

## DISPOSITIFS D'ÉCOUTE

### CovidPsy33

Propose un accompagnement psychologique gratuit à l'ensemble de la population générale de Gironde, les professionnels libéraux, les professionnels d'établissements sociaux et médico-sociaux, et les intervenants d'aide à domicile.

Numéro vert du lundi au  
vendredi de 10h à 18h  
**0 800 71 08 90**

### Suicide Ecoute

Écoute des personnes qui souffrent tant psychologiquement que physiquement, qu'elles envisagent un passage à l'acte ou non. Écoute également des proches de personnes déprimées ou suicidaires, ceux qui ont dû subir le suicide d'un être aimé, ou le redoutent.

- [www.suicide-ecoute.fr](http://www.suicide-ecoute.fr)

Permanence d'écoute  
téléphonique 24h/24 et 7j/7  
**01 45 39 40 00**

### SOS Phénix Ecoute et Paroles

Les associations SOS Suicide Phénix ont pour mission de prévenir le suicide en restaurant le lien social par une écoute et un accueil inconditionnel dans le respect de la confidentialité et de l'anonymat.

L'écoute et l'accueil s'adressent à « toute personne en détresse qui pense mettre fin à ses jours ou qui soit concerné par la problématique du suicide, dans sa famille ou dans son entourage. »

- Renforcement de la plateforme d'écoute à distance et accueil messagerie internet :  
<https://sos-suicide-phenix.org/nous-ecrire>

Permanence d'écoute et  
messagerie 12h – 23h (7j/7)  
**01 40 44 46 45**

### SOS Amitié

Service d'écoute destiné à accueillir la parole de celles et ceux qui, à un moment de leur vie, traversent une période difficile.

- <https://www.sos-amitie.com/web/bordeaux/accueil>

Permanence d'écoute  
téléphonique 24h/24 et 7j/7  
**05 56 44 22 22**

### Agri'écoute → Mutualité Sociale Agricole (MSA) Gironde

Service d'écoute et d'aide psychologique, anonyme et accessible à tout moment, pour prévenir le suicide chez les agriculteurs.

Les appeler permet de dialoguer anonymement et de façon confidentielle avec des professionnels, pour soi-même ou quelqu'un de son entourage familial ou professionnel, en situation de souffrance ou de détresse, relevant de la MSA

- <https://www.msa.fr/lfy/solidarite/prevention-suicide>

#### **Agriculteurs**

Permanence d'écoute  
téléphonique 24h/24 et 7j/7  
**09 69 39 29 19**

### Prévention Suicide dans la Police

Ce numéro vert offre la possibilité aux policiers désireux de recevoir une aide de joindre l'un des 70 psychologues travaillant sur la plateforme ou le contacter via une application. Ils pourront ensuite être redirigés vers le réseau de psychologues de l'association Soins aux professionnels de Santé (SPS) pour un rendez-vous.

#### **Police**

Permanence d'écoute  
téléphonique 24h/24 et 7j/7  
**0 805 23 04 05**

### Association Soins aux Professionnels de Santé (SPS)

SPS vient en aide aux professionnels de santé en souffrance au travail et agit en prévention pour le mieux-être. SPS est destinée à tous les professionnels de santé, les soignants libéraux et salariés, personnels des structures de santé, étudiants en santé et personnels des institutions et services médico-sociaux ainsi que l'Hospitalisation À Domicile.

- <https://www.asso-sps.fr/prise-en-charge/plateforme-telephonique>

#### **Professionnels de santé**

Permanence d'écoute  
téléphonique 24h/24 et 7j/7  
**0 805 23 23 36**

### Médecins Organisation Travail Santé (MOTS)

L'association MOTS apporte une écoute et des solutions concrètes à tout médecin, quel que soit son mode d'exercice rencontrant des difficultés professionnelles ou personnelles. La démarche est individuelle, structurée et préventive, en toute confidentialité et avec l'aide d'un médecin tiers indépendant mais non isolé, volontaire compétent en santé au travail et en ergonomie.

#### Médecins

Permanence d'écoute  
téléphonique 24h/24 et 7j/7  
**06 08 28 25 89**

### Ecoute Défense

Ecoute Défense est une plateforme téléphonique, dont les répondants sont des psychologues, qui a pour objectif d'apporter aux militaires, anciens militaires, et leurs familles, un accueil téléphonique, une écoute professionnelle, et une orientation vers un lieu de soins pour une prise en charge psychologique ou médico-psychologique si nécessaire.

Ecoute Défense répond aussi aux situations de harcèlement et de souffrance au travail.

#### Défense

Permanence d'écoute  
téléphonique 24h/24 et 7j/7  
**0 808 800 321**

### SOS Entrepreneur

SOS Entrepreneur propose un accompagnement et un soutien aux entrepreneurs qui traversent des difficultés sans précédents.

#### Entrepreneurs

Permanence d'écoute  
téléphonique 24h/24 et 7j/7  
**06 15 24 19 77**

### Aide Psychologique aux Entrepreneurs en Souffrance Aiguë (APESA)

L'association APESA forme des sentinelles dans le monde judiciaire et de l'Entreprise pour détecter les dirigeants en souffrance aiguë voire, en risque suicidaire. Les dirigeants qui acceptent d'intégrer le dispositif APESA, gratuit et confidentiel sont recontactés par un psychologue au plus tard dans les 24h suivant l'alerte. A l'issue d'un entretien un accompagnement de 5 consultations gratuites peut être mis en place.

