 9h à 17h, sauf les jours fériés

### Phare enfants-parents

Retrouvez la description p. 9

☎ 01 43 46 00 62

🕒 Du lundi au vendredi de 10h à 17h

### Écoute infos familles

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

### Psy santé parent

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

🕒 Lundi de 9h à 11h et vendredi de 12h à 14h

### SOS prema (association)

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

☎ 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 Ecole 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

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 Écoute Parents

Service anonyme d'écoute, d'aide et de soutien à la parentalité avec un psychologue ou un médiateur.

☎ 06 01 18 40 36 (rappel possible)

🕒 Du lundi au vendredi de 13h à 15h

### Allo Parents en crise

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 vendredi de 10h à 13h et de 14h à 20h et le samedi 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**

Plateforme anonyme, gratuite et accessible à tous : enfant, parent, professionnel et particulier.

☎ 119

🕒 7j/7, 24h/24

### **Le 3020, non au harcèlement à l'école et en cours (école des parents)**

Service d'écoute anonyme et gratuit proposé par des psychologues et des professionnels de l'éducation, à destination des enfants, collégiens, lycéens, de leurs familles ou des professionnels qui vivent ou connaissent une situation de harcèlement à l'école. Ce service peut alerter le référent harcèlement de l'académie concernée.

☎ 3020

🕒 Du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h

### **Les Funambules Falret**

Soutien, écoute et conseil pour les personnes de 7 à 25 ans ayant un proche ayant des troubles psychiques diagnostiqués ou non.

☎ 01 84 79 74 60 (possibilité d'être rappelé)

🕒 Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h

✉ [lesfunambules@oeuvre-falret.asso.fr](mailto:lesfunambules@oeuvre-falret.asso.fr)

f [Facebook](#)

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

Harcèlement sur internet et réseaux sociaux, contacts dangereux, usurpation d'identité, dépendance aux jeux vidéo... Ce service d'écoute anonyme et gratuit s'adresse aux enfants, adolescents et à leurs parents et peut intervenir via une procédure de signalement accélérée pour obtenir la suppression de contenus ou comptes illégaux.

☎ 3018

🕒 7j/7, de 9h à 23h

🌐 [Site web](#)

f [Facebook](#)

### **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'Education nationale rencontrant une difficulté d'ordre professionnel ou privé, par des psychologues extérieurs connaissant la problématique des établissements scolaires.

Service confidentiel et gratuit.

☎ 0 805 500 005

🕒 7j/7, 24h/24

### **Espace Jeunes Proches (UNAFAM)**

Consultations d'accompagnement parental destinées aux parents ayant une difficulté de santé mentale ainsi qu'à leurs conjoints ou ex-conjoints avec lesquels ils partagent l'autorité parentale auprès d'un jeune de 0 à 25 ans qui grandissent auprès d'un membre de leur famille (père, mère, frère, soeur...) souffrant d'un trouble psychique. Quand on est confronté à une difficulté de santé mentale, on peut, en tant que parent, rencontrer des difficultés nécessitant un soutien particulier.

Modalités de la consultation : en individuel ou en couple, en présentiel ou en distanciel (téléphone ou visio). Contact et prise de rendez-vous :

 Standard de l'UNAFAM : 01 53 06 30 43

 [accompagnement-parental@unafam.org](mailto:accompagnement-parental@unafam.org)

### **Jef psy (Œuvre Falret, Réseau psy Luxembourg)**

Soutien et réponse aux questions des jeunes de 11 à 30 ans qui sont enfants, frères ou sœurs d'une personne qui a des troubles psychiques, par des professionnels de la santé mentale basés en France et au Luxembourg. Service gratuit.

 [Tchat](#)

# ***À DESTINATION DES ADOLESCENTS ET LEUR ENTOURAGE***





### 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 liées 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).

 3 rue de la Victoire à Tours

 02 47 22 20 69

 Du lundi au vendredi de 13h30 à 18h30

 [mda37@montjoie.asso.fr](mailto:mda37@montjoie.asso.fr)

 [Site web](#)

A 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](mailto:mda37.loches@montjoie.asso.fr)

A 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](mailto:mda37.chinon@montjoie.asso.fr)

### Espace Santé Jeunes/Point Accueil Écoute Jeunes 37 (PAEJ 37)

Service d'écoute anonyme et confidentiel à destination des jeunes de 12 à 25 ans.

• Pour les jeunes et / ou les parents : des permanences d'écoute en présentiel sont organisées du lundi au vendredi de 15h30 à 18h30 (sans RDV). Des créneaux supplémentaires sont possibles, sur RDV.

