

DISPOSITIFS DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE LOCAUX ET NATIONAUX

1er semestre 2023

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

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	18
À destination des personnes porteuses de souffrances psychiques et leurs aidants	21
À destination des personnes en situation de handicap et de maladies invalidantes et de leur entourage	25
À destination des personnes avec des problématiques d'addictions et leur entourage	30
À destination des personnes vulnérables et/ou isolées	33
À destination des publics précaires, sans droit, à la rue	35
À destination des personnes victimes de violences, d'agressions, de viol, d'infractions pénales et de discriminations	37
À destination des auteurs de violences sexuelles et des professionnels les accompagnant	41
À destination d'autres publics spécifiques (agriculteurs, militaires, policiers, entrepreneurs, détenus, enseignants et personnes LGBTI)	43
À destination de tous les publics	46
 Premiers conseils face à une personne qui évoque des idées suicidaires	49

***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 9h00 à 18h00

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

🕒 Mardi, mercredi et jeudi de 8h30 à 12h00 – 12h30 à 17h00 et Vendredi de 8h30 à 15h00

✉ 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. 2 psychologues vous proposent de vous rencontrer sur rdv.

☎ 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

🌐 [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, 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, 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, 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)

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

Service gratuit.

 01 53 72 33 04

 Du lundi au vendredi de 10h00 à 13h00 – 14h00 à 17h00

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 9h00 à 13h00 - 14h00 à 18h00

Caisse d'Allocations Familiale 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 de 9h00 à 12h00

✉ familles.caftours@cnafrmail.fr

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, 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. 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 10h00 à 13h00 - 14h00 à 17h00

Empreintes

Aide, soutien et conseil aux personnes endeuillées.

Service gratuit, assuré par des bénévoles formés.

☎ 01 42 38 08 08

🕒 Du lundi au vendredi de 10h00-13h00 - 14h30 à 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. Service anonyme et gratuit.

☎ 01 40 44 46 45

🕒 7j/7, de 13h00 à 23h00

✉ 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 de 10h00 à 18h00

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, de 20h00 à 23h00

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

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

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.

📍 9 rue Raymond Poincaré à Tours (Tram > station Charles BARRIER)

🕒 Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30 (Accueil de jour)

☎ Céline GAUD : 06 37 62 72 93 ou 06 63 33 13 04

✉ accueil@lebonendroit.org

🌐 [Site web](#)

Point écoute parents

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

A noter : les pauses parents sont suspendues.

📍 Point Ecoute Parents

2 rue du Comté de Mons à Joué-Lès-Tours

☎ 02 47 73 86 97 (sur rdv)

✉ pointecoute@jouelestours.fr

Service de Protection maternelle et infantile

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

🌐 [Site web](#)

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

Une équipe pluridisciplinaire, dont une psychologue, 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 13h00 et de 14h00 à 17h30

✉ sapph.cvl@apf.asso.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

Phare enfants-parents

Retrouvez la description p. 9

☎ 01 43 46 00 62

🕒 Du lundi au vendredi de 10h00 à 18h00

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 et vendredi de 9h00 à 18h00 et mardi de 14h00 à 19h00

✉ 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 de 9h00 à 11h00 et vendredi de 12h00 à 14h00

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

🕒 Lund, mardi et jeudi de 10h00 à 12h00 – 14h00 à 16h00, mercredi de 10h00 à 12h00 et vendredi de 9h00 à 12h00 - 13h00 à 16h00

Allo grands-parents (association Ecole des grands parents européens)

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

Service anonyme et gratuit.

☎ 01 45 44 34 93

🕒 Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h00 à 15h00

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 10h00 à 13h00 - 14h00 à 18h00

Allo Ecoute 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 13h00 à 15h00

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 10h00 à 13h00 - 14h00 à 20h00 et samedi de 10h00 à 13h00

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 10h00 à 17h00

Enfants disparus (droit d'enfance)

Ecoute 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 9h00 à 20h00 et samedi de 9h00 à 18h00

Les Funambules Falret

Soutien, écoute et conseil pour les personnes de 0 à 30 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 9h00 à 19h00

✉ 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'Education nationale)

Ecoute et soutien psychologique pour les enseignants et tout le personnel de l'Education nationale rencontrant une difficulté d'ordre professionnel ou privé, par des psychologues extérieurs connaissant la problématique des établissements scolaires.

Service confidentiel et gratuit.

