

COVID 19

DISPOSITIFS DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Janvier 2022

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 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 à distance qui poursuivent leur mission pendant l'épidémie.



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

SOMMAIRE

À destination...

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	6
À destination des parents de jeunes enfants et des professionnels de l'enfance	8
À destination des adolescents et leur entourage	10
À destination des étudiants	12
À destination des personnes porteuses de souffrances psychiques et leurs aidants	14
À destination des personnes en situation de handicap et de maladies invalidantes et de leur entourage	16
À destination des personnes avec des problématiques d'addictions	18
À destination des personnes vulnérables et/ou isolées	20
À destination des publics précaires, sans droit, à la rue	22
À destination des personnes victimes de violences, d'agressions, de viol, d'infractions pénales	24
À destination des auteurs de violences sexuelles et des professionnels les accompagnant	26
À destination d'autres publics spécifiques (agriculteurs, militaires, policiers, entrepreneurs, détenus et personnes LGBTI)	28
À destination de tous les publics	30
i Premiers conseils face à une personne qui évoque des idées suicidaires	32

***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 de l'Indre-et-Loire et à l'ensemble des salariés des établissements de santé.

☎ 02 47 47 77 00
(du lundi au vendredi, 9h-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.

☎ 02 47 74 64 58
Mardi, mercredi et jeudi
de 08h30 à 12h00 - 12h30
à 17h00 et Vendredi de
08h30 à 15h00
✉ cdo37@ordremk.fr

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. Consultation gratuite et anonyme.

2 psychologues vous proposent de vous rencontrer en visioconférence ou présentiel.

☎ 06 50 40 16 99
06 63 80 78 96

DISPOSITIFS NATIONAUX

L'association Soins aux Professionnels de Santé

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

☎ 0 805 23 23 36 (7j/7, 24h/24)
🌐 www.asso-sps.fr

Aide et dispositif d'orientation des pharmaciens (ADOP)

Information et orientation par et pour les pharmaciens et pharmaciennes.

☎ 0 800 73 69 59 (7j/7, 24h/24)
✉ contact@adop.help

Directrices et directeurs d'hôpitaux (cabinet PsyA)

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

☎ 0 800 203 007 (7j/7, 24h/24)

Conseil national de l'Ordre des médecins

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

☎ 0 800 288 038 (7j/7 et 24h/24)

Association MOTS (Médecin Organisation Travail Santé)

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

☎ 06 08 28 25 89 (7j/7 et 24h/24)

À DESTINATION DES PERSONNES EN SITUATION DE DEUIL

DISPOSITIFS NATIONAUX

Le 3114, numéro national de prévention du suicide

Ecoute 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 et 24h/24)

Suicide Ecoute (association)

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

☎ 01 45 39 40 00 (7j/7 et 24h/24)

DISPOSITIFS LOCAUX

CHRU de Tours

Cellule de soutien et d'accompagnement pour les familles et proches endeuillés par le Covid, de patients décédés au CHRU de Tours et dans les EHPAD uniquement. Contact avec des psychologues, relais possible vers une assistante sociale en visio

☎ 02 47 47 75 00

(du lundi au vendredi sauf jours fériés, 9h-13h / 14h-18h)

Caisse d'Allocations Familiales Touraine Service d'accompagnement des familles

Ecoute, 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 8h30 - 12h30)

✉ familles.caftours@cnafmail.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

Mieux traverser le deuil, plateforme d'accompagnement gratuite pour : trouver toutes les informations utiles pour vous aider à mieux traverser le deuil, trouver en ligne soutien et accompagnement : forum entre personnes endeuillées ; chat avec un discutant qualifié sur la fin de vie et le deuil ; écoute en direct avec un écoutant spécialisé ou un professionnel, pouvoir filmer les obsèques pour permettre aux proches et amis du défunt de s'y associer et de laisser leurs hommages, messages de soutien et condoléances.

🌐 www.mieux-traverser-le-deuil.fr

Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie – Plateforme nationale «Besoin d'écoute»

☎ 01 53 72 33 04 - rappel gratuit possible

(Du lundi au vendredi, 10h-13h / 14h-17h)

🌐 Via ce [formulaire de contact en ligne](#) pour être recontacté

Empreintes

Aide, soutien et conseil aux personnes endeuillées. Service gratuit, assuré par des bénévoles formés.