• Pour les parents : un service d'écoute téléphonique est également en place.

A noter : des groupes parentalité « mon ado et moi » sont organisés tout au long de l'année, et se déroulent de 18h30 à 20h.

 70 rue Blaise Pascal à Tours

 02 47 05 07 09 (pour prendre RDV pour une permanence d'écoute)

 Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h30

 0805 385 857 (service d'écoute téléphonique pour les parents - appel gratuit)

 Le lundi de 13h à 15h, le mercredi de 11h à 13h, le jeudi de 18h30 à 20h30

 [espacesantejeunes37@wanadoo.fr](mailto:espacesantejeunes37@wanadoo.fr)

 [Site web](#)

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

Retrouvez la description p. 12

Possibilité de RDV au sein du service ou à domicile.

- 📍 37-39 rue Walvein à Tours
- ☎ 02 47 76 05 08
- 🕒 Du mardi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30
- ✉ sapph.cvl@apf.asso.fr

## DISPOSITIFS NATIONAUX

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

Retrouvez la description p. 14

- ☎ 3020
- 🕒 Du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h

### Le Refuge

Accueil, soutien, information, orientation des jeunes de 14 à 25 ans LGBT, victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale.

- ☎ 06 31 59 69 50
- 🕒 7j/7, de 8h à minuit

### Écoute infos familles

Retrouvez la description p. 13

- ☎ 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

### Psy santé parent

Retrouvez la description p. 13

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

Retrouvez la description p. 14

- ☎ 01 84 79 74 60 (possibilité d'être rappelé)
- 🕒 Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h
- ✉ lesfunambules@oeuvre-falret.asso.fr
- f [Facebook](#)

### Fil santé jeunes

Plateforme anonyme et gratuite d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation pour des jeunes de 12 à 25 ans par des professionnels de santé et des professionnels du net.

- ☎ 0 800 235 236
- 🕒 7j/7, de 9h à 23h
- 🌐 [TChat individuel](#)
- 🕒 7j/7, de 9h à 22h
- 🌐 [Pose tes questions](#)

### **Allo Écoute Ado**

Écoute anonyme, gratuite et confidentielle par des psychologues pour les adolescents de 10 à 25 ans.

☎ 06 12 20 34 71 (rappel possible)

🕒 Du lundi au vendredi de 17h à 20h

### **Allo Écoute Parents**

Écoute, aide, soutien à la parentalité.

Retrouvez la description p. 13

☎ 06 01 18 40 36 (rappel possible)

🕒 Du lundi au vendredi de 13h à 15h

### **Phare enfants-parents**

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. 14

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 violence numérique (e-Enfance)**

Retrouvez la description p. 14

☎ 3018

🕒 7j/7, de 9h à 23h

🌐 [Site web](#)

f [Facebook](#)

### **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](#)

🕒 Du jeudi de 21h à 22h30 au dimanche de 18h à 19h30

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)**

Consultations d'accompagnement parental destinées aux parents ayant une difficulté de santé mentale ainsi qu'à leurs conjoints ou ex-conjoints avec lesquels ils partagent l'autorité parentale auprès d'un jeune de 0 à 25 ans qui grandissent auprès d'un membre de leur famille (père, mère, frère, soeur...) souffrant d'un trouble psychique. Quand on est confronté à une difficulté de santé mentale, on peut, en tant que parent, rencontrer des difficultés nécessitant un soutien particulier.

Modalités de la consultation : en individuel ou en couple, en présentiel ou en distanciel (téléphone ou visio). Contact et prise de rendez-vous :

☎ Standard de l'UNAFAM : 01 53 06 30 43

✉ [accompagnement-parental@unafam.org](mailto: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 psychologiquement, par de jeunes aidants vivant la même situation et supervisés par des professionnels. Service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.

☎ 06 03 42 22 04

🕒 Mardi de 17h à 22h, mercredi de 14h à 18h, vendredi de 18h30 à 23h30

✉ [ecoute@lapausebrindille.org](mailto:ecoute@lapausebrindille.org)

🌐 [Tchat](#)

### **Allo enfance en danger**

Plateforme anonyme, gratuite et accessible à tous : enfant, parent, professionnel et particulier.

☎ 119

🕒 7j/7, 24h/24

### **Jef psy (Œuvre Falret, Réseau psy Luxembourg)**

Soutien et réponse aux questions des jeunes de 11 à 30 ans qui sont enfants, frères ou sœurs d'une personne qui a des troubles psychiques, par des professionnels de la santé mentale basés en France et au Luxembourg. Service gratuit.

