

## COVID-19 Dispositifs d'aide à distance en santé

### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE – COVID 19

#### Pour les télétravailleurs

« [Ecoute, soutien et conseil aux télétravailleurs](#) » ligne téléphonique mise en place par le Ministère du Travail, pour accompagner les salariés des TPE et PME qui se sentent particulièrement isolés ou vivent difficilement l'exercice de leur activité en télétravail. Le numéro, **0 800 13 00 00**, est un service anonyme, gratuit et ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Avec jusqu'à 70 psychologues qui seraient mobilisés.

#### Pour les chefs d'entreprise

Soutien psychologique aux chefs d'entreprise en détresse en raison de la crise de la Covid-19, le numéro vert, **0 805 65 50 50**, est prolongé pour 6 mois supplémentaires. Mis en place en avril 2020, ce numéro est accessible 7 jours sur 7 de 8 à 20 heures.

#### Pour tous

<https://covidécoute.org/> :service proposé, le temps du confinement, à toute personne en proie à une détresse psychologique liée à l'épidémie de Covid-19.

### SANTE MENTALE

1. **Croix-Rouge Ecoute** : **0800 858 858**, du lundi au samedi de 9h à 19h et le dimanche de 12h à 18h, ou 09 70 28 30 00, du lundi au samedi de 9h à 19h – Appel et service gratuits Service de soutien psychologique et de livraison solidaire <https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Ecoute-access-aux-droits/Croix-Rouge-Ecouteservice-de-soutien-psychologique-par-telephone> (accessibilité aux personnes sourdes et malentendantes)

2. **SOS Amitié** : **09 72 39 40 50**, tous les jours, 24h/24 – Appel et service gratuits Accueil et écoute des personnes en détresse et de leur entourage – Labellisé Aide en Santé <https://www.sos-amitie.com/>
3. **Solitud'écoute** : **08 00 47 47 88**, tous les jours, de 15h à 20h - Appel et service gratuits Accueil et écoute des personnes de + de 50 ans [www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-actions/apporter-une-presence/ecoute-anonyme](http://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-actions/apporter-une-presence/ecoute-anonyme)
4. **SOS Crise** : **0800 19 00 00**, tous les jours, de 9h à 21h – Appel et service gratuits Ecoute, soutien, information et accompagnement des personnes fragilisées par le confinement
5. **Suicide Ecoute** : **01 45 39 40 00**, tous les jours, 24h/24 – Coût d'une communication locale Accueil et écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide, et de leur entourage - Labellisé Aide en Santé <https://suicide-ecoute.fr>
6. **SOS Suicide Phénix** : **01 40 44 46 45**, tous les jours, de 13h à 23h – Coût d'une communication locale Accueil et écoute des personnes en souffrance psychologique ou confrontées au suicide, et de leur entourage - Labellisé Aide en Santé <https://sos-suicide-phenix.org>
7. **Ligne d'écoute du Refuge** : **06 31 59 69 50** (téléphone et SMS), tous les jours, 24h/24 – Coût d'une communication mobile Accueil, soutien, information, orientation des jeunes LGBT victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale <https://www.le-refuge.org/>
8. **Phare Enfants Parents** : **01 43 46 00 62**, du lundi au vendredi de 10h à 17h Accueil et écoute des parents confrontés au mal-être et au suicide des jeunes - Labellisé Aide en Santé <https://www.phare.org/>
9. **Ecoute-famille** : **01 42 63 03 03**, du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi) – Coût d'une communication locale Information, orientation et soutien psychologique de personnes confrontées aux troubles psychiques d'un proche <https://www.unafam.org/besoin-daide/covid-19-lunafam-vos-cotes>

## ENFANTS ET JEUNES – PARENTALITE

1. **Fil santé jeunes** : **0800 235 236**, tous les jours de 9h à 23h – Appel et service gratuits Accueil, écoute, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans - Appel anonyme et confidentiel Labellisé Aide en Santé <http://www.filsantejeunes.com/> (accessibilité aux personnes sourdes ou malentendantes)

