



Sommaire

Contacts à
destination du
grand public

- Pour la population générale : [voir page 2](#)
- Pour les proches et aidants des malades psychiques : [voir page 2](#)
- Pour les personnes en situation de handicap (reconnu ou non) : [voir page 3](#)
- Pour les chefs d'entreprise, commerçants, agriculteurs : [voir page 3](#)
- Pour les parents : [voir page 4](#)
- Pour les jeunes et étudiants : [voir page 5](#)

Recensement des contacts et lignes d'écoutes disponibles à
l'attention des professionnels (au niveau national et au niveau du
département de Saône-et-Loire)

[Voir page 6](#)

Contacts à
destination des
professionnels

Pour aller plus
loin...

Sites et informations complémentaires

[Voir page 7](#)



Votre contact – PTSM 71 :
coordination.ptsm71@gmail.com



Contacts à destination du grand public

Pour la population générale



Solutions proposées au niveau national :

- **Numéro national « information coronavirus »** pour les personnes qui souffrent de la situation spécifique liée au COVID. Plateforme nationale qui dispose d'une cellule de soutien psychologique : **0 800 130 000**, 7J/7 24h/24.
- **Numéro national « SOS Confinement »** : écoute, soutien, information et orientation des personnes fragilisées par le confinement : **0800 19 00 00**. 7J/7, de 9H à 21H.
- **Site internet « StopBlues »**, développé par l'Inserm. Pour que chacun puisse prendre soin de sa santé mentale pendant la pandémie de Covid-19 et le confinement. Ce dispositif propose des sites web, applications, guides, lignes d'écoute pour organiser son quotidien, faire face à l'anxiété et à l'ennui, repérer des sources d'information fiables, trouver de l'aide et du soutien : <https://www.stopblues.fr/detente/covid-19>
- **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-acces-aux-droits/Croix-Rouge-Ecouteservice-de-soutien-psychologique-par-telephone>



Solutions proposées pour le territoire de Saône-et-Loire :

- **Unité de soutien psychologique de Saône-et-Loire – CHS Sevrey** : les opératrices et les opérateurs seront présents pour répondre aux questions et aiguiller vers les bons interlocuteurs en fonction des demandes et des interrogations. Ouvert 7 jours sur 7; 8h à 18h; **0 800 071 000**
- **Liste de contacts « numéros de soutien psychologiques en région Bourgogne Franche-Comté »** publiée par l'ARS, informations disponibles sur : <https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/covid-19-les-numeros-de-soutien-psychologique-dans-notre-region>
- **Liste des CMP (Centre Médico-psychologique) présents sur le territoire – CMP Adultes :**
 - **CMP Autun** : 03 85 52 43 79; 16 rue Bernard Renault, 71400 AUTUN
 - **CMP Chalon-sur-Saône** : 03 85 48 35 23; 37bis rempart St Vincent, 71100 CHALON SUR SAÔNE
 - **CMP Le Creusot** : 03 85 80 95 54; 65-67 rue Anatole France, 71200 LE CREUSOT
 - **CMP Louhans** : 03 85 75 43 00; 20 rue Bordes, 71500 LOUHANS
 - **CMP Mâcon** : 03 85 27 53 49; 211 rue Kennedy - 71000 MACON
 - **CMP Montceau-les-Mines** : 03 85 58 61 84; 2 Bis av Saint Exupéry, 71300 MONTCEAU LES MINES
 - **CMP Paray-le-Monial** : 03 85 27 53 85; 16 rue du Pré des Angles 71600 PARAY-LE-MONIAL
 - **CMP Tournus** : 03 85 51 36 84; 2 rue Chanay 71700 TOURNUS

Pour les proches et aidants des malades psychiques



Solutions proposées au niveau national :

- **Cellule nationale « Ecoute Famille » de l'UNAFAM (Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques)** armée par des professionnels divers dont des psychologues : **01.42.63.03.03**
- **ARGOS 2001** : un lieu de parole et d'écoute pour les proches et personnes souffrant de troubles bipolaires tel : **01.46.28.01.03**



Solutions proposées pour le territoire de Saône-et-Loire :

- **Contact UNAFAM sur le 71** : 71@unafam.org ; tél : **06.41.06.21.75** ou **07.83.19.19.85**
- **Réseau des aidants Sud 71** : rue J Bouvet – 71018 Mâcon; antenne à Paray-le-Monial; 03 85 21 62 10 ; plateforme.aidants@rdasmacon.net ; reseau-aidants71.fr ; Horaires d'ouverture et permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17H



