

Parce que la santé mentale doit être préservée y compris en temps de crise, de nombreux acteurs se mobilisent pour offrir un soutien psychologique au plus grand nombre.

Ce document tente de répertorier certains de ces acteurs pour permettre à la population de bénéficier d'une écoute attentive et bienveillante, gratuite, mais aussi pour limiter l'engorgement des numéros d'urgence (la plupart des structures associatives d'écoute poursuivent leur activité, consultez leurs sites internet) :

Numéro vert national	0800 130 000 (7jours/7, 24h/24)	Orienter les personnes qui en ressentent le besoin vers des plateformes pouvant apporter un soutien psychologique
Croix Rouge écoute	0800 858 585 -7jours/7, 24h/24)	Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions...)
CHANGE (Hôpital)	04 56 49 74 34 (7jours/7)	Soutien psychologique à destination de tous les professionnels qui font face au COVID (caissiers, soignants, policiers, livreurs...)
	ecoutepsycovid19@ch-annecygenevois.fr	Mise en relation avec des professionnels de la santé mentale, pour tout public
Association Soins aux professionnels en santé	0 805 23 23 36 (7jours/7, 24h/24)	Pour soutenir les professionnels de santé (anxiété, épuisement, colère, détresse...)
Inicea	soutien@inicea.fr (du lundi au vendredi)	Cellule de soutien psychique pour les soignants
Association MOTS	06 08 282 589	Accompagnement personnalisé aux médecins en difficulté ou en situation d'épuisement, par des médecins
SOS Amitié	04 50 27 70 70 (7jours/7, 24h/24)	Rompre l'isolement et offrir une ligne d'écoute et de soutien
COGITO'Z	0805 822 810 (lundi au samedi, 10h à 17h00)	Ligne de soutien psychologique
Terrapsy	0 805 383 922 (du lundi au vendredi)	Ligne d'écoute et de soutien psychologique en français, anglais et arabe
Institut d'Accompagnement Psychologique et de ressources (IAPR)	0800 400 216	Soutien psychologique gratuit au bénéfice des agents des ministères sociaux (santé, sport, travail éducation)
PsyA	0800 203 007 (7 jours /7)	Soutien et assistance psychologique pour les directeurs d'établissements de santé

Aide aux victimes	116 006 7jours/7, 9h-19h) victimes@france-victimes.fr	Informations et écoute par des professionnels pour les victimes d'agression, vol, harcèlement, accident de la circulation, catastrophe naturelle, etc.
Conseil Général 74	04 50 33 20 03 (7j/7, 8h-18h)	Ecoute, conseil et orientation pour les personnes âgées et handicapées et leurs proches
Plateformes en ligne	Psychologues-solidaires.fr	Téléconsultations pour tous les personnels de santé , qu'ils soient en établissement ou en libéral
	PsyforMed.com	
	Psy-solidaires-covid.org	

En cas de **Violences conjugales ou familiales**, si les contacts et associations habituelles continuent d'œuvrer à distance, nous rappelons les numéros nationaux

Numéros d'urgence	114 (SMS)	Pour les victimes de violences familiales : numéro d'alerte discret des forces de l'ordre
	3919 (lundi au samedi, de 9h à 19h)	Pour les victimes de violences conjugales
	119	Enfance maltraitée , pour les victimes, entourages ou témoins
	08 019 019 11	Numéro d'écoute pour les personnes au bord du passage à l'acte
Pharmacies comme lieux d'alerte	Mise en place d'un dispositif pour permettre aux victimes de se signaler en pharmacie. Lorsqu'une personne se présente à l'officine en indiquant clairement avoir été victime de violences ou en avoir été témoin à l'encontre d'un membre de son foyer, particulièrement les enfants, les pharmaciens peuvent intervenir en contactant discrètement les secours. Si le conjoint est présent, la femme peut utiliser un code comme « masque 19 ». Le pharmacien comprendra.	
Plateformes en lignes	https://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Signalement-des-violences-sexuelles-et-sexistes	Portail de signalement des violences sexuelles ou sexistes, pour les victimes ou témoins

Pour les **problématiques Addictives**, si les contacts et associations habituelles poursuivent leurs missions à distance, nous rappelons les numéros nationaux

Alcool Info service	0980 980 930 (7j/7 - 8h-2h)	Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool , et pour leurs proches
----------------------------	-----------------------------	--

Drogue info service	0800 213 313 (7j/7 – 8h-2h)	Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches
Ecoute cannabis	0980 980 940 (7j/7 – 8h-2h)	Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches
Tabac info service	3989 (lundi au samedi, 10h-18h)	Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac . Service de coaching personnalisé par Internet

Le site internet :

<http://www.psycom.org/Actualites/Lignes-d-ecoute-et-de-soutien-actives-pendant-l-epidemie-de-Covid-19>

actualise régulièrement et classe par thématique les différentes lignes de soutien et d'écoute actives (Sources : Psycom/Santé publique France/IREPS Auvergne-Rhône-Alpes) :

- Soutien psychologique
- Professions de santé
- Troubles psychiques
- Addictions
- Enfance, jeunes et parents
- Violences conjugales et familiales
- Droits et signalements