☎ 01 42 380 808 (du lundi au vendredi, 10h-13h / 14h30-17h30 et mardi, jusqu'à 19h30)

✉ accompagnement@empreintes-asso.com

SOS Suicide Phénix

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

☎ 01 40 44 46 45 (7j/7, 13h - 23h)

✉ accueil@sos-suicide-phenix.org

Phare enfants-parents

Prévention du mal-être et du suicide des jeunes. Espace d'accueil et d'écoute gratuit pour les parents et les enfants en souffrance, soutien aux parents endeuillés par suicide.

☎ 01 43 46 00 62 (du lundi au vendredi, 10h-17h)

Allo-suicide (association Lueur d'espoir)

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

☎ 04 22 53 74 59 (7j/7 20h-23h)

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

DISPOSITIFS NATIONAUX

Phare enfants-parents

Descriptif à retrouver p. 7

☎ 01 43 46 00 62 (du lundi au vendredi, 10h-17h)

Écoute infos familles

Ecoute 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 vendredi 9h-18h,
mardi 14h-19h)

✉ eif@apprentis-auteuil.org

Psy santé parent

Ecoute et soutien des parents d'enfants de tous âges par des psychologues, psychomotriciens et psychiatres, service anonyme et gratuit.

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

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.

☎ 0800 96 60 60 (lundi mardi jeudi 10h-12h et 14h -16h, mercredi 10h-12h, vendredi 9h-12h et 13h-16h).

DISPOSITIFS LOCAUX

Dispositif de répit pour l'accueil à la journée des enfants en situation de handicap (APAJH 37)

Il s'agit d'un accueil de jour à destination des enfants âgés de 5 à 15 ans. Les enfants sont pris en charge par une équipe composée d'éducateurs spécialisés et de moniteurs-éducateurs. L'inscription est libre (à la journée, à la semaine...) Animées par des intervenants extérieurs, des activités sont proposées aux enfants : ateliers culturels et musicaux, activités de modelage... L'APAJH 37 offre aussi des prestations de services à destination des parents: disposer d'un temps pour soi autour d'une boisson chaude ou bénéficier de prestations culturelles, sportives et artistiques.

- 📍 APAJH 37 9, rue Raymond Poincaré à Tours (Tram > station Charles BARRIER)
- 🕒 Accueil de jour : du lundi au vendredi, 9h30 – 16h30
- ☎️ Céline GAUD : 06 37 62 72 93 ou 06 63 33 13 04
- ✉️ accueil@lebonendroit.org

Point écoute parents

A destination des parents et futurs parents isolés, épuisés ou dépassés, le Point Ecoute Parents propose des entretiens confidentiels et gratuits sur rendez-vous, seul(e) ou en couple, avec un.e psychologue, sur place ou par téléphone.

A noter : les pauses parents sont suspendues.

- 📍 Point Ecoute Parents, 2 rue du Comté de Mons à Tours
- ☎️ 02 47 73 86 97
- ✉️ pointecoute@jouelestours.fr
- 📅 **🚫 Fermeture exceptionnelle jusqu'à janvier 2022**

DISPOSITIFS NATIONAUX

Allo Parents bébé

Des professionnels de la petite enfance sont à votre écoute. Service anonyme et gratuit.

- ☎️ 0 800 00 3456 (du lundi au vendredi, 10h-13h / 14h-18h)

Allo Ecoute Parents

Ecoute, aide, soutien à la parentalité.

- ☎️ 06 01 18 40 36 rappel possible (du lundi au vendredi, 13h-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 (lundi au vendredi 10h-13h et 14h-20h, samedi 10h-13h)

Allo parlons d'enfants (association Ar Roc'h)

Des professionnels de l'enfance ou de l'adolescence et des bénévoles pour répondre à la famille ou aux professionnels, service anonyme et gratuit au

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

Enfants disparus (Droit d'enfance)

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

- ☎️ 116 000 (7j/7 et 24h/24)

Allo enfance en danger

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

- ☎️ 119 (24/24, 7j/7)

Le 3020, non au harcèlement à l'école et en cours (Ecole 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 (lundi au vendredi 9h-20h, samedi 9h-18h).