🌐 [Tchat](#)

## 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](#)

 [Formulaire de contact](#)

# ***À DESTINATION DES ÉTUDIANTS***



## DISPOSITIFS LOCAUX

### Centre de santé sexuelle (anciens CPEF)

Retrouvez la description p. 17

Pour trouver la Maison des Solidarités la plus proche de chez vous :

 [Site web](#)

### Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU)

Etablissement de soins, reçoit des étudiants à partir de 18 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, 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](mailto:pe37.accueil.bapu@apajh.asso.fr)

### Service de Santé Universitaire (SSU)

Un.e infirmier.e est disponible tous les jours pour recevoir les étudiants, sans rdv. Selon leurs demandes, ils seront orientés vers un professionnel du service (psychologues, conseillère conjugale et familiale ou psychiatres) pour un rdv 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 rdv.

 60 rue du plat d'étain (Bât. H) à Tours

 02 47 36 77 00


 Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h (sans rendez-vous)

 [ssu@univ-tours.fr](mailto:ssu@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

### Les Funambules Falret

Retrouvez la description p. 14

- ☎ 01 84 79 74 60 (possibilité d'être rappelé)
- 🕒 Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h
- ✉ lesfunambules@oeuvre-falret.asso.fr
- f [Facebook](#)

### Étudiante ou étudiant en souffrance (SPS)

Écoute anonyme et confidentielle par des psychologues pour des étudiants préoccupés par un avenir incertain, la solitude, l'isolement, la précarité.

- ☎ 0 805 23 23 36
- 🕒 7j/7, 24h/24

### Fil santé jeunes

Retrouvez la description p. 18

- ☎ 0 800 235 236
- 🕒 7j/7, de 9h à 23h
- 💬 [Tchat individuel](#)
- 🕒 7j/7, de 9h à 22h
- 🌐 [Pose tes questions](#)

### Association MOTS (Médecin Organisation Travail Santé)

Retrouvez la description p. 6

Service confidentiel et gratuit.

- ☎ 06 08 28 25 89
- 🕒 7j/7, de 8h à minuit

### Le Refuge

Accueil, soutien, information, orientation des jeunes de 14 à 25 ans LGBT, victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale.

- ☎ 06 31 59 69 50
- 🕒 7j/7, de 8h à minuit

### Écoute infos familles

Retrouvez la description p. 13

- ☎ 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

### Psy santé parent

Retrouvez la description p. 13

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. 13

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 (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

Écoute anonyme, gratuite et confidentielle par des psychologues pour les adolescents de 10 à 25 ans.

☎ 06 12 20 34 71 (rappel possible)

🕒 Du lundi au vendredi de 17h à 20h

## 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 psychologiquement, par de jeunes aidants vivant la même situation et supervisés par des professionnels. Service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.

☎ 06 03 42 22 04

🕒 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)

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

## Étudiants, numéro d'écoute national (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 (Œuvre Falret, Réseau psy Luxembourg)

Soutien et réponse aux questions des jeunes de 11 à 30 ans qui sont enfants, frères ou sœurs d'une personne qui a des troubles psychiques, par des professionnels de la santé mentale basés en France et au Luxembourg. Service gratuit.

🌐 [Tchat](#)

## 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

## **Cnaé : une plateforme d'écoute pour les étudiants**

Le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche a lancé en décembre dernier Cnaé (Coordination nationale d'accompagnement des étudiantes et étudiants), une plateforme gratuite et confidentielle d'écoute, d'accompagnement, d'information et de signalement pour les étudiants. Elle vise à mieux prévenir les sources de détresse psychologique et à renforcer la prise en charge de la santé mentale des étudiants.

 0 800 737 800

 *Du lundi au vendredi de 10h à 21h, et le samedi de 10h à 14h*

 [cnaes@enseignementsup.gouv.fr](mailto:cnaes@enseignementsup.gouv.fr)

**À DESTINATION  
DES PERSONNES  
PORTEUSES DE  
SOUFFRANCES  
PSYCHIQUES ET  
LEURS AIDANTS**

### UNAFAM Indre-et-Loire

Permanence téléphonique à destination des proches de malades psychiques.

☎ 02 47 64 43 79

🕒 Du lundi au vendredi de 10h à 18h

✉ 37@unafam.org

### Réseau français sur l'Entente de Voix (REV)

Le REV met en place des réunions hebdomadaires, 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.

🕒 Tous les samedis à 18h (réunion en visio)

✉ jefdetours@gmail.com

### 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. Trois sites composent l'association. (L'accueil étant collectif, il est important que les pathologies psychiques des personnes soient stabilisées).