2. Le **site [www.soutien-etudiant.info](http://www.soutien-etudiant.info)** recense les différents dispositifs d'aide à distance pour les étudiants
3. **Enfance et Covid : 0 805 827 827**, du lundi au vendredi de 13h à 15h – Appel et services gratuits Ecoute, accompagnement et soutien des parents, futurs parents et professionnels de la petite enfance <http://www.enfance-et-covid.org/>
4. **Allo, parents en crise : 0 805 382 300**, du lundi au samedi de 10h à 13h et de 14h à 20h – Appel et service gratuits Accueil, écoute, information et accompagnement des parents, des jeunes et des professionnels <https://www.ecoledesparents.org/>
5. **Net écoute : 0800 200 000**, du lundi au samedi de 9h à 20h, – Appel et service gratuits Ecoute, information, conseils et orientation des enfants et adolescents confrontés à des problèmes dans leur utilisation d'Internet <https://www.netecoute.fr/>
6. **Enfants disparus : 116 000**, tous les jours, 24h/24 – Appel et service gratuits Accueil, écoute, soutien des familles d'enfants disparus <http://www.116000enfantsdisparus.fr>

## **VIOLENCES CONJUGALES**

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

1. **Violences femmes info : 3919**, tous les jours de 9h à 21h - Appel et service gratuits Accueil, écoute, information, orientation des femmes victimes de violence, leur entourage et les professionnels concernés <http://www.solidaritefemmes.org/appeler-le-3919>
2. **Urgence 114** : Envoi d'un SMS au **114**, en indiquant l'adresse où la victime se trouve. Dispositif d'aide aux victimes de violences conjugales et parentales <https://arretonslesviolences.gouv.fr> Cliquer sur « Signaler en ligne », tous les jours, 24h24 Permet aux victimes ou témoins de dialoguer par tchat avec un policier formé
3. **Viols Femmes Informations : 0800 05 95 95**, du lundi au vendredi de 10h à 19h - Appel et service gratuits Ecoute, soutien, information, accompagnement, aide et orientation adaptée des femmes victimes de viol ou d'agression sexuelle, leur entourage et les professionnels concernés <https://cfcv.asso.fr/>
4. **Prévention des violences conjugales : 08 019 019 11**, tous les jours de 9h à 19h – Appel et service gratuits Ecoute et accompagnement des auteurs de violences conjugales

## ADDICTIONS

1. **Alcool info service** : **0 980 980 930**, tous les jours de 8h à 2h – Appel non surtaxé Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool et pour leurs proches - Labellisé Aide en Santé <https://www.alcool-info-service.fr>
2. **Drogues info service** : **0 800 23 13 13**, tous les jours de 8h à 2h – Appel et service gratuits Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches - Labellisé Aide en Santé <http://www.drogues-info-service.fr/>
3. **Ecoute cannabis** : **0 980 980 940**, tous les jours de 8h à 2h – Appel non surtaxé Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de cannabis et pour leurs proches - Labellisé Aide en Santé <http://www.drogues-info-service.fr/>
4. **Narcotic Anonyme France** : **01 43 72 12 72** 7j/7j de 9H à <https://www.narcotiquesanonymes.org/>
5. **Joueurs info service** : **09 74 75 13 13**, tous les jours de 8h à 2h – Appel non surtaxé Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux et pour leurs proches - Labellisé Aide en Santé <http://www.joueurs-info-service.fr/>
6. **Tabac info service** : **3989**, du lundi au samedi de 8h à 20h – Coût d'une communication locale Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet - Labellisé Aide en Santé <https://www.tabac-info-service.fr/>
7. **Anorexie Boulimie Info Ecoute** **0 810 037 0371**. Ligne ouverte du lundi au vendredi de 16h à 18h. Association regroupant des spécialistes du dépistage, du diagnostic, de la prise en charge, du traitement et de la recherche sur les troubles du comportement alimentaire (TCA), ainsi que les représentants des fédérations et associations de famille et d'usagers
8. **Enfine** **01 40 72 64 44** Ligne d'écoute disponible pour toutes personnes touchées directement ou indirectement par les troubles du comportement alimentaire (TCA). Joignable le mardi et jeudi soir de 20h à 22h. Prix d'une communication normale. Enfinne dispose d'un annuaire, des références et un réseau de médecins spécialisés dans les TCA en France. L'association assure la confidentialité de l'échange ainsi que l'anonymat.

