

# RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE TERRITOIRE DE DINAN AGGLOMÉRATION

RESSOURCES LOCALES ET À DISTANCE

## Santé mentale, toutes et tous concerné.e.s !

La santé mentale correspond à notre état psychologique ou émotionnel, à un moment donné.



Ce document contient une liste de ressources non exhaustive.  
Ces données sont fournies à titre indicatif et n'ont qu'une valeur informative.

Dernière mise à jour : Septembre 2022

# PRÉAMBULE

Cet annuaire présente des services d'accueil et d'écoute, gratuits, anonymes et/ou confidentiels, pour des personnes qui rencontrent une problématique de santé mentale (souffrance psychique et mal-être). Il s'adresse :

- Aux personnes qui rencontrent une problématique de santé mentale et souhaitent trouver une aide adaptée à leurs besoins ;
- Aux proches qui souhaitent connaître les ressources pour aider une personne en difficulté psychologique ;
- Aux professionnels, qui souhaitent informer et orienter des usagers avec des problématiques de santé mentale.

L'annuaire est divisé en deux parties : la première présente des **ressources locales** et la deuxième des **ressources disponibles à distance**.

Ce document a été créé en 2022 par le collectif MISACO (prévention de la souffrance psychique et du suicide) de l'agglomération de Dinan, financé par l'Agence Régionale de Santé Bretagne et la Mutualité Française de Bretagne.

Cet annuaire est non exhaustif.

Pour découvrir des ressources complémentaires d'aide à distance, vous pouvez consulter le site « Psycom ».

Lien : <https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute/>

Si vous êtes une structure intervenant sur le territoire de Dinan Agglomération et que vous souhaitez apparaître dans le guide, vous pouvez nous écrire à l'adresse suivante : [plebouffant@bretagne.mutualite.fr](mailto:plebouffant@bretagne.mutualite.fr)

# TABLE DES MATIÈRES

Préambule.....	p.2
<b>Les ressources en santé mentale du territoire.....</b>	<b>p.4</b>
<b>Services de soin.....</b>	<b>p.4</b>
<b>Services de soutien psychologique.....</b>	<b>p.5</b>
Pour les professionnels.....	p.5
Deuil.....	p.6
Pair aideance.....	p.7
Par problématique de santé.....	p.7
Par population.....	p.7
Personnes en difficulté sociale et/ou économique.....	p.8
LGBTQI+.....	p.9
Autres ressources.....	p.9
<b>Les services de soutien psychologique disponibles à distance.....</b>	<b>p.11</b>
<b>Pour la prévention du suicide.....</b>	<b>p.11</b>
<b>Pour toutes et tous.....</b>	<b>p.11</b>
<b>Par population.....</b>	<b>p.12</b>
Jeunes.....	p.12
Parents – Grands-parents.....	p.12
Seniors.....	p.13
Aidants et pairs.....	p.14
<b>Par profession.....</b>	<b>p.14</b>
<b>Par thématiques.....</b>	<b>p.15</b>
Discriminations LGBTQI+.....	p.15
Problématiques de santé.....	p.16
Addictions.....	p.16
Deuil et fin de vie.....	p.17
Violences.....	p.17
Détention.....	p.19

# LES RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE DU TERRITOIRE

## SERVICES DE SOINS

### URGENCES

Accueil psychiatrique au Centre Hospitalier René Pleven.  
Rue Chateaubriand - 22100 DINAN  
Tel : 02 96 85 72 29

### ADOL'ESPACE

Pour les 12-25 ans.

Lieu et temps de consultation, gratuit et confidentiel où les jeunes pourront trouver une écoute et des réponses à leurs questions, mais également un examen et un suivi médical si besoin. Le jeune est reçu sur rendez-vous dans un délai d'une semaine maximum.

Au Centre Hospitalier de Dinan le mercredi. Prendre rendez-vous au 02 96 85 72 50

### MAISON DES JEUNES ET DES ADOLESCENTS

Pour les 11-21 ans, et/ou leur entourage. Écoute, soutien et accompagnement personnalisés, gratuits, anonymes et confidentiels pour les jeunes et/ou leur entourage ; lieu ressource sur l'adolescence pour les professionnels.

30 rue Brizeux, 22 000 Saint-Brieuc

Tel : 02 96 62 85 85 ou SMS : 06.48.29.43.79

@ : [accueil@mdja.cotesdarmor.fr](mailto:accueil@mdja.cotesdarmor.fr)

Facebook : @MDJA22 ou Anne-Cécile PDN MDJA Site internet : [mdja.cotesdarmor.fr](http://mdja.cotesdarmor.fr)

### ÉQUIPE MOBILE ADOLESCENTS

L'équipe mobile adolescents s'adresse aux jeunes de 10 à 18 ans en difficultés psychiques à leur famille, leur entourage et aux professionnels (scolaires, sociaux, médicaux, de justice). Elle permet d'aller vers les jeunes en difficulté psychique (qui ne sont pas dans une démarche de consultation) pour apporter du soutien et organiser un relais. Elle peut intervenir au domicile, autour d'un café, à l'école, à l'extérieur, en structure, A l'hôpital ou ailleurs si besoin.