🌐 [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

✉ 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

✉ 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)

✉ gemsudtouraine@orange.fr

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

Retrouvez la description p. 12

Possibilité de RDV au sein du service ou à domicile.

📍 37-39 rue Walvein à Tours

☎ 02 47 76 05 08

🕒 Du mardi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30

✉ saph.cvl@apf.asso.fr

## 0800 360 360 - Communauté 360

Numéro d'appui pour les personnes en situation de handicap 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 17h

## 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 :

☎ 02 47 75 26 66

🌐 [Site web](#)

## 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

✉ [SOS@enfine.com](mailto:SOS@enfine.com) (pour poser une question à une psychologue)

### Avec nos proches

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

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'utilisateurs, ou des médecins.

☎ 09 69 32 59 00 (0,06€/min)

🕒 Lundi, mardi, jeudi et le vendredi de 16h à 18h

### Argos2001

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

🕒 Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h à 13h et le mercredi de 18h à 20h

## France dépression

Aide aux personnes souffrant de troubles dépressifs ou bipolaires et à leurs proches.

☎ 07 84 96 88 28

🕒 Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 20h, le samedi de 14h à 20h et le dimanche de 14h à 20h

## Écoute Famille Unafam

Service anonyme et gratuit d'information, d'orientation et de soutien psychologique de personnes confrontées aux troubles psychiques d'un proche.

☎ 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

Retrouvez la description p. 14

☎ 01 84 79 74 60 (possibilité d'être rappelé)

🕒 Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h

✉ lesfunambules@oeuvre-falret.asso.fr

f [Facebook](#)

## Schizo ? Oui !

Information, orientation et soutien psychologique par et pour des personnes concernées par des troubles schizophréniques.

☎ 01 45 89 49 44

🕒 Lundi, mercredi et vendredi de 13h30 à 18h30

✉ psychologue@schizo-oui.com

## Le 3114, numéro national de prévention du suicide

Retrouvez la description p. 8

☎ 3114

🕒 7j/7, 24h/24

## 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 psychologiquement, par de jeunes aidants vivant la même situation et supervisés par des professionnels. Service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.

☎ 06 03 42 22 04

🕒 Le mardi de 17h à 22h, le mercredi de 14h à 18h et le vendredi de 18h30 à 23h30

✉ [ecoute@lapausebrindille.org](mailto:ecoute@lapausebrindille.org)

🌐 [Tchat](#)

## Espace Jeunes Proches (UNAFAM)

Consultations d'accompagnement parental destinées aux parents ayant une difficulté de santé mentale ainsi qu'à leurs conjoints ou ex-conjoints avec lesquels ils partagent l'autorité parentale auprès d'un jeune de 0 à 25 ans qui grandissent auprès d'un membre de leur famille (père, mère, frère, soeur...) souffrant d'un trouble psychique. Quand on est confronté à une difficulté de santé mentale, on peut, en tant que parent, rencontrer des difficultés nécessitant un soutien particulier.

Modalités de la consultation : en individuel ou en couple, en présentiel ou en distanciel (téléphone ou visio). Contact et prise de rendez-vous :

☎ Standard de l'UNAFAM : 01 53 06 30 43

✉ [accompagnement-parental@unafam.org](mailto: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.

Demande d'accompagnement :

 [Formulaire d'inscription](#)

### **Jef psy (Œuvre Falret, Réseau psy Luxembourg)**

Soutien et réponse aux questions des jeunes de 11 à 30 ans qui sont enfants, frères ou sœurs d'une personne qui a des troubles psychiques, par des professionnels de la santé mentale basés en France et au Luxembourg. Service gratuit.

 [Tchat](#)

**À DESTINATION  
DES PERSONNES  
EN SITUATION  
DE HANDICAP,  
DE MALADIES  
INVALIDANTES,  
DE MALADIES  
CHRONIQUES ET  
LEUR ENTOURAGE**



## DISPOSITIFS LOCAUX

### **0800 360 360 - Communauté 360**

Numéro d'appui pour les personnes en situation de handicap pour obtenir des informations sur des aides, des dispositifs, être orienté 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 17h

### **Pôle Enfance 37 - Espace Enfants**

Les accueils 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 samedi ainsi que pendant les vacances scolaires.

Renseignements et inscription (dossier d'inscription à jour obligatoire) :

📍 25 rue Girard de Vasson à Tours

☎ Céline GAUD : 06 37 62 72 93

### **Pôle Enfance 37 - Espace parental/familial**

Chaque mois, un planning d'ateliers à vivre en famille, est adressé aux familles dont un (des) enfant(s) présente(nt) un (des) trouble(s) du développement : médiation animale, musique, cuisine...