☎ 0 805 500 005

🕒 7j/7, 24h/24

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

 [Site web](#)

A Loches :

 20 bis avenue des bas clos 37600 Loches

 02 85 29 38 31

 Du mardi au jeudi de 13h30 à 18h30

 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 18h30

 mda37.chinon@montjoie.asso.fr

Espace Santé Jeunes/Point Accueil Ecoute 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 20h00.

 95 rue Michelet 37000 Tours

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

 Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 - 14h00 à 18h30

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

 Les lundis de 13h00 à 15h00, les mercredis de 11h00 à 13h00, les jeudis de 18h30 à 20h30

 espacesantejeunes37@wanadoo.fr

 [Site web](#)

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

Retrouvez la description p. 11

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 13h00 et de 14h00 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. 13

- ☎ 3020
- 🕒 Du lundi au vendredi de 9h00 à 20h00 et samedi de 9h00 à 18h00

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, 24h/24

Écoute infos familles

Retrouvez la description p. 12

- ☎ 01 81 89 09 50
- 🕒 Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h00 à 18h00 et mardi de 14h00 à 19h00
- ✉ eif@apprentis-auteuil.org

Psy santé parent

Retrouvez la description p. 12

Service anonyme et gratuit.

- ☎ 02 40 16 90 50
- 🕒 Lundi de 9h00 à 11h00 et vendredi de 12h00 à 14h00

Allo grands-parents (association Ecole des grands-parents européens)

Retrouvez la description p. 12

Service anonyme et gratuit.

- ☎ 01 45 44 34 93
- 🕒 Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h00 à 15h00

Les Funambules Falret

Retrouvez la description p. 13

- ☎ 01 84 79 74 60 (possibilité d'être rappelé)
- 🕒 Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00
- ✉ 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 9h00 à 23h00
- 🌐 [TChat individuel](#)
- 🕒 7j/7, de 9h00 à 22h00
- 🌐 [Pose tes questions](#)

Allo Ecoute Ado

Ecoute anonyme, gratuite et confidentielle pour les adolescents.

- ☎ 06 12 20 34 71 (rappel possible)
- 🕒 Du lundi au vendredi de 17h00 à 20h00

Allo Ecoute Parents

Ecoute, aide, soutien à la parentalité.

Retrouvez la description p. 12

- ☎ 06 01 18 40 36 (rappel possible)
- 🕒 Du lundi au vendredi de 10h00 à 17h00

Phare enfants-parents

Retrouvez la description p. 9

- ☎ 01 43 46 00 62
- 🕒 Du lundi au vendredi de 10h00 à 18h00

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

Retrouvez la description p. 13

Service anonyme et gratuit.

- ☎ 02 99 55 22 22
- 🕒 Du lundi au vendredi de 10h00 à 17h00

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

Retrouvez la description p. 13

- ☎ 3018
- 🕒 7j/7, de 9h à 23h
- 🌐 [Site web](#)
- 📘 [Facebook](#)

SOS Homophobie (association)

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

Service anonyme et gratuit

- ☎ 01 48 06 42 41 (pour prendre rdv pour un échange téléphonique)
- 🕒 Du lundi au vendredi de 18h00 à 22h00, samedi de 14h00 à 16h00 et dimanche de 18h00 à 20h00
- 🌐 [Site web](#) (pour prendre rdv pour un échange téléphonique)
- 🌐 [Tchat écoute](#)
- 🕒 Du jeudi de 21h00 à 22h30 au dimanche de 18h00 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 samedi de 10h00 à 21h00

À DESTINATION DES ÉTUDIANTS



DISPOSITIFS LOCAUX

Centre de santé sexuelle (anciens CPEF)

Retrouvez la description p. 15

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

 [Site web](#)

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

 Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

 accueil.bapu@apajh37.org


 [Site web](#)

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.

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

 02 47 36 77 00

 Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00 (sans rendez-vous)

 ssu@univ-tours.fr

Crous d'Orléans-Tours


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

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.

 0 800 730 443

 7j/7, 24h/24

 [Site web](#)

DISPOSITIFS NATIONAUX

Les Funambules Falret

Retrouvez la description p. 13

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

 Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00


 LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr

 [Facebook](#)

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

 7j/7, 24h/24

Fil santé jeunes

Retrouvez la description p. 16

☎ 0 800 235 236

🕒 7j/7, de 9h00 à 23h00

💻 [TChat individuel](#)

🕒 7j/7, de 9h00 à 22h00

🌐 [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, 24h/24

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, 24h/24

Écoute infos familles

Retrouvez la description p. 12

☎ 01 81 89 09 50

🕒 Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h00 à 18h00 et mardi de 14h00 à 19h00

✉ eif@apprentis-auteuil.org

Psy santé parent

Retrouvez la description p. 12

Service anonyme et gratuit.