Tél : 07.57.48.03.23 ou 07.57.40.82.05

@ : [ema-dinan@hopital-sjd-lehon.asso.fr](mailto:ema-dinan@hopital-sjd-lehon.asso.fr)

### ÉQUIPE MOBILE PSYCHIATRIE DU SUJET ÂGÉ (EMPSA)

Pour une aide au diagnostic et à la prise en charge des personnes atteintes de troubles psychiques et/ ou comportementaux relevant de la compétence de la psychiatrie de la personne âgée. Déplacement au domicile, en EHPAD, ou autres structures d'accueil gériatrique relevant de nos secteurs psychiatriques géographiques (22G04 et 22G05).

Les professionnels, médecins, partenaires du réseau social ou médico-social, les Centres Médico-Psychologiques (CMP) et la personne elle-même ou sa famille peuvent faire des demandes d'avis, de conseil ou d'orientation, par téléphone ou par mail.

Pavillon Brocéliande

17, rue des Capucins

22000 SAINT-BRIEUC

Tél : 02 96 01 80 13

E-mail : [empsa@hopital-sjd-lehon.asso.fr](mailto:empsa@hopital-sjd-lehon.asso.fr)

E-mail sécurisé : [empsa@telesantebretagne.org](mailto:empsa@telesantebretagne.org)

## **CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIE (CMP) ADULTES**

Le Centre Médico Psychologique est un lieu de consultations pour adultes, gratuit, accessible sur rendez-vous.

### **CMP DINAN**

117, rue de Brest - 22100 Dinan  
Tel : 02 96 39 93 81

### **CMP PLANCOËT**

Place du Tramway - 22130 Plancoët  
Tel : 02 96 84 25 21

## **CENTRE MEDICO PSYCHOLOGIQUE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS (CMPEA)**

Le Centre Médico Psychologique pour Enfants et Adolescents (0 à 18 ans) est un lieu de consultations gratuit, accessible sur rendez-vous.

### **CMPEA DINAN**

9, rue de la Prémentais - 22100 DINAN  
Tel : 02 96 87 11 87

#### **Point Ecoute Ado**

À l'hôpital Saint Jean de Dieu à Dinan, tous les lundis de 16h à 18h, ouvert à tous sans rendez-vous, anonyme.

Tel : 02 96 87 11 87

### **CMPEA BROONS**

33, Rue de la gare - 22250 BROONS  
Tel : 02 96 84 65 67

### **CMPEA PLANCOËT**

Place du Tramway - 22130 PLANCOËT  
Tel : 02 96 84 19 79

## **SERVICES DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE**

### **POUR LES PROFESSIONNELS**

#### **APESA 22**

Aide Psychologique pour les Entrepreneurs en Souffrance Aiguë.

Tel : 02 96 75 11 46

#### **AIST 22-ASSOCIATION INTER-ENTREPRISE DE SANTE AU TRAVAIL**

Pour les salariés du secteur privé, possibilité de suivi individuel (santé au travail).

14, rue du petit pré, 22 100 Dinan-Quévert  
Tel : 02 96 74 72 74

#### **MÉDECINE DU TRAVAIL**

Vous pouvez vous rapprocher des services de médecine du travail de votre entreprise ou établissement.

## **MSA D'ARMORIQUE**

La MSA propose pour les ressortissants agricoles, différents services de soutien et d'accompagnement psychologique (financement de consultations avec un psychologue, réunions d'échanges, cellule de prévention du suicide).

*1 Rue Tivano, 22100 Taden (sur rendez-vous uniquement)  
Tel : 02 98 85 79 79*

## **DEUIL**

### **COLLECTIF VIVRE SON DEUIL BRETAGNE**

Afin de mieux répondre aux besoins des personnes en deuil et de prévenir les deuils compliqués, des associations et des personnes qualifiées se sont regroupées au sein du Collectif « Vivre Son Deuil Bretagne », depuis 2000. Ce Collectif basé à Rennes, accueille et oriente les personnes endeuillées vers des ressources de soutien au plus proche de leur territoire.

*Tel : 02 99 53 48 82  
Email : [contact@maisondelasante.com](mailto:contact@maisondelasante.com)*

### **DIALOGUE ET SOLIDARITÉ**

Lieu de parole et d'écoute après le deuil d'un conjoint ou d'un partenaire. L'association propose: une écoute téléphonique, des entretiens individuels, des groupes de parole.

N° national Azur: 0800494627

### **JALMALV COTES D'ARMOR**

Association « Jusqu'à la mort accompagner la vie ». Soutien des familles, des proches, des personnes en deuil.

*1 rue Alain Colas, 22 950 Trégueux.  
Tel : 02 96 60 89 59*

### **JONATHAN PIERRES VIVANTES**

L'association Jonathan Pierres Vivantes écoute, accueille, accompagne, organise sur St Malo et Rennes des groupes de parole pour les parents endeuillés par la perte d'un ou plusieurs enfants ainsi que pour les frères, sœurs et grands-parents endeuillés.