📍 9 rue Raymond Poincaré à Tours

✉ Inscription par retour de mail à [pe37.lebonendroit@apajh.asso.fr](mailto:pe37.lebonendroit@apajh.asso.fr)  
(dans la limite des places disponibles)

### **Neuro Centre**

Pour les personnes atteintes d'une sclérose en plaques (SEP) et Sclérose latérale amyotrophique (SLA – maladie de Charcot) et leur entourage, possibilité d'un accompagnement psychologique.

☎ 02 47 77 06 45

🕒 De 9h à 12h et de 14h à 17h

✉ [contact@reseauneurocentre.fr](mailto:contact@reseauneurocentre.fr)

### **Service de soutien psychosocial aux proches aidants de la ville de Joué-Lès-Tours**

Pour soutenir les aidants, en difficulté ou en risque d'épuisement, de personnes souffrant des maladies d'Alzheimer ou de Parkinson, la résidence Les Grands Chênes propose des entretiens psychosociaux ponctuels et gratuits. Ce service est accessible sur demande aux aidants de la ville de Joué-Lès-Tours et des communes environnantes.

Les séances sont assurées par une psychologue.

📍 Les Grands Chênes

13 rue de la Résidence

37300 Joué-Lès-Tours

☎ 02 47 48 88 88

🕒 De 9h à 17h

✉ [lesgrandschenes@fondationpartageetvie.org](mailto:lesgrandschenes@fondationpartageetvie.org)

### Groupe d'Entraide Mutuelle Echo

Ce lieu d'écoute et de soutien est destiné à toute personne adulte autonome ou accompagnée se reconnaissant dans l'autisme (avec ou sans diagnostic médical).

- 📍 92 rue Georges Courteline à Tours
- ☎ 06 37 35 39 53
- 🕒 *Lundi, mardi et jeudi de 13h à 17h, mercredi et vendredi de 9h30 à 17h*
- ✉ [gemtsa37@gmail.com](mailto:gemtsa37@gmail.com)
- f [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](mailto:origami@lasource37.fr)
- 🌐 [Site web](#)

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

Retrouvez la description p. 12

Possibilité de RDV au sein du service ou à domicile.

- 📍 37-39 rue Walvein à Tours
- ☎ 02 47 76 05 08
- 🕒 *Du mardi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30*
- ✉ [sapph.cvl@apf.asso.fr](mailto: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*

### Sida info service

Réponse aux interrogations liées au VIH/Sida.

Service anonyme et gratuit.

- ☎ 0 800 840 800
- 🕒 *7j/7, de 8h à 23h*

### Autisme info Service

Dispositif gratuit et national, d'écoute, aide, information et orientation par téléphone, mail et tchat pour les personnes avec autisme, leur entourage et les professionnels intervenant à leurs côtés.

- ☎ 0 800 714 040
- 🕒 *Du lundi au vendredi de 9h à 13h, le mardi de 18h à 20h*
- 🌐 [Formulaire de contact](#)

### Avec nos proches

Retrouvez la description p.29

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

## SOS Surdus

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

☎ 06 74 74 51 71 (par SMS)

🕒 *Lundi, mercredi et vendredi de 10h à 20h, mardi et jeudi de 10h à 18h et le samedi de 10h à 12h  
(appel vidéo possible)*

✉ sossurdus31@gmail.com

🌐 [Site web](#)

## Fédération 3977

Ligne d'écoute à destination des témoins et des victimes pour lutter contre la maltraitance envers les personnes âgées et les personnes en situation de handicap.

☎ 3977

🕒 *Du lundi au vendredi de 9h à 19h, et du samedi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h*

🌐 [Site web](#)

## Brin d'Écoute (association La Pause Brindille)

Retrouvez la description p. 30

☎ 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](mailto: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](mailto: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*

## Association François Giraud contre le cancer, pour les personnes sourdes

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*

✉ [contact@association-francoisgiraud.fr](mailto:contact@association-francoisgiraud.fr) (prise de rdv)

### **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.


Demande d'accompagnement :

 [Formulaire d'inscription](#)

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

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

 01 84 78 28 13

 7j/7, 24h/24

### **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 23h

 [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](mailto: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. Service gratuit.

☎ 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](mailto: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 Ménière 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](mailto: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](#)

### **SOS Surdus (association)**

Soutien psychologique et orientation des personnes sourdes. Service anonyme et gratuit en langue des signes française et par tchat.