À DESTINATION DES ADOLESCENTS ET LEUR ENTOURAGE

DISPOSITIFS NATIONAUX

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

Descriptif à retrouver p. 9

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

Le Refuge

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

☎ 06 31 59 69 50 (7j/7, 24h/24)

Écoute infos familles

Descriptif à retrouver p. 10

☎ 01 81 89 09 50 (lundi mercredi jeudi vendredi 9h-18h, mardi 14h-19h)

✉ eif@apprentis-auteuil.org

Psy santé parent

Ecoute et soutien des parents d'enfants de tous âges par des psychologues, psychomotriciens et psychiatres, service anonyme et gratuit.

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

DISPOSITIFS LOCAUX

Maison des Adolescents 37

Pour les adolescents entre 11 et 21 ans et leur parents, 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.

- 📍 66 boulevard Béranger à Tours (possibilité de visites spontanées)
- ☎ 02 47 22 20 69
- ✉ mda37@montjoie.asso.fr
- 🌐 www.mda37.fr

Espace Santé Jeunes / Point Accueil Ecoute Jeunes 37 (PAEJ 37)

Service pour les jeunes de 12 à 25 ans. Sans rendez-vous : les permanences d'écoute ont lieu de 15h30 à 18h30. Sur rendez-vous : 7 créneaux complémentaires sont ouverts, par semaine. A noter : les groupes parentalité « mon ado et moi » sont réalisés tout au long de l'année de 18h30 à 20h00.

- 📍 95 Rue Michelet, 37000 Tours
- 🕒 9h – 12h / 14h – 18h30
- ☎ 02 47 05 07 09
- ✉ espacesante.jeunes37@wanadoo.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

Les Funambules Falret

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

- ☎ 01 84 79 74 60 (lundi, mercredi et jeudi de 14h à 19h)
- ✉ LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr

Fil santé jeunes

Plateforme anonyme et gratuite d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation des jeunes de 12 à 25 ans.

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

Allo Ecoute Ado

Ecoute anonyme et confidentielle pour les adolescents.

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

Allo Ecoute Parents

Ecoute, aide, soutien à la parentalité.

- ☎ 06 01 18 40 36 – rappel possible (lundi au vendredi de 13h-15h)

Phare enfants-parents

Prévention du mal-être et du suicide des jeunes. Espace gratuit d'accueil et d'écoute pour les parents et les enfants en souffrance, soutien aux parents endeuillés par suicide

- ☎ 01 43 46 00 62 (lundi au vendredi, 13h-15h)

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

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

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 vidéos... 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 (lundi au vendredi 9h-20h, samedi 9h-18h)
- 🌐 3018.fr par [Tchat](#), via [Messenger](#) et [WhatsApp](#)

À DESTINATION DES ÉTUDIANTS



DISPOSITIFS LOCAUX

Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (B.A.P.U)

Une permanence téléphonique (consultations par téléphone ou par skype) est mise en place pour répondre aux situations psychologiques préoccupantes. Une offre de soutien psychologique par téléphone est mise aux étudiants en santé et du champ social (médecine, infirmier, aide-soignant, éducateur).

☎ 02 47 61 61 31 (9h - 17h)

✉ accueil.bapu@apajh37.org

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.

📍 SSU, 60 rue du plat d'étain (Bat.H) à Tours

🕒 Tous les jours, 8h30 - 17h
(sans rendez-vous)

☎ 02 47 36 77 00

✉ ssu@univ-tours.fr

Crous d'Orléans-Tours

Plateforme d'écoute et de soutien psychologique gratuite à distance, pour les étudiants avec Pros-Consulte.

