

**COVID 19 : QUELQUES NUMEROS OU APPLICATIONS  
ASSURANT UNE AIDE A DISTANCE  
« ECOUTE/UN LIEN » AFIN DE GERER AU MIEUX LE  
CONFINEMENT ET L'ISOLEMENT**

ACTEURS	CONTACTS	INFORMATIONS
<b>La Croix-Rouge</b>	<b>09 70 28 30 00</b>	Complète aujourd'hui sa réponse avec « <b>Croix-Rouge chez vous</b> », un dispositif qui s'adresse aux personnes vulnérables confinées en situation d'isolement social. Ce numéro est disponible 7J/7 de 8h à 20h, les personnes pourront bénéficier d'une écoute et d'un soutien psychologique, d'informations sur la situation, mais aussi de la possibilité de commander des produits de première nécessité livrés par des volontaires de la Croix-Rouge.
<b>SOS AMITIE</b>	01.42.96.26.26	<i>"SOS Amitié a restructuré toutes ses lignes d'écoute pour que les écoutants puissent écouter de chez eux et recevoir des appels de personnes qui sont seules et qui ont besoin de parler", a indiqué dimanche 22 mars sur franceinfo Serge Hefez, psychanalyste et membre du conseil d'administration de SOS amitié. Sur cette ligne d'écoute, "il y a des gens qui vont aller plus loin par rapport à vous-même, pour stimuler vos propres capacités de lutte contre la solitude", explique le psychanalyste.</i>
<b>Autisme Info Service</b>	0800 71 40 40 <a href="https://www.autismeinfoservice.fr/contact">https://www.autismeinfoservice.fr/contact</a>	<i>Une plateforme d'écoute téléphonique renforcée est mise en place pour soutenir les</i>

		<i>familles et personnes adultes autistes pendant la période de confinement. Des professionnels répondent à ces problématiques inédites via Autisme Info Service.</i>
<b>Soutien face aux effets du confinement</b>	<a href="#">sur l'application de soutien psychologique « Mon sherpa ».</a> <a href="https://monsherpa.io">https://monsherpa.io</a>	Pour tenter d'apporter une réponse et un soutien à celles et ceux qui souffriraient des effets du confinement, Dr Fanny Jacq (psychiatre) a élaboré un module d'accompagnement dédié au confinement et <b>accessible gratuitement</b>

---



---

**Vous avez aussi les 2 sites suivants qui listent toutes les lignes d'écoute et d'aides à distance mises à disposition durant l'année :**

- **Le premier site liste toutes les lignes d'écoutes que je qualifierai de « classiques » :**  
<https://www.infosuicide.org/urgences-aide-ressources/lignes-decoute/>
- **Le second site répertorie des lignes d'écoutes « spécialisées » dans des pathologies invalidantes ou rares :**  
<http://www.moteurline.apf.asso.fr/spip.php?article93>