☎ par SMS au 06 74 74 51 71

🕒 Lundi, mercredi et vendredi de 10h à 20h, mardi et jeudi de 10h à 18h et le samedi de 10h à 12h

✉ [sossurdus31@gmail.com](mailto:sossurdus31@gmail.com)

🌐 [Site web](#) / Appel vidéo par Skype

***À DESTINATION DES  
PERSONNES AVEC DES  
PROBLÉMATIQUES  
D'ADDICTIONS  
ET LEUR ENTOURAGE***

## DISPOSITIFS LOCAUX

### Consultation Jeune Consommateur (CJC)

Écoute, information et conseil par les équipes du Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA) 37. Possibilité pour les adolescents, jeunes adultes, parents et entourage de rencontrer un professionnel sur rendez-vous.

☎ 02 47 05 07 09 ✉ [csapa37.coordination@chu-tours.fr](mailto:csapa37.coordination@chu-tours.fr)

Pour prendre rendez-vous, contactez la permanence de votre secteur :

☎ Avec le CSAPA de Tours-Nord : 02 34 37 89 81 ✉ [csapa37.tournord@chu-tours.fr](mailto:csapa37.tournord@chu-tours.fr)

☎ Avec le CSAPA de Tours-Centre : 02 47 47 91 91 ✉ [csapa37.tourscentre@chu-tours.fr](mailto:csapa37.tourscentre@chu-tours.fr)

☎ Avec le CSAPA de Loches : 02 18 37 05 67 ✉ [csapa37.loches@chu-tours.fr](mailto:csapa37.loches@chu-tours.fr)

☎ Avec le CSAPA de Chinon : 02 47 93 62 39 ✉ [csapa37.chinon@chu-tours.fr](mailto:csapa37.chinon@chu-tours.fr)

☎ Avec le CSAPA d'Amboise : 02 47 47 91 91 ✉ [csapa37.amboise@chu-tours.fr](mailto:csapa37.amboise@chu-tours.fr)

### Groupe de parole sur les addictions

L'association Vie Libre vous propose des rendez-vous mensuels sur Joué-Lès-Tours, Saint-Pierre-Des-Corps, Tours, Saint-Cyr-sur-Loire, Bléré, 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 / Siège 02 47 66 60 70

☎ 06 50 88 98 79 (réunions spécifiques pour les femmes)

🕒 De 9h à 12h et de 14h à 17h

✉ [vielibre.cd37@free.fr](mailto:vielibre.cd37@free.fr)

🌐 [Site web](#)

## DISPOSITIFS NATIONAUX

### Alcool Info Service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool, et pour leurs proches.

☎ 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé)

🕒 7j/7, de 8h à 2h

### Drogue info service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes ayant des difficultés avec l'usage de drogues et pour leurs proches.

☎ 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit)

🕒 7j/7, de 8h à 2h

### Écoute Cannabis

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes ayant des difficultés avec l'usage de drogues et pour leurs proches.

☎ 0 980 980 940

🕒 7j/7, de 8h à 2h

### Joueurs Info Service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes ayant des difficultés avec leur pratique de jeux et pour leurs proches.

☎ 09 74 75 13 13 (appel anonyme et non surtaxé)

🕒 7j/7, de 8h à 2h

### **Tabac info service**

Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet.

☎ 39 89

🕒 Du lundi au samedi de 10h à 18h

### **Brin d'Écoute (association La Pause Brindille)**

Retrouvez la description p. 30

☎ 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](mailto: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](mailto: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



***À DESTINATION  
DES PERSONNES  
VULNÉRABLES  
ET/OU ISOLÉES***



## DISPOSITIFS LOCAUX


### Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM 37)

Retrouvez la description p. 28

 [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*

 [gem37@orange.fr](mailto: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*

 [gem37@orange.fr](mailto: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)*

 [gemsudtouraine@orange.fr](mailto:gemsudtouraine@orange.fr)

### Association ASTREE

Rencontre une fois par semaine pendant 1h 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 les locaux de l'association ou rdv téléphoniques.

 07 81 57 64 58

 *Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h*

 [tours@astree.asso.fr](mailto:tours@astree.asso.fr)

 [Site web](#) (pour demander un accompagnement)

## DISPOSITIFS NATIONAUX

### Solitud'Écoute

Plateforme téléphonique gratuite, anonyme et confidentielle destinée aux personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude, d'isolement ou de mal-être.