Contacts à destination du grand public

Pour les personnes en situation de handicap (reconnu ou non)



Solutions proposées au niveau national :

- **Cellule d'écoute nationale mise en place par l'AGEFIPH : 0800 11 10 09** (9h à 18h). A noter qu'une réponse locale peut être apportée.
- **Site internet : plateforme solidaire handicap** : Facilite la mise en relation entre les personnes handicapées, leurs aidants, les professionnels et les dispositifs d'accompagnement et d'appui qui leur sont destinés pendant la crise sanitaire liée à l'épidémie de COVID-19. <https://solidaires-handicaps.fr/>
- **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/>
- **Association Femmes pour le Dire, Femmes pour Agir (FDFA)** : numéro d'écoute (appel anonyme et non surtaxé) au 01.40.47.06.06 et site internet : <https://ecoute-violences-femmes-handicapees.fr> ; des écoutantes formées animent le numéro Écoute Violences Femmes Handicapées chaque lundi de 10h à 13h et de 14h30 à 17h30, et chaque jeudi de 10h à 13h.

En dehors des horaires, il est possible de laisser un message vocal avec ses coordonnées afin d'être rappelé(e) lors de la prochaine permanence. Par ailleurs, les femmes déficientes auditives peuvent contacter l'association par mail à l'adresse : ecoute@fdfa.fr

Pour les chefs d'entreprise, commerçants, agriculteurs



Solutions proposées au niveau national :

- **Cellule d'écoute et de soutien psychologique aux chefs d'entreprise et entrepreneurs en souffrance psychologique par l'association APESA (Aide Psychologique aux entrepreneures en souffrance aiguë) et soutenue par Harmonie Mutuelle, CCI France, CMA France et la banque Thémis.** Numéro vert national : 08.05.65.50.50, 7J/7 de 8h à 20h. Pour les cas les plus préoccupants, une prise en charge rapide et gratuite par une psychologue est proposée.



Solutions proposées pour le territoire de Saône-et-Loire :

- **Numéro local de la cellule d'écoute de l'APESA (Chalon-sur-Saône) : 06.16.51.21.21**
- **Agri'Solidarité** : Conseiller agriculteurs en difficulté : Florent COTTIN fcottin@sl.chambagri.fr
06.75.35.16.96
<https://bourgognefranchecomte.chambres-agriculture.fr/prestations/accompagnement-humain/accompagnement-agrisolidarite/>
- **Agri'écoute** : numéro d'écoute en cas de détresse ; 09.69.39.29.19 (prix d'un appel local). Accessible à tout moment, il permet de dialoguer de façon confidentielle avec un professionnel (suivi individuel ou membre de l'entourage familial ou professionnel relevant de la MSA) <https://www.msa.fr/lfy/solidarite/prevention-suicide>
- **Service de santé au travail et de prévention de Saône-et-Loire** : <https://www.mt71.fr/v2/>
- **Service de santé au travail du bâtiment et des travaux publics** : <http://www.sstbtp71.org/>



Contacts à destination du grand public

Pour les parents



Solutions proposées au niveau national :

- **Numéro national « allo parents confinés »** de la Fédération nationale des Écoles des parents et des éducateurs avec le soutien de la CNAF. Permet aux parents, aux jeunes et aux professionnels d'échanger avec des psychologues et des professionnels de l'accompagnement parental pour faire face aux conséquences familiales du confinement: **0 805 382 300**, du lundi au samedi de 10h à 13h et de 14h à 20h.
- **La plateforme nationale d'écoute, d'aide et de soutien destinée spécifiquement aux familles ayant un enfant en situation de handicap** : **0 805 035 800**
- **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/>



Solutions proposées pour le territoire de Saône-et-Loire :