**!!!! Si les liens ne s'ouvrent pas voici, ci-après, les listings ([Fiche 1](#) et [Fiche 2](#)) :**

# FICHE 1 : Lignes d'écoute « classiques »

<b>SOS Suicide Phénix Ecoute</b> de 16h à 20h	<b>01 40 44 46 45</b>
<b>Suicide Écoute</b>	<b>01 45 39 40 00</b>
<b>Ligne Azur</b> Écoute, information, orientation, soutien pour toute personne en difficulté par rapport à son orientation sexuelle (ouvert les Lundis, mercredis et vendredis de 17h à 20h et les mardis et jeudis de 17h à 22h.)	<b>08 10 20 30 40</b>
<b>AGRI'ÉCOUTE</b> ligne d'écoute, à destination des agriculteurs en souffrance psychologique et leur entourage – 7j/7, 24h/24. Appel non surtaxé. Gratuit depuis une box	<b>09 69 39 29 19</b>
<b>SIDA Info Service</b>	<b>08 00 84 08 00</b>
<b>France-dépression</b> bénévoles, du lundi au vendredi après-midi de 14H30 à 17H	<b>07 84 96 88 28</b>
<b>Drogues info service</b> (8h – 2h)	<b>08 00 23 13 13</b>
<b>Alcool Info Service</b> (14h00 – 2h00)	<b>09 80 98 09 30</b>
<b>Alcooliques Anonymes</b>	<b>09 69 39 40 20</b>
<b>Écoute cannabis</b> (8h00 – 20h00)	<b>09 80 98 09 40</b>
<b>Anorexie Boulimie, Info Ecoute</b> (lundi au vendredi de 16h00 à 18h00)	<b>08 10 03 70 37</b>
<b>Fil Santé Jeunes</b> ou <b>01 44 93 30 74</b> Service anonyme et gratuit ou depuis un portable tous les jours de 9h à 23h	<b>08 00 23 52 36</b>
<b>Allo Enfance Maltraitée</b> N° vert	<b>119 ou 08 00 05 41 41</b>
<b>Enfance et partage – Maltraitance et abus sexuels</b> Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. Du lundi au vendredi, 9h-19h, le samedi, 10h-14h	<b>08 00 05 12 34</b>
<b>SOS Amitié</b> (Ile de France) régional Indigo coût partagé ou <b>sos-amitie.com</b> carte pour trouver le numéro	<b>09 72 39 40 50</b>
<b>SOS Amitié HELP</b> (langue anglaise)	<b>01 46 21 46 46</b>
<b>Association PHARE</b> , Association de prévention du mal-être et du suicide des jeunes	<b>01 43 46 00 62</b>

**FAVEC** 08 00 00 5025  
Fédération des Associations de Conjointes Survivants.gratuit depuis un poste fixe.  
7j/7, 11-23h

**Empreintes (Deuil)** 01 42 38 08 08

**Alma** 39 77 ou 08 92 68 01 18  
(Allo maltraitance des personnes âgées et/ou handicapées)

**Solitud'Ecoute** 08 00 47 47 88  
pour personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement de 15h00 à 18h00, (à partir du 1er mars 2020 la ligne sera ouverte de 15h à 20h)/ 7 jours sur 7

**Femmes infos service violences conjugales** 39 19

**SOS Viols N° vert** 08 00 05 95 95

**AVFT** 01 45 84 24 24  
Association contre les Violences faites aux Femmes au Travail, Du lundi au vendredi, 9h30-15h. Association spécialisée contre les violences sexuelles et sexistes au travail.

**Sexualités, contraception, IVG** 08 00 08 11 11

**France Victimes** : Numéro national d'Aide aux victimes 116 006  
Victimes d'un chauffard, d'une escroquerie sur internet, de propos racistes, de violence... Appelez le 116 006, le nouveau numéro d'aide aux victimes, gratuit et ouvert 7 jours sur 7 de 9h à 19h. Cette porte d'entrée unique pour toutes les victimes, proches et témoins directs remplace l'ancien « 08Victimes ».

**SOS violences familiales** 01 44 73 01 27  
Du lundi au vendredi, 8h-20h. Écoute des hommes auteurs de violences familiales et conjugales ;

**N°Net** Écoute En cas de cyber-harcèlement 08 00 20 00 00  
**Stop Harcèlement** 08 08 80 70 10  
agir contre le harcèlement à l'école

**Autisme Info Service** 08 00 71 40 40  
ouverte du lundi au vendredi de 9h à 13h, et le mardi de 18h à 20h

**Argos2001** 01 46 28 01 03  
Aide aux personnes souffrant de troubles bipolaires et à leurs proches

**Fin de vie et si on en parlait ?** 08 11 02 03 00  
Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie (lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 17h – rappel gratuit possible)

**UNAFAM****01 42 63 03 03**

Union Nationale des Familles et Amis de personne malade et/ou handicapées psychique

**Ligue contre le cancer Ecoute aide soutien****08 00 94 09 39****SOS Détenus****08 00 87 07 45**

D'ARAJEJ (Numéro d'accès Pour les familles et proches de détenus :

**01 43 72 98 41****Santé Info Droits****01 53 62 40 30**

ligne d'informations juridiques et sociales constituée de juristes et avocats qui ont vocation à répondre à toutes questions en lien avec le droit de la santé.