 0 800 474 788

 *7j/7, de 15h à 20h*

### Fédération 3977

Retrouvez la description p. 35

 3977

 *Du lundi au vendredi de 9h à 19h, samedi et dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h*

 [Site internet](#)

### 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, laissez vos coordonnées :

 01 70 55 30 69

 [service@auboutdufil.org](mailto: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 internet](#)

***À DESTINATION DES  
PUBLICS PRÉCAIRES,  
SANS DROIT,  
À LA RUE ET LES  
PROFESSIONNELS QUI  
LES ACCOMPAGNENT***

## DISPOSITIFS LOCAUX

### L'Equipe 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 (totale ou partielle),
- 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,
- Les personnes ayant des difficultés d'accès aux soins psychiatriques.

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

***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
- 🕒 Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
- ✉ francevictimes37@gmail.com

### Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF 37)

Information et écoute.

- ☎ 02 47 27 54 00
- 🕒 Du lundi au jeudi de 9h à 13h et de 14h à 17h et le vendredi de 9h à 12h et de 14h à 15h30
- ✉ contact37@cidffcentrevaldeloire.fr

### Maison des Femmes

A destination des femmes victimes de violences (physiques, psychologiques, sexuelles, incestes, mutilations sexuelles, scolaires, au travail), prise en charge globale (médicale, médico-légale, psychologique et sociale).

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

## 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.

- 📞 Skype compte fscs75
- 🕒 Du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h, puis de 21h à 23h  
Samedi et dimanche de 21h à 23h

### 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 9h à 18h


### 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

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

## 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

Plateforme anonyme, gratuite et accessible à tous : enfant, parent, professionnel et particulier.

-  119
-  7j/7, 24h/24




## Violences Femmes Info

Numéro d'écoute national, anonyme et gratuit pour les femmes victimes de violences, leur entourage et les professionnels concernés.

-  3919
-  7j/7, 24h/24



## Fédération 3977

Retrouvez la description p. 35

-  3977
-  Du lundi au vendredi de 9h à 19h et du samedi au dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h
-  [Site Web](#)

## Viols Femmes Informations (association Collectif féministe contre le viol)

Écoute anonyme pour les femmes victimes de viol ou d'agressions sexuelles, leurs proches bienveillants, les professionnelles et professionnels. Service gratuit.

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



## Comment on s'aime (Association En avant tout.e.s)

Retrouvez la description p. 19

-  [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



## **Contre le harcèlement moral et sexuel dans la communication (association COM-ENT, société Eleas)**

Écoute, orientation des personnes victimes ou témoins de harcèlement moral ou sexuel dans les entreprises et les métiers de la communication, par des psychologues. Service anonyme et gratuit.

☎ 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**

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 haut 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.

 [Site Web](#)

### **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

***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 17h30

✉ [criavs.centre@chu-tours.fr](mailto: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

**À DESTINATION  
D'AUTRES PUBLICS  
SPÉCIFIQUES  
(AGRICULTEURS,  
MILITAIRES, POLICIERS,  
ENTREPRENEURS,  
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
- ✉ social.clgbttours@gmail.com (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. 19

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 écoute](#)
- 🕒 Du jeudi de 21h à 22h30 au dimanche de 18h à 19h30

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
- 🕒 7j/7, 24h/24

### Agri'Écoute

Ligne d'écoute confidentielle avec un professionnel, à destination des agriculteurs et salariés agricoles en souffrance psychologique et leur entourage.

- ☎ 09 69 39 29 19
- 🕒 7j/7, 24h/24
- 🌐 [Tchat](#) (avec un psychologue)

## Écoute Défense

Permanence téléphonique d'information et d'orientation assurée par les psychologues du service de santé des armées à destination des militaires, ex-militaires, familles de militaires et civils de la défense, exposés à des situations de stress.

☎ 0 808 800 321

🕒 7j/7, 24h/24

## Police nationale, ligne de soutien psychologique

Réseau externe de psychologues pour les policiers en souffrance. Service anonyme et gratuit.

☎ 0805 230 405

🕒 7j/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 Entrepreneurs

Aide et écoute gratuite et confidentielle par et pour des entrepreneurs en difficulté.

☎ 06 50 02 73 14

🕒 7j/7, 24h/24

✉ [accueil@sos-entrepreneur.org](mailto:accueil@sos-entrepreneur.org)

🌐 [Site web](#)

## 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 mardi 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](mailto:ecouter@vetos-entraide.com)

🌐 [Formulaire de contact](#)

### **Le Refuge**

Accueil, soutien, information, orientation des jeunes de 14 à 25 ans LGBT, victimes d'homophobie

ou de transphobie et en situation de rupture familiale.