☎ 02 40 16 90 50

🕒 Lundi de 9h00 à 11h00 et vendredi de 12h00 à 14h00

Allo grands-parents (association Ecole des grands-parents européens)

Retrouvez la description p. 12

Service anonyme et gratuit.

☎ 01 45 44 34 93

🕒 Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h00 à 15h00

Aide et dispositif d'orientation des pharmaciens (ADOP)

Retrouvez la description p. 5

Service anonyme et gratuit.

☎ 0 800 736 959

🕒 7j/7, 24h/24

✉ contact@adop.help

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



DISPOSITIFS LOCAUX

UNAFAM Indre-et-Loire

Permanence téléphonique à destination des proches de malades psychiques.

☎ 02 47 64 43 79

🕒 Du lundi au vendredi de 10h00 à 18h00

✉ 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 18h00 (réunion en visio)

✉ 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.

🌐 [Site web](#)

GEM Tours-Nord

☎ 02 47 54 36 39

🕒 Du mardi au jeudi de 10h00 à 17h00

✉ gem37@orange.fr

GEM Tours-Centre

☎ 02 47 37 03 42

🕒 Lundi de 13h30 à 17h00, mardi, jeudi et samedi de 10h00 à 17h00 et vendredi de 14h00 à 17h00

✉ gem37@orange.fr

GEM Loches

☎ 06 24 13 01 92

🕒 Du lundi au samedi de 10h00 à 17h00 (excepté le vendredi de 14h30 à 17h00)

✉ gemsudtouraine@orange.fr

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

Retrouvez la description p. 11

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 13h00 et de 14h00 à 17h30

✉ sapph.cvl@apf.asso.fr

0800 360 360

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 9h00 à 17h00

DISPOSITIFS NATIONAUX

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

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 et jeudi de 20h00 à 22h00*

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

Avec nos proches

Ecoute 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 8h00 à 22h00*

Anorexie Boulimie, Info Ecoute

Information et écoute pour les patients, les proches et les professionnels concernés par les troubles des conduites alimentaires, service anonyme assuré selon les jours par des psychologues, des membres d'associations de familles et d'usagers, ou des médecins.

☎ 0 810 037 037 (0,06€/min)

🕒 *Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h00 à 18h00*

Argos2001

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

☎ 01 46 28 01 03

🕒 *Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h00 à 13h00 et mercredi de 18h00 à 20h00*

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 9h00 à 12h00 - 14h00 à 20h00, samedi de 14h00 à 20h00 et dimanche de 16h00 à 20h00*

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

🕒 *Du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 - 14h00 à 18h00 et vendredi de 9h00 à 13h00 - 14h00 à 17h00*

Les Funambules Falret

Retrouvez la description p. 13

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

🕒 *Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00*

✉ 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 13h00 à 18h30*

Le 3114, numéro national de prévention du suicide

Retrouvez la description p. 8

 3114

 7j/7, 24h/24

Brind'Ecoute (association La Pause Brindille)

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

Service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.

 06 03 42 22 04

 *Mardi de 17h00 à 22h00, mercredi de 14h00 à 18h00, vendredi de 18h30 à 23h30*

 ecoute@lapausebrindille.org

 [Tchat](#)

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

DISPOSITIFS LOCAUX

0800 360 360

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 9h00 à 17h00

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

Retrouvez la description p. 11

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 9h00 à 12h00 - 14h00 à 17h00

✉ 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 9h00 à 17h00

✉ 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

37000 Tours

☎ 06 37 35 39 53

🕒 Du lundi au jeudi de 13h00 à 17h00 et vendredi de 9h30 à 17h00

✉ 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 9h00 à 17h00

✉ origami@lasource37.fr

🌐 [Site web](#)

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

Retrouvez la description p. 11

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 13h00 et de 14h00 à 17h30
- ✉ sapph.cvl@apf.asso.fr

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
- 🕒 Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00

Sida info service

Réponse aux interrogations liées au VIH/Sida.

Service anonyme et gratuit.