Appels anonymes et gratuits. 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

☎ 0800 730 443 (24h/24 et 7j/7)

🌐 [Tchat anonyme](https://www.pros-consulte.com)

🌐 www.pros-consulte.com

DISPOSITIFS NATIONAUX

Les Funambules Falret

Soutien, écoute et conseil pour les personnes de 7 à 25 ans vivant avec un proche ayant des troubles psychiques

☎ 01 84 79 74 60 (lundi, mercredi et jeudi de 14h-19h)

✉ LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr

Etudiante ou étudiant en souffrance (SPS)

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

☎ 0 805 23 23 36 (24h/24, 7j/7)

Fil santé jeunes

Plateforme anonyme et gratuite d'écoute, d'accueil, d'information et d'orientation à destination des jeunes de 12 à 25 ans.

☎ 0 800 235 236 (7j/7, 9h-23h)

🌐 [TChat individuel](#) (7j/7, 9h-22h)

🌐 [Pose tes questions](#)

Association MOTS (Médecin Organisation Travail Santé)

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

☎ 06 08 28 25 89 (7j/7 et 24h/24)

Le Refuge

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

☎ 06 31 59 69 50 (7j/7, 24h/24)

Écoute infos familles

Descriptif à retrouver p. 8

☎ 01 81 89 09 50 (lundi, mercredi, jeudi, vendredi 9h-18h, mardi 14h-19h)

✉ eif@apprentis-auteuil.org

Psy santé parent

Ecoute et soutien des parents d'enfants de tous âges par des psychologues, psychomotriciens et psychiatres, service anonyme et gratuit.

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

À DESTINATION DES PERSONNES PORTEUSES DE SOUFFRANCES PSYCHIQUES ET LEURS AIDANTS

DISPOSITIFS NATIONAUX

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

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

 01 40 72 64 44 (mardi jeudi 20h-22h)

 SOS@enfine.com (pour poser une question à une psychologue)

DISPOSITIFS LOCAUX

UNAFAM d'Indre et Loire

Permanence téléphonique à destination des proches de malades psychiques.

☎ 02 47 64 43 79

(du lundi au vendredi, 10h-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.

🕒 Réunion en visio - Tous les samedi à 18h

✉ jefdetours@gmail.com

Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM 37)

Le GEM 37 propose de nombreuses activités, sur inscription, à destination de personnes atteintes de pathologies psychiques stabilisées.

GEM Tours-Nord

☎ 02.47.54.36.39

✉ gem37@orange.fr

GEM Tours-Centre

☎ 02.47.37.03.42

✉ gem37@orange.fr

GEM Loches

☎ 06.24.13.01.92

✉ gemsudtouraine@orange.fr

🌐 www.gem37.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

Avec nos proches

Ligne nationale anonyme des aidants proposée par une trentaine d'écouterants bénévoles.

☎ 01 84 72 94 72 (7j/7, 8h-22h)

Anorexie Boulimie, Info Ecoute

Permanences téléphoniques avec les lundis > des psychologues, les mardis > des associations spécialisées TCA, les jeudis > des médecins, les vendredis > tous les spécialistes, en alternance.

☎ 0 810 037 037 (du lundi au vendredi, 16h - 18h - 0,06€/min)

Argos2001

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

☎ 01 46 28 01 03 (lundi, mardi, jeudi, vendredi 10h-13h et mercredi 18h-20h)

France dépression

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

☎ 07 84 96 88 28 (lundi au vendredi 9h-12h et 14h-20h, samedi 14h-20h, dimanche 16h - 20h)

Ecoute 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 (lundi au jeudi 9h-13h/ 14h-18h, vendredi 9h-13h/14h-17h)

Les Funambules Falret Soutien, écoute et conseil pour les personnes de 7 à 25 ans vivant avec un proche ayant des troubles psychiques.

☎ 01 84 79 74 60 (lundi et mercredi 17h-20h, mardi et vendredi 10h-13h)

✉ LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr

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 , 14h30-18h)

Le 3114, numéro national de prévention du suicide

Descriptif à retrouver en p. 6

☎ 3114 (7j/7 et 24h/24)

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

DISPOSITIFS NATIONAUX

La ligue contre le cancer (association)

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

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

Sida info service

Réponse aux interrogations liées au VIH/Sida, service anonyme et gratuit.