*Antenne de Rennes : Tél : 0767790435  
Permanence St Malo : Tél : 0612725857*

### **LA BRISE : BRETAGNE RÉSEAU INTERDISCIPLINAIRE DE SOINS POUR ENFANTS**

Accompagne et soutient les enfants en soins palliatifs ou malades ainsi que leurs familles.

*Pôle de Rennes : 0299284170*

### **LE GESTE ET LE REGARD**

Accompagne les personnes en fin de vie et leur entourage, les personnes en deuil ainsi que les enfants et adolescents endeuillés. Organise sur Rennes des groupes d'entraide, des ateliers, etc.

*Tel : 0299534882 / 0658099994*

## **PAIR AIDANCE**

### **GRUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE (GEM) « UN PAS EN AVANT »**

Le Groupe d'Entraide Mutuelle est un lieu d'accueil, de convivialité, de rencontres, de loisirs et d'entraide pour des personnes vivant des difficultés d'ordre psychique et/ou d'isolement car si les troubles psychiques ne sont pas avérés, l'isolement social engendre un mal-être chez les personnes.

*2 résidence des Grandes Vallées, Route de Dinard, 22100 Dinan  
Tel : 02 96 39 98 05*

## **PAR PROBLEMATIQUE DE SANTE**

### **LIGUE CONTRE LE CANCER**

Sa mission s'articule autour de 4 axes : Les actions pour les malades et leurs proches ; La prévention, l'information et le dépistage ; La recherche ; La sensibilisation de la société. L'association de ces 4 axes permet de prendre en compte l'intégralité des besoins de la lutte contre le cancer. L'antenne de Dinan de la Ligue contre le cancer, engagée sur ces 4 axes, propose notamment des actions d'accompagnement, financées par le Comité des Côtes d'Armor : Sophrologie ; Art et Corps en Mouvement (thérapie par la danse); Soutien psychologique; Socio-esthétique; Groupe de parole; Diététique/alimentation.

*Antenne de Dinan : Accueil / Ecoute, C.H. Dinan bâtiment des Malorines.  
Tél : 06 71 22 15 26  
Email : antennedinan.cd22@ligue-cancer.net*

### **CENTRE DE PLANIFICATION ET D'EDUCATION FAMILIALE**

Un centre de planification et d'éducation familiale (CPEF) est un lieu où l'on peut parler, poser des questions et trouver des informations sur la contraception, la grossesse, l'IVG, les IST mais aussi plus globalement, sur tout ce qui touche à la vie affective et relationnelle (sexualité, vie amoureuse, son corps, relation à l'autre, couple, famille, parentalité, violences conjugales, familiales). On peut également bénéficier d'une consultation médicale.

*Centre hospitalier René Pléven  
74 rue Chateaubriand, 22100 Dinan  
Tel : 02 96 85 70 91*

## **PAR POPULATION**

### **ESPACE FEMMES-STEREDENN**

Lieu d'accueil, d'écoute, d'orientation, d'information et d'accompagnement pour les victimes et proches de victimes de violences conjugales, sexistes, sexuelles, intrafamiliales et LGBTphobes (avec ou sans RDV, ouvert à toutes et à tous et pouvant accueillir des mineur.e.s.). L'Espace Femmes conduit des actions de sensibilisation, de prévention et d'action contre les discriminations et pour une culture de l'égalité. Vous y trouverez aussi : une égalithèque, une boutique solidaire (vêtements, accessoires, ...), des ateliers de mieux-être, une permanence du CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et de la Famille), une permanence PMI. L'Espace Femmes assure également une permanence à l'hôpital de Dinan.

*Espace Femmes - Association Steredenn 1 Route de Dinard, 22 100 Dinan  
Tél : 02.96.85.60.01 / 07.60.51.79.53 Email : espacefemmes@steredenn.org  
FB : @EspaceFemmesDinan Insta : espace\_femmes\_dinan*

## **LA CHAMAILLE**

Service de Prévention Spécialisée, accompagnements socio-éducatifs de jeunes (8-21 ans) qui rencontrent des situations, événements de vie difficiles (décrochages, ruptures vis-à-vis de la famille, de la scolarité, vie professionnelle, problématiques de santé, ...). Sous forme de suivis individuels et collectifs sur Dinan et communes associées.

*Siège administratif, Pavillon Velleda, bd André Aubert, 22100 Dinan*

*Local d'accueil jeunes, espace Yvonne Jean-Haffen, Boulevard d'Exmouth, 22100 Dinan*

*Tel : 02 96 39 89 30*

*Email : [association.lachamaille@laposte.net](mailto:association.lachamaille@laposte.net)*

## **MISSION LOCALE DU PAYS DE DINAN**

***Pour les -26 ans.***

Possibilité de rencontrer des conseillers qui vous accompagnent pour les prises de rendez-vous avec la CPAM, les médecins, les centres d'écoute, les CMP ou le CSAPA.