- **Lieu d'écoute de prévention d'accompagnement et de soutien (LE PAS Sud bourgogne)**
 - Service vie et liberté : 03.85.39.14.00 – 10 rue de Doyenné 71000 Mâcon
 - Service instants de familles : 03.85.33.41.10 – 172 rue de la Chanaye 71000 Mâcon
- **Maison de la petite enfance et de la famille** : Rdv avec Magali LENOBLE Psychologue ; Permanence un samedi matin par mois sur rendez-vous au 03 85 53 73 15—06 23 36 62 45 ou accueil.mapef@ville-digoin.fr / pour contacter la MaPEF : 50 rue des Acacias – 71176 Digoin - Prendre rendez-vous au 03 85 53 73 15 ou accueil.mapef@ville-digoin.fr
- **Groupe d'entraide** pour échanger, partager des expériences de vie et de savoir-faire face à une situation/problème. Un lundi par mois, les 11/01, 08/02, 19/04, 17/05, 14/06 (dates pour 2021) de 9h30 à 11h à l'espace bien-être, 30 rue centrale 71170 Chauffailles ; pour tous renseignements, contacter Séverine au 07.81.06.80.33 ou Isabelle au 07.83.65.85.34
- **Espace de parole** : entretiens anonymes et gratuits avec un expert - Mme Michelot-Szewczyk Angélique, psychologue « Ecoute, Accompagnement et soutien des parents, informations, échanges ». Un samedi matin par mois de RDV 9h à 12h à l'espace socioculturel (prise de rdv obligatoire par téléphone au 06.23.59.03.86).



Contacts à destination du grand public

Pour les jeunes et les étudiants

Solutions proposées au niveau national :



- **Fil santé jeunes** : 0800 235 236, tous les jours de 9h à 13h et de 14h à 18h – Appel et service gratuits. Accueil, écoute, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans - Labellisé Aide en Santé. <https://www.filsantejeunes.com/>
- **AREA** : Cellule COVID-10 AREA/APU: une permanence téléphonique est mise en place pour tous les étudiant·e·s et une offre de soutien psychologique est adressée aux étudiant·e·s en santé et du champ social. Un soutien en présentiel, visio ou par téléphone est proposé aux professionnel·le·s en relation avec les étudiant·e·s. Pour joindre un professionnel, psychiatre et/ou psychologue, il faut les appeler, ils sont disponibles du mercredi au vendredi de 15h à 18h. 03.80.45.23.07
- **Apsytube** : Les Happs Hour (rendez-vous sur les lieux en présentiel, maintenant transformés en vidéo consultations) et la Happs Line (consultations psychologiques par vidéo), sont maintenus. Mail : rdv.apsytude@gmail.com ; formulaire : http://www.apsytude.com/f_r/rdv-hl/ ; site : <http://www.apsytude.com/fr/>



Solutions proposées pour le territoire de Saône-et-Loire :

- **Un guide pour « prendre soin de santé psychique »** : Cette brochure réalisée par l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Bourgogne-Franche-Comté propose aux étudiants un ensemble de conseils et de solutions pour les aider à prendre soin de leur santé psychologique en période de Covid-19. https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/files-upload/cahier-stressv3_1.pdf
- **Centre de prévention et de santé universitaire Le Creusot/Chalon-sur-Saône** : Offrent un accompagnement téléphonique par un·e psychologue du service pour les étudiant·e·s déjà pris en charge et de nouveaux·elles étudiant·e·s, du lundi au vendredi de 8h30 à 17h. 03-85-73-10-12
- **Maison des Adolescents de Saône et Loire, avec 5 points d'accueil** - pour en savoir plus, consulter le site internet : www.maisondesados71.fr
 - **Chalon-sur-Saône**, 30 rue du Pont de fer: accueil sur rendez-vous le lundi, mercredi et vendredi de 13h à 18h30; 03.85.89.91.44
 - **Mâcon**, 22 rue de l'Héritan : accueil sur rendez-vous le mardi, mercredi et jeudi de 13h à 18h30. 03.85.20.56.80
 - Permanence de **Montceau-les-Mines**, Espace santé prévention Eric Dubreuil, 12 rue de Bourgogne : accueil sur rendez-vous le mercredi et le vendredi de 13h à 18h00; 03.85.89.91.44
 - Permanence du **Creusot**, CCAS, Les Arcades, 20 bd Henri Paul Schneider : accueil sur rendez-vous le mercredi et le vendredi de 13h à 18h00; 03.85.89.91.44
 - Permanence de **Paray-le-Monial**, Espace socioculturel, 1 rue du 8 mai : accueil sur rendez-vous le mercredi et le vendredi de 13h à 18h00; 03.85.89.91.44 contact@maisondesados71.fr
- **Missions Locales de Saône-et-Loire** – Les Missions Locales accompagnent les jeunes de 16 à 25 ans non scolarisés dans leurs parcours d'insertion professionnelle et sociale : projet professionnel, accès à l'emploi ou à la formation, accès aux droits, mobilité/logement. Pour plus d'information : <https://missionslocales-bfc.fr/>
 - **Mission Locale d'Autun** : 17 rue Eugène Chevalier - 71 400 AUTUN; 03 85 86 51 92
 - **Mission Locale Agire-Le Creusot** : 28 rue de Chanzy, Espace Bernard Loiseau - 71 200 LE CREUSOT; 03 85 77 68 01
 - **Mission Locale du Charolais** : 47 rue de la Convention, Maison des Associations - 71 130 GUEUGNON; 03 85 85 49 30
 - **Mission Locale du Chalonnais** : 4, rue Jules Ferry, Espace Jean Zay - 71 100 CHALON SUR SAONE; 03 85 93 47 59
 - **Mission Locale de Louhans** : 4 Promenade des Cordeliers - 71 500 LOUHANS; 03 85 74 91 00
 - **Mission Locale de Mâcon** : 1000 Av. du Maréchal de Lattre de Tassigny - 71 000 MACON; 03 85 39 95 00