☎ 0 800 840 800 (7J/7, 8h-21h)

DISPOSITIFS LOCAUX

Centre ressources Autisme

De nombreuses ressources disponibles sur l'autisme avec un fil d'actualités lié à la COVID-19.

www.cra-centre.org
[Consultez le « Livret d'accompagnement vers le déconfinement »](#)

à destination des enfants, adolescents, adultes autistes et aidants

Dispositif de répit pour l'accueil à la journée des enfants en situation de handicap (APAJH 37)

Retrouvez la description p. 9

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

✉ contact@reseaneurocentre.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

Plateforme Tous mobilisés

La Fédération Nationale Grandir Ensemble aide les familles ayant un enfant en situation de handicap dans des tâches du quotidien : quelques heures de répit, aide pour les courses, écoute dans les moments difficiles, organisation de la garde d'enfant si l'emploi concerne un secteur vital, échanges et partages avec d'autres familles.

☎ 0 805 035 800 - numéro gratuit (du lundi au vendredi, 9h-17h)

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.

☎ 0800 71 40 40 (du lundi au vendredi, 9h-13h et le mardi, 18h-20h)

🌐 [Remplissez le formulaire de demande en ligne](#)

Avec nos proches

Descriptif à retrouver en p. 15

☎ 01 84 72 94 72 - anonyme (7j/7, 8h-22h)

SOS Surdus

Soutien, écoute, conseil, information et orientation des personnes sourdes.

🌐 www.sos-surdus.fr

💬 [sos.surdus \(tchat\)](#)

👉 SOS Surdus (tchat)

✉ sossurdus31@gmail.com

☎ SMS 06 17 69 47 92 (lundi, mercredi, vendredi 10h-20h; mardi, jeudi 10h -18h; samedi 10h-12h) - appel vidéo possible

Fédération 3977

Lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées et les personnes en situation de handicap, à destination des témoins et des victimes.

☎ 3977 (du lundi au vendredi, 9h-19h)

🌐 [Remplissez le formulaire de contact en ligne](#)

Agefiph

Plateforme téléphonique destinée au public en situation de handicap ou de maladies invalidantes et leur entourage.

☎ 0 800 11 10 09 (7j/7, 9h-18h)

La Ligne C

Bénévoles, patients et soignants informent et orientent les personnes atteintes d'une maladie chronique sur la Covid-19.

☎ 01 41 83 43 06 (7j/7, 9h-17h)

À DESTINATION DES PERSONNES AVEC DES PROBLÉMATIQUES D'ADDICTIONS

DISPOSITIFS LOCAUX

Consultation Jeune Consommateur (CJC)

La consultation Jeune Consommateur (CJC) animée par le CSAPA 37 dans les locaux de l'Espace Santé Jeunes est réactivée sur rendez vous.

☎ 02 47 05 07 09

DISPOSITIFS NATIONAUX

Alcool Info Service

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

☎ 0 980 980 930 - appel anonyme et non surtaxé
(7j/7, 8h-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 8h-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, 8h-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, 8h-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, 10h-18h)

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

DISPOSITIFS LOCAUX

Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM 37)

Le GEM 37 propose de nombreuses activités, sur inscription, à destination de personnes atteintes de pathologies psychiques stabilisées.

www.gem37.fr

GEM Tours-Nord

☎ 02.47.54.36.39

✉ gem37@orange.fr

GEM Tours-Centre

☎ 02.47.37.03.42

✉ gem37@orange.fr

GEM Loches

☎ 06.24.13.01.92

✉ gemsudtouraine@orange.fr

Association ASTREE

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

www.astree.asso.fr (pour demander un accompagnement)

✉ tours@astree.asso.fr

☎ 07 81 57 64 58

DISPOSITIFS NATIONAUX

Solitud'Ecoute

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

☎ 0800 47 47 88 (7j/7, 15h-20h)

Fédération 3977

Lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées et les personnes en situation de handicap, à destination des témoins et des victimes.

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

[Remplissez le formulaire de contact en ligne](#)

***À DESTINATION DES
PUBLICS PRÉCAIRES,
SANS DROIT, À LA RUE***



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)

☎ 02 34 37 96 08 (du lundi au vendredi, 9h-17h)

✉ emppe@chu-tours.fr

Permanence d'Accès aux Soins de Santé en Psychiatrie (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.