☎ 06 31 59 69 50

🕒 7j/7, de 8h à minuit

### **Grey Pride (association)**

Écoute et soutien pour les personnes LGBT+ 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

### **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 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](mailto:psychologue@acceptess-t.com)

🌐 [Site web](#)

### **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 15h à 20h et le samedi de 13h30 à 15h30

### **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



### **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](#)

### **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](#)

# ***À DESTINATION DE TOUS LES PUBLICS***



## DISPOSITIFS LOCAUX

### Le Planning Familial d'Indre-et-Loire

Lieu d'écoute et de dialogue autour de sujets comme l'éducation à la santé, les relations homme/femme, le couple, la famille, la parentalité, la grossesse, la contraception, la prévention des conduites

à risques, la prévention de la violence... Destiné à toutes et tous.

- 📍 Centre de Vie du Sanitas  
10 place Neuve à Tours
- 🕒 *Permanence d'accueil les mercredi et vendredi de 14h à 18h*
- ☎️ 02 47 20 97 43
- 🕒 *Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h*
- ✉️ [contact@leplanningfamilial37.fr](mailto:contact@leplanningfamilial37.fr)

### Centre de santé sexuelle (anciens CPEF)

Retrouvez la description p. 17

- 🌐 [Site web](#)

### Dispositif de prise en charge psychologique pour troubles réactionnels post COVID proposé

#### 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 10 séances d'accompagnement thérapeutique sur 12 mois, sans avance de frais, sur ordonnance du médecin traitant médecins de PMI, de l'Education nationale, des pédiatres, etc. Pour toute personne rencontrant des difficultés passagères, en souffrance psychique ou présentant des troubles psychiatriques mineurs; ou se sentant en rupture d'équilibre sur les plans personnel, familial, conjugal, scolaire, professionnel, en perte de repères, en situation de deuil.

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)

### Association ASTREE

Retrouvez la description p. 42

- ☎️ 07 81 57 64 58
- 🕒 *Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h*
- ✉️ [tours@astree.asso.fr](mailto:tours@astree.asso.fr)
- 🌐 [Site web](#) (pour demander un accompagnement)

## DISPOSITIFS NATIONAUX

### SOS Suicide Phénix

Accueil et écoute des personnes en souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage. Service anonyme et gratuit.

- ☎️ 01 40 44 46 45
- 🕒 *7j/7, de 13h à 23h*
- ✉️ [accueil@sos-suicide-phenix.org](mailto:accueil@sos-suicide-phenix.org)

### **Allo-suicide (association Lueur d'espoir)**

Retrouvez la description p. 9

☎ 04 22 53 74 59

🕒 7j/7, de 20h à 23h

### **Le 3114, numéro national de prévention du suicide**

Retrouvez la description p. 8

☎ 3114

🕒 7j/7, 24h/24

### **SOS Amitié**

Écoute gratuite de toute personne qui a besoin de parler en tout anonymat et confidentialité.

☎ 09 72 39 40 50

🕒 7j/7, 24h/24

🌐 [Formulaire de contact](#)

🌐 [Tchat](#)

🕒 7j/7, de 13h à 3h

### **Croix-Rouge écoute**

Service de soutien par téléphone destiné aux personnes souffrant de solitude, dépression, violences, addictions, etc.

☎ 0 800 858 858

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

### **Suicide Écoute (association)**

Retrouvez la description p. 8

Service anonyme et gratuit.

☎ 01 45 39 40 00

🕒 7j/7, 24h/24

### **Aide aux victimes**

Retrouvez la description p. 48

☎ 116 006

🕒 7j/7, de 9h à 19h

✉ [victimes@france-victimes.fr](mailto:victimes@france-victimes.fr)

### **SOS Crise**

Pour toute personne inquiète ou angoissée souhaitant être informée et apaisée. Service anonyme et gratuit.

☎ 0 800 190 000

🕒 Du lundi au vendredi, de 9h à 19h

### **Solitud'Écoute**

Retrouvez la description p. 42

☎ 0 800 47 47 88

🕒 7j/7, de 15h à 20h

### **SOS help (non profit organisation)**

English-language emotional support line for the international community in France. Free and anonymous service, by trained volunteers.

☎ 01 46 21 46 46

🕒 7/7, 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 (permanences téléphoniques et prise de rendez-vous)

🕒 Mercredi de 17h30 à 20h

✉ 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*

## **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

***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 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



[www.vies37.psrc.fr](http://www.vies37.psrc.fr)

et/ou [www.3114.fr](http://www.3114.fr)

## ⊕ EN CAS D'EXTRÊME URGENCE

 **15**

 **112** (depuis un portable)





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