Un psychologue partenaire de la Mission Locale peut aussi vous recevoir, sur rendez-vous, dans le respect de la confidentialité. Cet accompagnement a pour but de favoriser l'écoute des jeunes dans leurs maux de la vie quotidienne. Possibilité de prise en charge par la Mission Locale de cinq consultations.

*5 rue Gambetta, 22100 Dinan*

*Tel : 02 96 85 32 67*

*Email : [mldinan@mldinan.fr](mailto:mldinan@mldinan.fr)*

## **PROMENEURS DU NET 22**

Professionnels présents sur les réseaux, disponibles pour les jeunes qui ont des questions, des projets, qui peuvent être victimes de cyberharcèlement, etc.

*Facebook : @charles adjij Côtes d'armor*

*Email : [pdn.adjij22@gmail.com](mailto:pdn.adjij22@gmail.com)*

*Tel : 02 96 33 37 36 / 07 68 11 04 21*

*Web : <https://www.promeneursdunet.fr/dept22>*

## **PERSONNES EN DIFFICULTE SOCIALE ET/OU ECONOMIQUE**

### **NOZ DEIZ**

L'association NOZ-DEIZ a pour but de favoriser, par tous moyens ou dispositifs appropriés, la réinsertion sociale, professionnelle ou économique de personnes en difficulté sociale et/ou économique qui la sollicitent. Noz Deiz dispose d'un pôle "santé", qui assure une mission de prévention, d'écoute, de soins et d'orientation :

Les LHSS (Lits Halte Soins Santé) : ce dispositif destiné aux personnes sans hébergement propose un accompagnement autour de la santé et de la situation de chaque personne.

23, rue de la croix à Dinan.

*Le point santé : ce dispositif d'accueil est destiné à des personnes non hébergées par l'association Noz Deiz et présentant des problèmes de santé.*

*12, bis rue de Brest à Dinan*

*Tel : 02 96 87 32 10*



## **SECOURS POPULAIRE (SPF)**

Le Secours populaire français a une approche globale des problématiques de pauvreté. Il intervient dans les domaines de l'aide alimentaire, vestimentaire, l'accès et le maintien dans le logement, l'accès aux soins, l'insertion socioprofessionnelle, l'accès à la culture et plus généralement l'accès aux droits.

Ainsi, par le biais de relais-santé mis en place dans ses permanences d'accueil et à son réseau de « Médecins du Secours populaire », le SPF facilite l'accès des personnes démunies aux soins et à la prévention santé.

*19 boulevard de préval, 22100 Quévert*

*Tel : 02 96 85 21 50*

*Email : [dinan@spf22.org](mailto:dinan@spf22.org)*

## **LGBTQI+**

### **ISKIS**

Centre LGBTQI+ de Rennes accueille les personnes lesbiennes, gays, bies, transgenres et intersexes ou en questionnement ainsi que leurs proches dans un cadre chaleureux, bienveillant et sans jugement, en respectant la confidentialité.

*6 rue Saint-Martin, 35700 Rennes*

*Email : [contact@iskis.org](mailto:contact@iskis.org)*

*Web : [www.iskis.org](http://www.iskis.org)*

### **AGLAE**

AGLAE (Armor Gays Lesbiennes Aide Ecoute), basée à Saint Brieuc, propose des espaces d'écoute, des actions militantes et des moments de convivialité pour les LGBTQIA+ du département des Côtes d'Armor.

*97 Rue Théodore Botrel, 22000 Saint-Brieuc*

*Tel : 07 68 28 63 66 Email : [assoaglae.contact@gmail.com](mailto:assoaglae.contact@gmail.com)*

*Site : <http://aglaesaintbrieuc.free.fr/>*

## **AUTRES RESSOURCES**

### **MAISON DU DEPARTEMENT (MDD)**

Pour toute personne ayant besoin d'une écoute, une information, orientation et/ou accompagnement dans les démarches médico-sociales.

Existence d'un groupe de parole pour les enfants issus de familles à dysfonctionnement alcoolique.

*Maison Du Département de Dinan - Pôle Social de Proximité*

*Place René Pleven - CS 96370 - 22106 DINAN*

*Tel : 02 96 80 00 80*

### **ATELIER DU 5 BIS**

L'Atelier du 5 Bis est un lieu pour les habitants, pensé pour assurer et renforcer les services du centre social de Dinan. Il concerne tous les services aux dinannais, orientés autour de l'enfance, de la jeunesse, de la médiation, du monde associatif ou de la participation à la vie de la commune :

- Accueil global, écoute et orientation
- Un Point d'Information Jeunesse
- Accompagnement des projets des habitants et des initiatives collectives
- Point d'information et d'orientation pour les associations.
- Renseignements, inscriptions et facturation pour les crèches, les centres de loisirs et les services périscolaires

*5bis, rue Gambetta 22100 DINAN*

*Tél. : 02 96 39 38 21*

*atelierdu5bis@dinan.fr*

## **UNAFAM**

Accueil, écoute et partage d'informations auprès des proches de malades psychiques (schizophrènes, personnes atteintes de troubles bipolaires ou névroses).