📍 PASS Psy, 19 rue Edouard Vaillant à Tours

☎ 02 18 37 05 63 (du lundi au vendredi, 9h-17h)

✉ passpsy@chu-tours.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

**À DESTINATION DES
PERSONNES VICTIMES
DE VIOLENCES,
D'AGRESSIONS, DE
VIOL, D'INFRACTIONS
PÉNALES**

DISPOSITIFS LOCAUX

France Victimes 37

Echanges et consultations avec une psychologue à destination de personnes victimes : d'infractions commises durant les périodes de confinement, Ou qui avaient déjà été victime et pour qui le confinement a réactivé des anxiétés.

☎ 02 47 66 87 33

(du lundi au jeudi, 9h-12h

et 14h-18h - vendredi, 9h-12h)

✉ francevictimes37@gmail.com

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

Information et écoute.

☎ 02 47 27 54 00 (8h30-12h30)

✉ cidf37@orange.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

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, 9h-19h)

✉ victimes@france-victimes.fr

STOP Maltraitance Stop conflit (Enfance et partage)

Ecoute, conseil et orientation.

☎ 0 800 05 12 34 (du lundi au vendredi, 10h-18h)

Allo enfance en danger

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

☎ 19 (24/24, 7j/7)

Violences Femmes Info

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

☎ 39 19 (7j/7 et 24h/24)

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

🌐 [Remplissez le formulaire de contact en ligne](#)

Viols Femmes Informations (Association Collectif féministe contre le viol)

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

☎ 0 800 05 95 95 (lundi au vendredi 10h-19h)

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

Tchat anonyme, gratuit et sécurisé pour les jeunes, les femmes et les personnes LGBTQI+ victimes de violences dans le couple, assuré par des professionnelles de l'écoute

🌐 [Rejoignez le Tchat](#) (du lundi au samedi 10h-21h)

***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

Aide et accompagnement des professionnels (de tous les domaines) dans la prise en charge de patients, auteurs de violences sexuelles.

☎ 02 18 37 05 98

(du lundi au vendredi, 9h30-17h30)

DISPOSITIFS NATIONAUX

Fédération Française des Centre ressources pour les intervenants auprès des auteurs de violences sexuelles (CRIAVS)

Numéro unique de prévention des violences sexuelles destiné aux personnes qui craignent de commettre des agressions sexuelles. La période de confinement est malheureusement une période propice aux agressions sexuelles intrafamiliales.

☎ 0806 23 10 63

Viols Femmes Informations (Association Collectif féministe contre le viol)

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

☎ 0 800 05 95 95 *(lundi au vendredi 10h-19h)*

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 *(lundi 14h-17h, mardi vendredi 9h30-12h30)*

✉ 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 *(lundi au vendredi 9h-13h et 14h-18h)*

✉ violences-sexuelles-culture@audiens.org

À DESTINATION D'AUTRES PUBLICS SPÉCIFIQUES (AGRICULTEURS, MILITAIRES, POLICIERS, ENTREPRENEURS, DÉTENUS ET PERSONNES LGBTI)

DISPOSITIFS NATIONAUX

SOS Homophobie

Service d'écoute téléphonique national et anonyme pour les personnes victimes ou témoins, d'actes ou de discriminations lesbophobes, gayphobes, biphobes ou transphobes.

☎ 01 48 06 42 41 (pour prendre rdv pour un échange téléphonique)

🌐 www.sos-homophobie.org (pour prendre rdv pour un échange téléphonique)

💬 [Tchat écoute](#) (lundi au vendredi 18h - 22h, samedi 14h - 16h, dimanche 18h - 20h)

Ligne Azur

Information et soutien contre l'homophobie et pour la prévention du comportement suicidaire.

☎ 01 41 83 42 81 (7j/7, 8h-23h)

🌐 [Remplissez ce formulaire mail](#)

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.

📍 Centre Léo
Lagrange, 90 avenue
André Maginot, 37100
Tours

☎ 02 47 54 24 79

🕒 Le samedi de 14h à
16h30

Pour prendre RDV:

✉ social.clgibtours@
gmail.com

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

✉ prevention.suicide@
berry-touraine.msa.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

Agri'Ecoute

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)

Ecoute 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.