**AAPMS****08 26 00 04 01**

Numéro d'écoute et d'assistance de l' Association d'Aide Professionnelle aux Médecins et Soignants en partenariat du [Conseil national de l'Ordre des médecins](#) 24h/24 7/7

**Plateforme téléphonique nationale SPS****08 05 23 23 36**

numéro vert Pour les professionnels de santé (salariés, libéraux, étudiants et leur famille)

**SOS Joueurs****09 69 39 55 12**

Du lundi au vendredi, 9h-13h/ 14h-18h. Pour les joueurs (à des jeux d'argent principalement) et leur entourage, un soutien psychologique, social et juridique.

## FICHE 2 : Lignes d'écoute « spécialisée »

### MALADIES INVALIDANTES ....

#### SCLÉROSE EN PLAQUES

Fondation ARSEP

**01 43 90 39 39**

Permanence téléphonique de médecins.

Horaires sur le site : [www.arsep.org](http://www.arsep.org).

- Écoute bénévole :

"Écoute SEP" à destination des personnes concernées (personnes malades, familles, proches... ) : **01 53 98 98 87**

[www.ligue-sclerose.fr](http://www.ligue-sclerose.fr).

- AFSEP

Des psychologues à votre écoute : **0 810 803 295**.

Horaires sur le site <https://afsep.fr/au-quotidien/ligne-decoute-psychologique/>

► [www.sclerose-en-plaques.apf.asso.fr](http://www.sclerose-en-plaques.apf.asso.fr).

#### MALADIES RARES INFO SERVICES

**01 56 53 81 36**

Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h (DOM-TOM : 01 56 53 81 36). Écoute, information, orientation, personnes concernées ou professionnels.

Vous pouvez également contacter le service par courrier électronique ou [ch@t](mailto:ch@t).

Site web : [www.maladiesraresinfo.org](http://www.maladiesraresinfo.org).

#### Association Française de l'Ataxie de Friedreich (A.F.A.F.).

**0 970 465 165**

Les mardis de 15 à 19 heures. Des psychologues à votre écoute.

Courriel : [ataxiespsy@hotmail.fr](mailto:ataxiespsy@hotmail.fr)

Site web : [www.afaf.asso.fr](http://www.afaf.asso.fr).

Association CSC (connaître les syndromes cérébelleux) :

[www.csc.asso.fr](http://www.csc.asso.fr)

Association Strumpell Lorrain :

[www.asl-hsp-france.org](http://www.asl-hsp-france.org).

#### Association Française contre les Myopathies (AFM).

Accueil Familles au 0800 35 36 37. 24/24 7/7.

Maladies rares : **01 56 53 81 36**

Site web : [www.afm-telethon.fr](http://www.afm-telethon.fr).

#### Vaincre les Maladies Lysosomales (VML)

**01 69 75 40 33**

Service **FARE** : faciliter, accueillir, renseigner, écouter. F.A.R.E at [vml-asso.org](mailto:vml-asso.org)

Site web : [www.vml-asso.org](http://www.vml-asso.org).

### **Association européenne contre les leucodystrophies (ELA).**

Réseau d'aide et d'information sur les leucodystrophies :

Site web : [RAIL](http://RAIL)

Ce réseau est animée par une psychologue **01.45.79.44.76** et une assistante sociale 03.83.30.82.63.

Site web : [www.ela-asso.com](http://www.ela-asso.com).

### **Vaincre la mucoviscidose :**

Retrouvez toutes les coordonnées de la délégation la plus proche de chez vous sur le site Internet [www.vaincrelamuco.org](http://www.vaincrelamuco.org), rubrique « près de chez vous » ou par téléphone au **01 40 78 91 91**.

Site web : [www.vaincrelamuco.org](http://www.vaincrelamuco.org).