- 📞 0 800 840 800
- 🕒 7j/7, de 8h00 à 21h00

Surdi Info Service (fondation OVE)

Information et orientation des personnes sourdes ou malentendantes, de leur entourage, des professionnels qui les accompagnent.

Possibilité de joindre une psychologue via l'un des moyens suivants :

- 📞 0 812 040 040 (0,023 € par minute)
- 🕒 Vendredi de 13h30 à 16h30
- 🌐 [Visioconférence](#)
- 🌐 [Tchat](#)
- 📞 06 13 70 49 77 (par SMS)
- 🕒 Lundi et mardi de 14h00 à 19h00, jeudi et vendredi de 9h00 à 13h00

Si vous n'êtes pas disponible sur les horaires indiqués, vous pouvez prendre un rendez-vous avec la psychologue en cliquant sur [ici](#) ou sur www.surdi.info

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 de 9h00 à 17h00

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 9h00 à 13h00 et mardi de 18h00 à 20h00
- 🌐 [Formulaire de contact en ligne](#)

Avec nos proches

Retrouvez la description p.23

☎ 01 84 72 94 72 (appel anonyme)

🕒 7j/7, de 8h00 à 22h00

SOS Surdus

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

☎ 06 74 74 51 71 (par SMS)

🕒 Lundi, mercredi et vendredi de 10h00 à 20h00, mardi et jeudi de 10h00 à 18h00 et samedi de 10h00 à 12h00
(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 9h00 à 19h00, samedi et dimanche de 9h00 à 13h00 - 14h00 à 19h00

🌐 [Formulaire de contact en ligne](#)

Brin d'Ecoute (association La Pause Brindille)

Retrouvez la description p. 24

☎ 06 03 42 22 04

🕒 Mardi de 17h00 à 22h00, mercredi de 14h00 à 18h00, vendredi de 18h30 à 23h30

✉ ecoute@lapausebrindille.org

🌐 [Tchat](#)

Allo Alzheimer (association créée par la mutuelle AG2R La Mondiale)

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

Service gratuit.

☎ 0 970 818 806

🕒 7j/7, de 20h00 à 22h00

Service écoute de France Parkinson (association)

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

Service gratuit.

☎ 01 43 43 43 15

🕒 Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30

✉ soutien@franceparkinson.fr

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

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

Service anonyme et gratuit.

☎ 0 805 691 379

🕒 Lundi, mardi de 18h00 à 20h00, mercredi, jeudi et vendredi de 18h00 à 19h00,
samedi et dimanche de 13h00 à 14h00

Association François Giraud contre le cancer, pour les personnes sourdes

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

Service confidentiel et gratuit.

 *Lundi de 9h00 à 11h00*

 contact@association-francoisgiraud.fr (prise de rdv)

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

DISPOSITIFS LOCAUX

Consultation Jeune Consommateur (CJC)

Ecoute, 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

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

☎ Avec le CSAPA de Tours-Nord : 02 34 37 89 81

☎ Avec le CSAPA de Tours-Centre : 02 47 47 91 91

☎ Avec le CSAPA de Loches : 02 18 37 05 67

☎ Avec le CSAPA de Chinon : 02 47 93 62 39

☎ Avec le CSAPA d'Amboise : 02 47 47 91 91

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.

☎ 06 27 30 21 43 - 02 47 66 60 70

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

🕒 De 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

✉ vielibre.cd37@free.fr

🌐 [Site web](#)

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, de 8h00 à 2h00

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 8h00 à 2h00

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 8h00 à 2h00

🌐 [Tchat](#)

🕒 Du lundi au vendredi de 14h00 à minuit - samedi et dimanche de 14h00 à 20h00

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 8h00 à 2h00

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 18h00

Brin d'Ecoute (association La Pause Brindille)

Retrouvez la description p. 24

☎ 06 03 42 22 04
🕒 Mardi de 17h00 à 22h00, mercredi de 14h00 à 18h00, vendredi de 18h30 à 23h30
✉ ecoute@lapausebrindille.org
💬 [Tchat](#)

Alcooliques Anonymes (association)

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

☎ 09 69 39 40 20
🕒 7j/7, 24h/24
🌐 [Formulaire de contact en ligne](#)

Institut du jeu excessif

Ecoute, soutien et orientation pour les joueurs en difficulté avec les jeux d'argent et de hasard ainsi que leur entourage, par un ancien joueur, Pierre Perret, titulaire d'un diplôme universitaire (DU) en « Pratiques addictives ». Son autre activité en tant que formatrice, rémunérée, lui permet de proposer gratuitement ce service d'écoute. Service anonyme.

☎ 09 72 98 96 06 (en cas d'absence, vous serez rappelé)
🕒 7j/7, 24h/24
🌐 [Formulaire de contact en ligne](#)

SOS joueurs (association)

Ecoute, soutien et conseil pour les joueurs en état de dépendance au jeu d'argent, au jeu en ligne et au jeu vidéo, ainsi que leurs proches, par des psychologues spécialisés dans l'addiction aux jeux. Service anonyme (seul le prénom et les 3 premières lettres du nom sont demandés pour le suivi ultérieur) et gratuit.

☎ 09 69 39 55 12
🕒 Du lundi au vendredi de 9h00 à 20h00
🌐 [Formulaire de contact en ligne](#) (prise de rdv)
✉ contact@sosjoueurs.org

**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.

 [Site web](#)

GEM Tours-Nord

 02 47 54 36 39

 Du mardi au jeudi de 10h00 à 17h00

 gem37@orange.fr


GEM Tours-Centre

 02 47 37 03 42

 Lundi de 13h30 à 17h00, mardi, jeudi et samedi de 10h00 à 17h00 et vendredi de 14h00 à 17h00

 gem37@orange.fr

GEM Loches

 06 24 13 01 92

 Du lundi au samedi de 10h00 à 17h00 (excepté le vendredi de 14h30 à 17h00)

 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.

 07 81 57 64 58

 Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 - de 14h00 à 17h00

 tours@astree.asso.fr


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

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.

 0 800 474 788

 7j/7, de 15h00 à 20h00

Fédération 3977

Retrouvez la description p. 28

 3977

 Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00, samedi et dimanche de 9h00 à 13h00 - 14h00 à 19h00

 [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 de 9h00 à 17h00*

✉ 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,
- Les personnes ayant des difficultés d'accès aux soins psychiatriques.

PASS Psy

📍 19 rue Edouard Vaillant à Tours

☎ 02 18 37 05 63

🕒 *Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00*

✉ passpsy@chu-tours.fr

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

DISPOSITIFS LOCAUX

France Victimes 37

Soutien psychologique anonyme et gratuit pour les personnes victimes d'agressions sexuelles, de violences, de vol, etc.

- ☎ 02 47 66 87 33
- 🕒 Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et 14h00 à 17h00
- ✉ 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 9h00 à 13h00 et 14h00 à 17h00, vendredi de 9h00 à 12h00 et 14h00 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 9h00 à 17h00
- ✉ maison.des.femmes@chu-tours.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

Femmes Sourdes Citoyennes et Solidaires (association)

Ecoute, orientation et conseil juridique pour les femmes sourdes et malentendantes victimes de violences, en langue des signes française.

Service gratuit.

- 📞 Skype compte fscs75
- 🕒 Du lundi au vendredi de 10h00 à 12h00 - 14h00 à 18h00 et 21h00 à 23h00, samedi et dimanche de 21h00 à 23h00

Anti-discriminations (défenseur des droits)

Ecoute et accompagnement par des juristes pour toute personne victime ou témoin de discriminations.

Service gratuit.

- ☎ 39 28
- 🕒 Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00

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 en ligne](#) (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 9h00 à 19h00
- ✉ victimes@france-victimes.fr

STOP Maltraitance Stop conflit (Enfance et partage)

Ecoute, conseil et orientation.

- ☎ 0 800 05 12 34
- 🕒 Du lundi au vendredi de 10h00 à 18h00

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. 28

- ☎ 3977
- 🕒 Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00, samedi et dimanche de 9h00 à 13h00 - 14h00 à 19h00
- 🌐 [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
- 🕒 Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00

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

Retrouvez la description p. 17

- 🌐 [Rejoignez le Tchat](#)
- 🕒 Du lundi au samedi de 10h00 à 21h00

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)

Ecoute, 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 8h00 à 20h00

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 de 14h00 à 17h00, 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 9h00 à 13h00 - 14h00 à 18h00

✉ violences-sexuelles-culture@audiens.org

***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 de 9h30 à 17h30

✉ 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)

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

Service confidentiel et gratuit.

☎ 0 806 231 063

🕒 Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

J'arrête d'être violent (Fnacav, fédération d'associations)

Ecoute et accompagnement pour les personnes en difficulté avec leur violence et les auteurs de violences dans leur couple ou leur famille.