☎ 08 08 800 321 (7j/7, 24h/24)

Police nationale, ligne de soutien psychologique

Réseau externe de psychologues pour les policiers en souffrance.

☎ 0805 230 405 (7j/7, 24h/24)

Police nationale, service de soutien psychologique opérationnel (SSPO, Ministère de l'Intérieur)

Service d'aide psychologique aux policiers

☎ 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 par et pour des entrepreneurs en difficulté.

☎ 06 50 02 73 14 (7j/7, 24h/24)

Cellule de soutien psychologique pour les chefs d'entreprise

Soutien, information et orientation des entrepreneurs «en détresse» en cette période de crise économique et sanitaire (avec l'Association APESA, Aide psychologique aux entrepreneurs en souffrance aiguë).

☎ 0805 65 50 50 (7j/7, 8h-20h)

SOS Détenus (association Arapej)

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

☎ Depuis une cabine téléphonique dans un établissement pénitentiaire, composer le 99# puis le 1110 (mardi au vendredi 9h-17h)

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

Croix-Rouge écoute les détenus (association)

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

☎ Depuis une cabine téléphonique dans un établissement pénitentiaire, composer le #099 puis le 111 et A (lundi au vendredi 10h-22h, samedi 12h-18h)

Le Refuge

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

☎ 06 31 59 69 50 (7j/7, 24h/24)

À DESTINATION DE TOUS LES PUBLICS

DISPOSITIFS NATIONAUX

Cellule de soutien psychologique

Cellule de soutien psychologique en ligne, animée par le centre Pierre Janet et les étudiants en dernière année de formation en Psychologie à Metz pour aider et accompagner toute personne touchée, de près ou de loin, par la pandémie de COVID-19.

🌐 Prendre rendez-vous via [le site du Centre Pierre Janet](#) ou [via Doctolib](#)

☎ 03 72 74 83 27

✉ cpj-consultation@univ-lorraine.fr

SOS Suicide Phénix (associations)

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

☎ 01 40 44 46 45 (7j/7 13h-23h)

Allo-suicide (association Lueur d'espoir)

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

☎ 04 22 53 74 59 (7j/7 20h-23h)

Le 3114, numéro national de prévention du suicide

Descriptif à retrouver en p. 14

☎ 3114 (7j/7 et 24h/24)


DISPOSITIFS LOCAUX

Association ASTREE

Descriptif à retrouver en p. 21

 www.astree.asso.fr

 tours@astree.asso.fr

 07 81 57 64 58

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.

 02 47 20 97 43

 contact@leplanningfamilial37.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

SOS Amitié

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

 09 72 39 40 50 (7j/7, 24h/24)

 [Remplissez le formulaire en ligne](#)

 [Tchat en ligne](#) (7j/7, 13h à 3h du matin)


Cellule nationale de soutien psychologique COVID-19

Aide pour la population française en détresse psychologique pendant l'épidémie et le confinement.

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

Croix-Rouge écoute

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

 0 800 858 858 (lundi au vendredi 9h-19h, samedi et dimanche 12h-18h)

Suicide Ecoute

Descriptif à retrouver en p. 6

 01 45 39 40 00 (7j/7, 24h/24) anonyme et gratuit

Aide aux victimes

Descriptif à retrouver p. 25

 116 006 (7j/7, 9h-19h)

 victimes@france-victimes.fr

SOS Crise

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

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


CovidEcoute

Téléconsultations gratuites pour toute personne ressentant une détresse psychologique liée à l'épidémie de Covid-19 et au confinement.

 [Prendre rdv en ligne](#)

BeMyPsy

Réseau de Psychologie et Psychologues bénévoles du monde qui assure des consultations vidéo, audio, tchat ou par téléphone.

 09 74 19 18 00

 www.bemypsy.com

Solitud'Ecoute

Pour les personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement.

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

***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

⊕ EN CAS D'EXTRÊME URGENCE

 **15**

 **112** (depuis un portable)

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