*Tel : Délégation départementale : 06 26 13 60 41*

*Antenne Dinan : 06 42 96 70 25*

*Email : 22@unafam.org*

*Web : <https://www.unafam.org/cotes-darmor>*

*Antenne Saint-Malo : 07 83 00 60 70*

*Antenne Saint-Brieuc : 07 74 25 55 49*

# LES SERVICES DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE À DISTANCE

## POUR LA PREVENTION DU SUICIDE

### **3114**

**24h/24, 7j/7.**

Ecoute par des professionnels. Numéro à destination de toute personne ayant des idées suicidaires, des proches et des professionnels qui s'interrogent quant à cette question, personne endeuillée par le suicide d'un proche.

*Tél : 3114*

*Web : <https://3114.fr/>*

### **ASSOCIATION SOS SURDUS**

Pour les personnes sourdes et malentendantes. Tchat et entretien par webcam.

*Web : <https://www.sos-surdus.fr>*

### **SOS HELP**

Pour les anglophones vivant en France.

*Tel : 01 46 21 46 46*

*E-mail : [admin@soshelpline.org](mailto:admin@soshelpline.org)*

*Web : <https://soshelpline.org/>*

### **SUICIDE ECOUTE**

**24h/24, 7j/7.**

Ecoute par des bénévoles formés.

*Tel : 01 45 39 40 00*

*Web : <https://suicideecoute.pads.fr/contact>*

## POUR TOUTES ET TOUS

### **CROIX-ROUGE ÉCOUTE**

Service confidentiel. Ecoute et accompagnement de toute personne isolée rencontrant des difficultés sociales, psychiques, relationnelles, matérielles ou les personnes exclues des relations sociales et des soins médico-psychologiques. Toute personne qui éprouve le besoin d'être écoutée.

*Tel : 0 800 858 858*

*Web : <https://www.croix-rouge.fr>*

### **SOS AMITIE**

**24h/24 et 7j/7.**

Ecoute bénévole, visant à desserrer l'angoisse, aide à prendre du recul, à reprendre confiance en ses propres ressources et à retrouver, pour certains, le simple goût de vivre.

*Tel : 09 72 39 40 50*

*E-mail : <https://www.sos-amitie.com/web/internet/messagerie>*

Forum/Chat <https://sos-amitie-lyon.fr>  
7j/7, 13h-3h00

### **SOS CRISE (ASSOCIATION LES TRANSMETTEURS)**

Ecoute et orientation par des professionnels de la santé, du social ou de l'éducation à la retraite et bénévoles. Service gratuit et anonyme, seuls le prénom et le code postal sont demandés.

Tel : 0 800 19 00 00

Web : <https://www.lestransmetteurs.org/soscrise>

## **PAR POPULATION**

### **JEUNES**

#### **ALLO ÉCOUTE ADO**

Pour les 11-25 ans avec des écoutants professionnels.

Tel : 0 800 506 692 / tel mobile : 06 12 20 34 71

Forum/Chat : <http://forum.alloecouteado.org>

#### **ETUDIANTE OU ETUDIANT EN SOUFFRANCE (SPS, SOCIETE PROS CONSULTE)**

7j/7 et 24h/24.

Ecoute anonyme et gratuite par des psychologues pour les étudiantes et les étudiants préoccupés par un avenir incertain, la solitude, l'isolement, la précarité.

Tel : 0 805 23 23 36 ou via l'appli Asso SPS.

#### **FIL SANTE JEUNES**

**Pour les 12-25 ans.** Réponses à distance à des questions de santé physique, mentale et sociale que se posent les jeunes.

Tel : 0800235236

Web : <https://www.filsantejeunes.com/>

Forum/Chat individuel : <https://www.filsantejeunes.com/tchat-individuel>

Forum/Chat collectif : <https://www.filsantejeunes.com/tchat-collectif>

#### **LES FUNAMBULES FALRET (OEUVRE FALRET)**

**Pour les 7-25 ans.** Écoute et soutien gratuit pour les personnes de 7 à 25 ans vivant avec un proche qui a des troubles psychiques.

Tel : 01 84 79 74 60

Prise de RDV téléphonique :

- par courriel : [LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr](mailto:LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr)
- par Messenger : <https://www.facebook.com/funambulesfalret/>
- par Instagram : @FunambulesFALRET

### **PARENTS – GRANDS-PARENTS**

#### **ALLO ÉCOUTE PARENTS**

Pour les parents d'adolescents, avec des écoutants professionnels.

Tel mobile : 06 01 18 40 36

### **ALLO GRANDS-PARENTS (ASSOCIATION ECOLE DES GRANDS PARENTS EUROPEENS)**

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

Tel : 01 45 44 34 93

Web : <https://egpe.org/allo-grands-parents/>

### **ALLO PARENTS BÉBÉ (ASSOCIATION ENFANCE ET PARTAGE)**

Service anonyme et gratuit par des professionnels de la petite enfance à l'écoute des parents d'enfants de moins de trois ans.

Tel : 0 800 00 3456

Web : <https://enfance-et-partage.org/la-prevention/allo-parents-bebe/>

### **ALLO PARENTS EN CRISE (ASSOCIATION ECOLE DES PARENTS)**

Service anonyme et gratuit par des psychologues, éducateurs, médiateurs familiaux à l'écoute des parents angoissés ou à bout.

Tel : 0 805 382 300

Web : <https://www.ecoledesparents.org/allo-parents-en-crise/>

### **ALLO PARLONS D'ENFANTS (ASSOCIATION AR ROC'H)**

Service anonyme et gratuit par des professionnels de l'enfance ou de l'adolescence et des bénévoles pour répondre à la famille ou aux professionnels.

Tel : 02 99 55 22 22

Web : <https://www.parlonsdenfants.fr/>

### **PHARE ENFANTS-PARENTS**

Prévention du mal-être et du suicide des jeunes. Pour les jeunes en souffrance, pour les parents confrontés au mal-être de leur enfant et pour les parents d'enfants suicidés.

Tel : 01 43 46 00 62

E-mail : [Cavaoupas@phare.org](mailto:Cavaoupas@phare.org)

### **SOS PREMA (ASSOCIATION)**

Soutien des parents confrontés à la prématurité ou à l'hospitalisation de leur nouveau-né, service gratuit par d'autres parents concernés, une puéricultrice, une pédiatre et le vendredi, une psychologue.

Tel : 0 800 96 60 60

Web : <https://www.sosprema.com/>

## **SENIORS**

### **SOLITUD'ECOUTE PAR LES PETITS FRERES DES PAUVRES**

Pour les personnes de 50 ans et plus.

Tel : 0 800 47 47 88

Web : <https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-actions/apporter-une-presence/ecoute-anonyme>

## **AIDANTS ET PAIRS**

### **AVEC NOS PROCHES**

Écoute et information pour tous les proches aidants via un numéro national et des ateliers par téléphone.

*Tel : 01 84 72 94 72*

*E-mail : [ateliers@avecnosproches.com](mailto:ateliers@avecnosproches.com)*

*Web : <https://www.avecnosproches.com/>*

### **ÉCOUTE-FAMILLE PAR L'UNAFAM**

Pour les proches des personnes souffrant d'un trouble psychique.

*Tel : 01 42 63 03 03*

*E-mail : [ecoute-famille@unafam.org](mailto:ecoute-famille@unafam.org)*

*Web : <https://www.unafam.org/besoin-daide/une-ligne-decoute>*

## **PAR PROFESSION**

### **DIRECTRICES ET DIRECTEURS DE LA FONCTION PUBLIQUE HOSPITALIERE (CABINET PSYA)**

**24h/24 et 7j/7.**

Écoute 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.

*Tel : 0 800 203 007*

*Web : <https://www.cng.sante.fr/directeurs/qualite-vie-au-travail>*

### **ÉCOUTE DEFENSE (MINISTERE DES ARMEES)**

**24h/24 et 7j/7.**

Écoute gratuite et anonyme, orientation des militaires, ex-militaires, familles de militaires et civils de la défense, exposés à des situations de stress, par des psychologues du service de santé des armées.

*Tel : 0 808 800 321*

*Web : <https://www.defense.gouv.fr/sga/au-service-agents/soutien-aux-blesses>*

### **ENSEIGNANTS – NUMERO DU RESEAU PREVENTION AIDE SUIVI PAS (MUTUELLE MGEN, AVEC LE MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE)**

**24h/24 et 7j/7.**

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

*Tel : 0 805 500 005*

*Web : <https://www.mgen.fr/la-mgen-a-t-elle-mis-en-place-un-dispositif-d-ecoute-et-de-soutien>*

## **ENTRAIDE ORDINALE (CONSEIL NATIONAL DE L'ORDRE DES MEDECINS)**

**24h/24 et 7j/7.**

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

*Tel : 0 800 288 038*

*Web : <https://www.conseil-national.medecin.fr/numero-vert-lentraide-ordinale>*

## **MARINS - CENTRE RESSOURCE D'AIDE PSYCHOLOGIQUE EN MER (CRAPEM, CENTRE HOSPITALIER DE SAINT-NAZAIRE)**

**24h/24 et 7j/7.**

Ecoute pour les marins en mer ou à terre, ainsi que leurs proches, par une psychologue, un infirmier ou un médecin, service gratuit et confidentiel.

*Tel : 02 72 27 84 82*

*Email : [c.jego@ch-saintnazaire.fr](mailto:c.jego@ch-saintnazaire.fr)*

## **POLICE NATIONALE, LIGNE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE (SPS, SOCIETE PROS CONSULTE)**

**24h/24 et 7j/7.**

Réseau externe de psychologues pour les policiers en souffrance, service anonyme et gratuit.

*Tel : 0 805 230 405*

## **POLICE NATIONALE, SERVICE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE OPERATIONNEL (SSPO, MINISTERE DE L'INTERIEUR)**

Aide psychologique pour les policiers, service gratuit.

*Tel : 01 80 15 47 09 (heures de bureau) ou 01 80 15 47 00 (le soir, la nuit, le week-end et jours fériés)*

## **SOS ENTREPRENEUR**

**24h/24 et 7j/7.**

Pour les entrepreneurs en difficultés.

*Tel : 06 50 02 73 14*

*Web : <https://www.sos-entrepreneur.org/>*

# **PAR THEMATIQUES**

## **DISCRIMINATIONS LGBTQI+**

### **COLLECTIF GAY AND GREY**

Le mardi et jeudi entre 16h00 et 18h00.

Ecoute dédiée aux personnes LGBT de 55 ans et plus.

*Tel : 01 44 93 74 03*

*Web : <https://www.greypride.fr/page/634134-qui-sommes-nous>*

### **COMMENT ON S'AIME (ASSOCIATION EN AVANT TOUTE(S))**

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

*Cliquer en haut à droite sur le site <https://commentonsaime.fr/>*

## **CONTACT**

Lutte contre l'homophobie. Ecoute confidentielle et gratuite, par des bénévoles.

*Tel : 0 805 69 64 64*

*Forum/Chat : Forum : <https://forum.asso-contact.org/>*

## **SOS HOMOPHOBIE**

Ecoute et soutien des personnes LGBTQUI+, victimes de discriminations et d'agressions, soutien et accompagnement juridique.

*Tel : 01 48 06 42 41*

*Forum/Chat : <https://sos-homophobie.org/chat>*

## **PROBLEMATIQUES DE SANTE**

### **FRANCE DEPRESSION**

Soutenir les malades et les informer sur la dépression et les troubles bipolaires, notamment sur l'évolution des traitements.

*Tel : 07 84 96 88 28*

*Web : <https://francedepression.fr/>*

## **ADDICTIONS**

### **ALCOOL INFO SERVICE**

Ecoute anonyme et gratuite pour des personnes concernées directement ou indirectement par une consommation d'alcool.

*Tel : 0 980 980 930*

*Web : <https://www.alcool-info-service.fr/>*

*Forum/Chat : <https://www.alcool-info-service.fr/Alcool/Pages-satellites/Chat>*

### **DROGUES INFO SERVICE**

Ecoute anonyme et gratuite par des professionnels formés aux problèmes d'usages et de dépendances aux drogues.

*Tel : 0 800 23 13 13*

*Web : <https://www.drogues-info-service.fr/>*

*Forum/Chat : <https://www.drogues-info-service.fr/Drogues/Chat>*

### **ÉCOUTE CANNABIS**

Ecoute anonyme et gratuite qui propose une aide et un soutien adapté aux besoins de chacun, des informations précises sur les effets, les risques, la loi, les lieux d'accueils, des conseils de prévention ou une orientation vers des professionnels.

*Tel : 0 980 980 940*

### **JOUEURS ECOUTE INFO SERVICE**

Ecoute anonyme et gratuite. Accompagne, informe et conseille les personnes concernées directement ou indirectement par un problème de jeu excessif.

*Tel : 09 74 75 13 13*



Web : <https://www.joueurs-info-service.fr/>

Forum/Chat : <https://www.joueurs-info-service.fr/Joueurs/Pages-satellites/Chat>

### **TABAC INFO SERVICE**

Service gratuit. Accompagnement par des professionnels de l'arrêt du tabac. Possibilité d'avoir un suivi et des rendez-vous réguliers avec le même tabacologue.

Tel : 39 89

Web : <https://www.tabac-info-service.fr/>

### **DEUIL ET FIN DE VIE**

#### **ASSOCIATION NAITRE ET VIVRE**

Accompagnement de parents traversant un deuil périnatal par des bénévoles.

Tel : 01 47 23 05 08

E-mail : [contact@naitre-et-vivre.org](mailto:contact@naitre-et-vivre.org)

Web : <https://naitre-et-vivre.org/>

#### **ASSOCIATION SPAMA**

Accompagnement du deuil périnatal.

Tel : 07 87 85 37 81

Forum/Chat : <http://forum.spama.asso.fr/forum/>

#### **EMPREINTES - ACCOMPAGNER LE DEUIL**

Accueil, écoute et soutien d'adultes, adolescents ou enfants qui traversent une période de deuil.

Tel : 01 42 380 808

Forum/Chat : <https://www.empreintes-asso.com/forums/>

#### **LA FIN DE VIE, SI ON EN PARLAIT ?**

#### **CENTRE NATIONAL DES SOINS PALLIATIFS ET DE LA FIN DE VIE**

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.

Tel : 01 53 72 33 04

Web : <https://www.parlons-fin-de-vie.fr/qui-sommes-nous>

### **VIOLENCES**

#### **119 (SERVICE NATIONAL D'ACCUEIL TELEPHONIQUE DE L'ENFANCE EN DANGER)**

**24j/24, 7j/7.**

Service anonyme et gratuit. Pour les enfants, adolescents, jeune majeurs qui pensent être victimes de violences ou qui s'inquiètent pour quelqu'un ou les adultes préoccupés par une situation d'enfant en danger ou en risque de l'être.

Tel : 119

Web : <https://www.allo119.gouv.fr/>

### **30 18 - SERVICE NATIONAL D'ASSISTANCE POUR LES JEUNES VICTIMES DE VIOLENCES NUMERIQUES ET LEURS PARENTS (ASSOCIATION E-ENFANCE)**

Gratuit, anonyme et confidentiel, le 3018 est le numéro national pour les enfants, les adolescents et les parents sur toutes les questions liées aux usages numériques des jeunes.

Tel : 3018

Forum/Chat : <https://www.e-enfance.org>

### **30 20 - NON AU HARCELEMENT A L'ECOLE ET EN COURS**

Numéro d'écoute et de prise en charge au service des familles et des victimes.

Tel : 3020

Web : <https://www.education.gouv.fr/non-au-harcelement>

### **39 19 - VIOLENCES FEMMES INFO**

**24j/24, 7j/7.**

Numéro national de référence d'écoute téléphonique et d'orientation à destination des femmes victimes de violences (en particulier des violences conjugales), à leur entourage et aux professionnels concernés.

Tel : 39 19

Web : <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13048>

### **FEDERATION 3977 CONTRE LES MALTRAITANCES**

Alerte et prévention des maltraitances envers les personnes en situation de vulnérabilité (notamment âgées ou en situation de handicap) en France.

Tel : 39 77

Web : <https://3977.fr/>

ACCEO, service accessible personnes sourdes ou malentendantes : <https://3977.fr/sourds-ou-malentendants/>

### **FEMMES SOURDES CITOYENNES ET SOLIDAIRES**

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

Par Skype compte *fscs75* <https://fscs-femmes-sourdes.fr/nos-actions/>

### **HARCELEMENT MORAL STOP**

Ecoute, diagnostic, conseil, orientation des salariés ou agents de la fonction publique qui se considèrent victimes de harcèlement moral.

Tel : 01 56 34 01 76/ 06 07 24 35 93

E-mail : [hms@hmstop.com](mailto:hms@hmstop.com)

### **NUMERO NATIONAL D'AIDE AUX VICTIMES (ASSOCIATION FRANCE VICTIMES)**

**24j/24, 7j/7.**

Pour les personnes qui s'estiment victimes d'une infraction (atteintes aux biens, aux personnes, accidents de la circulation, événements collectifs, attentats) ou d'une catastrophe naturelle d'être aidée par un professionnel, en temps réel dans le respect de son anonymat.

Tel : 116 006

E-mail : [victimes@france-victimes.fr](mailto:victimes@france-victimes.fr)

## **SOS VIOLS FEMMES INFORMATIONS (COLLECTIF FEMINISTE CONTRE LE VIOL)**

Destiné aux personnes qui ont subi des violences sexuelles une écoute, un soutien, une solidarité ainsi que des informations nécessaires aux différentes démarches qu'elles peuvent entreprendre, tout en respectant leur anonymat si elles le désirent.

*Tel : 0 800 05 95 95*

*Web : <https://cfcv.asso.fr/>*

## **STOP MALTRAITANCE - STOP CONFLIT (ASSOCIATION ENFANCE ET PARTAGE)**

Pour parler d'une situation de maltraitance : écoute et accompagnement pour les victimes et leurs familles par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit.

*Tel : 0 800 05 1234*

*Web : <https://enfance-et-partage.org/stop-maltraitance/>*

## **DÉTENTION**

### **CROIX-ROUGE ECOUTE LES DETENUS (ASSOCIATION)**

***Du lundi au vendredi entre 10h-22h et le samedi 12h-18h.***

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.*

### **SOS DETENUS (ASSOCIATION FARAPEJ)**

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.

*Pour les personnes détenues : 0800 870 745*

*Pour les familles et proches de personnes détenues : 01 43 72 98 41*

*Web : <https://farafej.fr/Le-Numero-Vert-ARAPEJ>*

Vous pouvez également trouver de l'aide auprès de votre médecin généraliste, de psychiatres et psychologues libéraux, de travailleurs sociaux...

N'hésitez pas également à vous renseigner auprès de :

> Votre Employeur : Certains disposent de psychologues du travail ou sont affiliés à des plateformes d'assistance santé et de service à la personne qui proposent du soutien psychologique, de l'accompagnement social, de l'aide aux aidants...

> Votre Complémentaires santé/Mutuelle : Elles peuvent disposer de plateformes d'assistance santé et de service à la personne (soutien psychologique, de l'accompagnement social, de l'aide aux aidants, conseil...) et prendre en charge de consultations psychologiques

**EN CAS DE RISQUE SUICIDAIRE IMMINENT, CONTACTER LE 15 (SAMU)**

Le réseau MISACO accueille tous les professionnels, élus, bénévoles et qui souhaitent partager leurs expériences, interrogations, en matière de prévention du suicide, et développer des actions communes.

**Pour tout renseignement relatif au collectif MISACO :**

Mutualité Française Bretagne

Perrine Le Bouffant

06 47 9 69 54

plebouffant@bretagne.mutualité.fr

**Réalisation** : Collectif MISACO Dinan

**Sources** : Psycom, partenaires locaux

**Contact** : Perrine Le Bouffant