Service confidentiel et gratuit.

☎ 08 019 019 11

🕒 Du lundi au samedi de 9h30 à 19h30

**À DESTINATION
D'AUTRES PUBLICS
SPÉCIFIQUES
(AGRICULTEURS,
MILITAIRES, POLICIERS,
ENTREPRENEURS,
DÉTENUS,
ENSEIGNANTS 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
37000 Tours
- ☎ 02 47 54 24 79
- 🕒 Mercredi de 17h00 à 19h30 et samedi de 14h00 à 16h30
- ✉ contact@centrelgbttouraine.org (pour prendre rdv)
- 🌐 [Site web](#)

MSA Berry-Touraine

Service d'écoute destiné à tout assuré agricole, aux membres de sa famille ou pour tout signalement d'un tiers lors d'une situation de mal être et de risque suicidaire repérés.

Un travailleur social ou un médecin du travail de la MSA interviendra et proposera si besoin, un soutien psychologique à la personne concernée.

- ☎ 02 47 31 62 73
- 🕒 Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00
- ✉ prevention.suicide@berry-touraine.msa.fr

DISPOSITIFS NATIONAUX

SOS Homophobie (association)

Retrouvez la description p. 17

Service anonyme et gratuit

- ☎ 01 48 06 42 41 (pour prendre rdv pour un échange téléphonique)
- 🕒 Du lundi au vendredi de 18h00 à 22h00, samedi de 14h00 à 16h00 et dimanche de 18h00 à 20h00
- 🌐 [Site web](#) (pour prendre rdv pour un échange téléphonique)
- 🌐 [Tchat écoute](#)
- 🕒 Du jeudi de 21h00 à 22h30 au dimanche de 18h00 à 19h30

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

- ✉ cestcommeca@sos-homophobie.org

Ligne Azur

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

- ☎ 01 41 83 42 81
- 🕒 7j/7, de 8h00 à 23h00
- 🌐 [Formulaire de contact en ligne](#)

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

Retrouvez la description p. 13

Service confidentiel et gratuit.

- ☎ 0 805 500 005
- 🕒 7j/7, 24h/24

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

💬 [Tchat](#) (avec un psychologue)

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.

☎ 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)

Service gratuit 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 gratuite et confidentielle par et pour des entrepreneurs en difficulté.

💬 [Formulaire de contact en ligne](#) (réponse dans un délai de 5h)

✉ accueil@sos-entrepreneur.org

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 0 800 870 745

🕒 Du mardi au vendredi de 9h00 à 18h00

Pour les familles :

☎ Composer le 01 43 72 98 41

🕒 Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

Croix-Rouge écoute les détenus (association)

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

Depuis une cabine téléphonique dans un établissement pénitentiaire :

☎ Composer le 99# puis le 111 et A

🕒 Du lundi au vendredi de 10h00 à 22h00 et samedi de 12h00 à 18h00

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, 24h/24

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, 37000 Tours
- 🕒 *Permanence d'accueil sans rendez-vous les mercredi et vendredi de 14h00 à 18h00*
- ☎️ 02 47 20 97 43
- 🕒 *Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 - 14h00 à 18h00*
- ✉️ contact@leplanningfamilial37.fr

Centre de santé sexuelle (anciens CPEF)

Retrouvez la description p. 15

- 🌐 [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. 34

- ☎️ 07 81 57 64 58
- 🕒 *Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00*
- ✉️ 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 13h00 à 23h00*
- ✉️ accueil@sos-suicide-phenix.org

Allo-suicide (association Lueur d'espoir)

Retrouvez la description p. 9

- ☎️ 04 22 53 74 59
- 🕒 *7j/7, de 20h00 à 23h00*

Le 3114, numéro national de prévention du suicide

Retrouvez la description p. 8

- ☎️ 3114
- 🕒 *7j/7, 24h/24*

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

🌐 [Formulaire de contact en ligne](#)

💬 [Tchat](#)

🕒 7j/7, de 13h00 à 3h00

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

🕒 Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00, samedi et dimanche de 12h00 à 18h00

Suicide Ecoute (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. 39

☎ 116 006

🕒 7j/7, de 9h00 à 19h00

✉ 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

🕒 7j/7, de 9h00 à 19h00

Solitud'Ecoute

Retrouvez la description p. 34

☎ 0 800 47 47 88

🕒 7j/7, de 15h00 à 20h00

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 20h00

✉ praticien@union-strap.fr

***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