9. **Outremangeur Anonyme (OA)** – compulsions alimentaires, sous-alimentation, addiction, anorexie, boulimie, hyperphagie, excès de sport -  
<https://oainfos.org/>

## HANDICAP

1. Plateforme recensant tous les services nationaux et locaux déployés actuellement sur le territoire, pour accompagner les personnes handicapées et leurs familles : <https://solidaires-handicaps.fr/informations> <https://solidaires-handicaps.fr/besoinaide>
2. **Autisme info service** : **0800 71 40 40**, du lundi au vendredi de 9h à 13h, le mardi de 18h à 20h – Appel et service gratuits Ecoute, information, orientation des personnes avec autisme et de leur entourage  
<https://www.autismeinfoservice.fr/>
3. **Surdi info** : **0812 040 040**, le lundi de 13h à 19h, le mardi de 14h à 19h, le mercredi de 15h à 19h, les jeudi et vendredi de 9h à 14h – Coût de la mise en relation 0,065 € puis 0,023 €/mn en heures pleines et 0,012 €/mn en heures creuses Ou 06 13 70 49 77 (uniquement pour l'envoi de SMS), du lundi au vendredi– Coût d'une communication mobile Information, orientation des personnes sourdes ou malentendantes, de leur entourage, des professionnels qui les accompagnent <http://www.surdi.info/>

## MALADIES PSYCHIATRIQUE

1. **Argos2001 01 46 28 01 03**  
Aide aux personnes souffrant de troubles bipolaires et à leur entourage.  
Du lundi au vendredi de 10h à 13h
2. **SOS Dépression 07 67 12 10 59**  
Mercredis et Vendredis 14h30 – 16h30
3. **Schizo ? Oui ! 01 45 89 49 44**  
Mardi, jeudi et vendredi de 14h00 à 18h00.
4. **SOS Dépression 07 67 12 10 59**  
Mercredis et Vendredis 14h30 – 16h30
5. **Unafam Écoute-famille 01 42 63 03 03**  
Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h  
Ecoute téléphonique par des psychologues cliniciens, pour toute personne ayant un proche vivant avec des troubles psychiques.

## MALADIES INFECTIEUSES

1. **Hépatites info service** : **0 800 845 800**, tous les jours, de 8h à 21h – Appel et service gratuits Information, prévention, orientation, soutien sur les hépatites pour les personnes concernées et leur entourage - Labellisé Aide en Santé <https://www.hepatites-info-service.org/>
2. **Sida info service** : **0 800 840 800**, tous les jours, 24h/24 Appel et service gratuits Information, soutien, orientation, prévention sur le VIH/sida, les IST pour les personnes concernées et leur entourage - Labellisé Aide en Santé <http://www.sida-info-service.org/> - Sida Info plus : sur Rdv au 0 800 840 800, tous les jours, de 8h à 23h – Appel et service gratuits Accompagnement personnalisé des personnes séropositives - Labellisé Aide en Santé <https://www.sidainfoplus.fr/>

## MALADIES CHRONIQUES

1. **Asthme et allergies** : **0 800 19 20 21**, du lundi au jeudi de 9h à 13h et de 14h à 18h, le vendredi de 9h à 12h – Appel et service gratuits Information, orientation et soutien des personnes concernées par l'asthme et les allergies, et de leur entourage - Labellisé Aide en Santé <https://asthme-allergies.org/>
2. **Allo Alzheimer** : **0800 97 20 97**, de 8h à 17h – 0970 81 88 06 de 20h à 22h – Appel et service gratuits Information, soutien psychologique, accompagnement de l'entourage <https://www.francealzheimer.org/contactez-votre-association-locale/>
3. **Cancer info** : **0 805 123 124**, du lundi au vendredi de 9h à 19h, le samedi de 9h à 14h – Appel et service gratuits Information, conseil, soutien (médical, pratique ou social) des patients et de leurs proches <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Cancer-Info>
4. **France Parkinson** : **01 45 20 98 96**, du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h, le vendredi de 9h30 à 12h30 Ecoute, soutien, accès à des consultations gratuites de psychologues, pour les personnes malades et leurs proches <https://www.franceparkinson.fr/contact/>
5. **Maladies rares info service** : **01 56 53 81 36**, du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h, le vendredi de 9 h à 12h30 et de 14h à 17h - Coût d'une communication locale Ecoute, information, soutien, conseil et orientation

des personnes atteintes de maladies rares et de leur entourage  
[www.maladiesraresinfo.org/ecoute/par-telephone.html](http://www.maladiesraresinfo.org/ecoute/par-telephone.html)

## FIN DE VIE

1. **ACCOMPAGNEMENT DU DEUIL** - Centre national des soins palliatifs et de la fin de la vie : **01 53 72 33 04**, du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 17h – Coût d'une communication locale Ecoute, information, soutien et orientation de l'entourage et des personnes en fin de vie <https://www.parlons-fin-de-vie.fr/covid-19/>
2. **Fédération Vivre son deuil** : **06 15 14 28 31**, tous les jours – Coût d'une communication mobile Accueil, écoute, accompagnement et orientation des personnes endeuillées <http://vivresondeuil.asso.fr/>
3. **Association Empreintes** : **01 42 380 808**, du lundi au vendredi de 10h à 17h Coût d'une communication locale Accueil, écoute, soutien et accompagnement des personnes endeuillées <https://www.empreintes-asso.com/>

## DISPOSITIFS DESTINES AUX PROFESSIONNELS DE SANTE

1. **Entraide ordinale** : **0800 288 038**, tous les jours, 24h/24 – Appel et service gratuits Ecoute et assistance des médecins libéraux, salariés et hospitaliers, sages-femmes, chirurgiens, dentistes, infirmiers, masseurs kinésithérapeutes et pédicures podologues  
<https://www.conseil-national.medecin.fr/publications/actualites/numero-vert-lentraide-ordinale>
2. **Plateforme téléphonique SPS** : **0805 23 23 36**, tous les jours, 24h/24 – Appel et service gratuits Ecoute, soutien, accompagnement et orientation des professionnels de la santé, soignants libéraux et salariés, personnels des structures de santé, étudiants en santé et personnels des institutions et services médico-sociaux <https://www.asso-sps.fr/prise-en-charge/plateforme-telephonique>

## SEXUALITE, CONTRACEPTION

1. **Sexualité, contraception, IVG** : **08 00 08 11 11**, du lundi au samedi de 9h à 20h – Appel et service gratuits Ecoute, information, conseil pour toute personne se posant des questions sur l'IVG, la contraception  
<https://ivg.gouv.fr>

2. **Ligne Azur** : **01 41 83 42 81**, tous les jours, de 8h à 21h – Coût d'une communication locale Ecoute, soutien, information et orientation de toute personne se posant des questions sur son orientation sexuelle, et ses proches - Labellisé Aide en Santé <https://www.ligneazur.org/>

## LIGNES D'ECOUTE MULTI LINGUES

1. **Terrapsy** – Psychologues sans frontières : **09 82 25 62 45**, du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h – Appel et service gratuits Ecoute et accompagnement psychologique de toute personne isolée ou fragilisée par le confinement. Les entretiens peuvent se faire en français, anglais, arabe. <http://www.terrapsy.org>
2. **SOS Help** : **01 46 21 46 46**, tous les jours, de 15h à 23h – Coût d'une communication locale Ecoute, soutien en langue anglaise des personnes en détresse et de leur entourage [www.soshelpline.org](http://www.soshelpline.org)

## VIOLENCES

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

1. **France Victimes** : **116 006**, tous les jours, de 9h à 19h – Appel et service gratuits Ecoute et aide pour toute personne victime d'infractions pénales (violences, viol, escroquerie, abus de confiance, atteintes aux biens et aux personnes...) <http://www.france-victimes.fr/index.php/accueil/espace-aide-aux-victimes-2>
2. Le 3977 : **3977**, du lundi au vendredi de 9h à 19h – Service gratuit et coût d'un appel Accueil, écoute, information des victimes ou témoins de maltraitance envers les personnes âgées ou handicapées <https://3977.fr/>
3. **Allo enfance maltraitée** : **119**, tous les jours, 24h/24 - Appel et service gratuits Ecoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants [www.allo119.gouv.fr/](http://www.allo119.gouv.fr/) (accessibilité aux personnes sourdes et malentendantes du lundi au vendredi de 8h30 à 19h et le samedi de 9h à 12h ou par SMS au 114)
4. **Stop maltraitance**: **0800 05 1234**, du lundi au vendredi de 10h à 18h - Appel et service gratuits Ecoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants <https://enfance-et-partage.org/la-maltraitance/stop-maltraitance/>