- [contact33bordeaux@apesa-france.com](mailto:contact33bordeaux@apesa-france.com) / <https://www.apesa-france.com/>

#### Entrepreneurs

**0 805 65 50 50**  
**05 46 98 42 85**

### SOS Dépression

Ligne d'écoute dont le rôle est d'aider les personnes dépressives ou les personnes suspectant une dépression chez un proche. Ce ne sont pas des médecins psychothérapeutes ou psychiatres, mais des écoutants.

- [www.sosdepression.fr](http://www.sosdepression.fr)

Mercredi, vendredi 14h30 –  
16h30  
**0 890 50 21 62**

### Croix-Rouge Ecoute

Croix-Rouge Ecoute s'adresse à toute personne ressentant le besoin de parler, quel que soit son âge ou sa situation.

Des bénévoles Croix-Rouge, formés au soutien psychologique, offrent alors à chacun un temps d'écoute, un moment de pause, un espace de parole, dans un cadre neutre et bienveillant.

Permanence téléphonique  
7j/7 de 8h à 20h  
**0 800 858 858**

### Addiction : Lignes nationales

Ecoute, informations, aide personnalisée et des orientations adaptées à chaque situation.

7j/7 de 8h à 2h  
**0 980 980 930 (alcool)**  
**0 800 23 13 13 (drogues)**  
**0 980 980 940 (cannabis)**  
**09 74 75 13 13 (joueurs)**

### Stop Maltraitance – Enfance et Partage

Numéro national, dont vingt comités locaux répartis sur toute la France assurent également l'accueil, l'écoute et l'accompagnement des victimes et de leur famille. Plusieurs aides peuvent être proposées : un suivi psychologique ; un rendez-vous téléphonique avec un juriste spécialisé en victimologie ; une ouverture de dossier pour un accompagnement juridique à long terme.

Permanence téléphonique  
5j/7 de 10h à 17h  
**0 800 05 1234**

## Numéro national d'aide aux victimes

Information et orientation des victimes d'infractions pénales.

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

Permanence téléphonique  
7j/7 de 9h à 19h  
**116 006**

## Solitud'Ecoute – Les Petits Frères des Pauvres

Ligne d'écoute et de soutien téléphonique destinée aux personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude, d'isolement ou de mal-être.

### **Personnes de + de 50 ans**

Permanence téléphonique  
7j/7 de 15h à 20h  
**0 800 47 47 88**

## SOS Help

SOS Help offre un soutien émotionnel empathique et sans jugement à ceux qui traversent une période difficile. La solitude, la santé mentale ou physique, les conflits familiaux, le deuil et les pensées suicidaires sont quelques-uns des problèmes douloureux soulevés par leurs appelants.

### **Anglophones**

Permanence d'écoute  
téléphonique 24h/24 et 7j/7  
**06 15 24 19 77**

## SOS Homophobie

Service d'écoute téléphonique nationale pour les personnes victimes ou témoins, d'actes ou de discriminations lesbophobes, gayphobes, biphobes ou transphobes.

- [sos-homophobie.org/chat](https://sos-homophobie.org/chat)

Permanence téléphonique  
7j/7 de 14h à 16h  
**01 48 06 42 41**

## Phare Enfants – Parents

Accueil et écoute téléphonique des parents d'enfants suicidés ou d'enfants en situation de mal-être.

- [cavaoupas@phare.org](mailto:cavaoupas@phare.org)

Permanence téléphonique  
5j/7 de 10h à 17h  
**01 45 39 40 00**

## Net Ecoute

Ecoute et information à destination des enfants et adolescents, parents et professionnels confrontés à des problèmes dans leurs usages numériques (notamment le cyber harcèlement).

Permanence téléphonique  
6j/7 de 9h à 20h  
**0 800 200 000**

## Allo Ecoute Ado

Numéro pour les 11-25 ans, où des professionnels répondent aux questions des adolescents sur le mal-être, les addictions, l'alimentation, la contraception, etc.

- <http://www.alloecouteado.org/>

Permanence téléphonique  
6j/7 de 17h à 20h  
**0 800 506 692**  
**06 12 20 34 71**

## **Violences Femmes Info**

**3919**

Numéro gratuit d'écoute et d'information anonyme du lundi au samedi de 9h à 19h pendant le confinement

- Non repérable sur les factures et téléphones
- [www.stop-violences-femmes.gouv.fr](http://www.stop-violences-femmes.gouv.fr)

## **Allo Enfance Maltraitée**

**119**

Numéro gratuit d'écoute au service de l'enfance en danger

- Non repérable sur les factures et téléphones

## **Violences Intrafamiliales**

**Appel au 17**

**Par SMS au 114**

Numéro d'urgence pendant le confinement.

- Appeler les urgences par un mode de communication silencieux

### **DURANT LE CONFINEMENT → « ALERTE PHARMACIE »**

Dans ce contexte, les dispositifs destinés à protéger les victimes de violences intrafamiliales demeurent actifs et opérationnels. Parmi eux, le dispositif « alerte pharmacie » permet aux victimes de violences intrafamiliales ou témoins de ces victimes de se signaler auprès de leur pharmacien afin qu'il prenne attache avec les forces de l'ordre.