### **Association pour la recherche sur la Sclérose Latérale Amyotrophique (ARSLA) et autres maladies du motoneurone.**

**01 43 38 99 89** pour toute question sur la maladie, pour les professionnels de santé qui ont besoin d'information, pour nous apporter un témoignage, etc.

Site web : [www.arsla.org](http://www.arsla.org).

### **Association Nationale Spina Bifida et Handicaps Associés.**

Numéro vert : **0 800.21.21.05**

[www.spina-bifida.org](http://www.spina-bifida.org).

### **Centre de Ressources Multihandicap :**

**01.53.10.37.37**

Courriel : [contact@crmh.fr](mailto:contact@crmh.fr)

42 avenue de l'Observatoire – 75014 PARIS.

Site web : [www.crmh.fr](http://www.crmh.fr).

### **Association contre le neuropathies périphériques (AFNP)**

AFNP-Info-Services : **06 52 46 24 92** (service non surtaxé, inclus dans les forfaits)

Site web : [www.neuropathies-peripheriques.org](http://www.neuropathies-peripheriques.org).

### **Association Avenir Dysphasie (AAD) aide au quotidien parents et adultes concernés par la Dysphasie.**

Allô Dysphasie, numéro vert : **0800 746 507**.

Les heures actuelles d'écoute sont : le mardi de 11h à 15h. Son objectif : l'écoute et le conseil aux personnes concernées, à leurs proches au sujet des troubles du langage oral appelés Dysphasies.

Site web : [www.dysphasie.org](http://www.dysphasie.org).

### **Dispositif national d'information sur la surdité.**

Il est composé d'une plateforme téléphonique : **0812 040 040** (numéro d'appel au tarif local) et d'un site internet.

Site web : [www.surdi.info](http://www.surdi.info).

SOS Surdus, appelée auparavant PsySurdus créée le 04 mars 2010, est une association créée le 21 février 2013, sous le statut de la loi 1901. Son objectif premier est la prévention du mal être. Elle a pour mission d'assurer un service d'aide gratuit par l'écoute attentive à la parole libre par webcam via notre site internet SOS Surdus, premier moyen choisi pour répondre à l'urgence des situations. La communication est basée sur la langue des signes française et l'écrit.

Site web : [www.sos-surdus.fr](http://www.sos-surdus.fr)

### **Fibromyalgie**

**0820 220 200**

(0,09 €/mn). Du lundi au vendredi de 10 h à 19 h, et le samedi de 10h à 12h : permanence tenue par des bénévoles.

Site web : <https://fibromyalgiesos.fr>.

### **Rhumatismes L'AFLAR, met à disposition du grand public deux numéros d'écoute :**

"Allo Rhumatismes" (N° Azur **0 810 42 02 42**) et "Allo Ostéoporose" (N° Azur **0 810 43 03 43**). Cette écoute se veut attentive et réconfortante et permet aux malades de recevoir le soutien de bénévoles dont la majorité sont patients eux-mêmes.

Site web : [www.aflar.org](http://www.aflar.org).

### **Autres numéros :**

#### **SOS Préma :**

Association nationale d'aide aux parents de prématurés. Une ligne à l'écoute des familles : **0811 886 888** (prix d'un appel local).

Permanence téléphonique du lundi au vendredi :

Site web : [www.sosprema.com](http://www.sosprema.com).

#### **Allo Parents Bébé**

N° Vert : **0800 003 456**

contacts at [alloparentsbebe.org](http://alloparentsbebe.org)

Numéro Vert d'aide et de soutien à la parentalité, Allo Parents Bébé a pour mission d'écouter, de soutenir et d'orienter les parents inquiets dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant. Sous l'égide de Enfance et partage.

Site web : [www.alloparentsbebe.org](http://www.alloparentsbebe.org).



## **Aidants "Avec nos Proches"**

**01 84 72 94 72**

réseau de partage d'expériences entre ceux qui s'occupent d'un proche âgé, malade ou ayant besoin d'aide.

Envie de parler ? Nous sommes passés par là...