Le recours de « seconde ligne » (en appui des professionnels)



Solutions proposées au niveau national :

- **AJPJA (Association des jeunes psychiatres et des jeunes addictologues)** : AJPJA est une association nationale. Ce site propose des ressources et informations pratiques en santé mentale relatives à l'épidémie de Covid-19 pour les professionnels de la santé mentale, la population générale, les usagers et les aidants : <https://www.ajpja.fr/actualites/covid-19-sante-mentale-psychiatrie-toutes-les-ressources-et-informations-pratiques>
- **Covid19-Pressepro** : plateforme d'informations COVID-19 dédiée aux professionnels de santé. Ce site propose des fiches repères conseils, recommandations, adresses et liens utiles pour prévenir et soulager la détresse psychologique face aux situations de stress rencontrées par les soignants : <https://www.covid19-pressepro.fr/fiches-reperes/>
- **Plateforme nationale de l'association Soins aux professionnels de santé (SPS)** 0 805 23 23 36 ou appli mobile ASSO SPS, 24h/24 et 7j/7 pour les professionnels de santé. Près de 1 000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres qui composent le réseau national du risque psychosocial, au service des professionnels en santé en souffrance en téléconsultations ou consultations.
- **Numéro d'écoute et d'assistance confidentiel et gratuit, ouvert 24h/24 et 7j/7, mis en place par le conseil national de l'ordre des médecins, tenu par des psychologues cliniciens à l'attention des médecins et internes : 0 800 288 038**
- **Autre numéro national, ouvert 24h/24 et 7j/7, mis en place par le conseil national de l'ordre des médecins (CNOM) et l'Association d'aide professionnelle aux médecins et soignants (AAPMS) à l'attention des médecins et internes : 0 826 000 401**
- **Le numéro unique d'écoute et d'assistance confidentiel et gratuit mis en place par le Conseil national de l'Ordre des médecins et ouvert à tous les soignants : 0 800 800 854**



Solutions proposées pour le territoire de Saône-et-Loire :

- **Guide Pratique Santé Mentale (Grand Chalon)** : outil pour connaître les différentes structures et ainsi mieux informer, orienter, accompagner. Conçu à destination des professionnels, bénévoles et élus du Grand Chalon (Grand Chalon, Conseil Départemental, CHS Sevrej) https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/system/files/2019-04/GuidePratiqueSant%C3%A9Mentale_GrandChalon.pdf
- **Guide de la Santé Mentale (Charolais Brionnais)** : <https://www.charolais-brionnais.fr/document/guide-sante-mentale-mail-sommaire-interactif-2.pdf>

Annuaire des contacts utiles dans le contexte de la crise sanitaire – Santé mentale



Pour aller plus loin...



Sites internet :

- **Covid-out.fr** : outil en ligne gratuit conçu par une équipe de professionnels de la santé, chercheurs et experts issus du CNRS, de l'Inserm et d'universités françaises et suisse. Cet outil propose des ressources concrètes et personnalisées pour aider les personnes en souffrance psychique (passagère ou chronique) à préserver leur santé mentale et développer des capacités d'adaptation face à la crise engendrée par l'épidémie de Covid-19. <https://www.covidout.fr>
- **Psycom** : organisme public national d'information en santé mentale. Ce site propose des aides spécifiques pour les parents, les patients, les soignants, les personnes vulnérables : <http://www.psycom.org/Espace-Presses/Actualites-du-Psycom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale>