

# PLATEFORMES GRATUITES D'ECOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN LIGNE

## COVID19 – CONFINEMENT

### POUR LE PERSONNEL SOIGNANT

- **Numéro vert national** de l'association Soins aux Professionnels en Santé.  
24/24 et 7/7 des psychologues vous répondent au 0 805 232 336.
- **PsyForMed.com** : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.
- **Psychologues-solidaires.fr** : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.
- **Psy-solidaires-covid.org** : listing de psychiatres bénévoles proposant des créneaux de téléconsultation.

### POUR LA POPULATION GENERALE

- **Association Terrapsy** : accompagnement psychologique par téléphone et en urgence.  
Entretiens avec un psychologue proposés en français, anglais et arabe 7/7 au 0 805 383 922.
- **Cogito'z** : hotline d'écoute et de soutien au 0 805 822 810.
- **Psysolidaires.org** : plateforme de prise de rdv en ligne (téléphone ou visioconférence) avec un psychologue bénévole.
- **De nombreux psychologues proposent des permanences gratuites via le site Doctolib.**
- **SOS Amitié** : des écoutants bénévoles sont à votre écoute 24/24 si vous avez besoin de parler pour rompre l'isolement, au 09 72 39 40 50.

### CELLULE D'URGENCE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE

- **En cas de détresse psychologique importante, contactez le 0 800 130 000.**

### VICTIMES DE VIOLENCES PHYSIQUES, PSYCHOLOGIQUES, CONJUGALES

- **Numéro national d'Aide aux Victimes** : 116 006.
- **Numéro national d'aide aux femmes victimes de violences et à leur entourage** : 39 19.
- **Enfant en danger** : 119.
- **En cas d'urgence, appelez le 17.**
- **Plateforme de signalement des violences** : <https://arretonslesviolences.gouv.fr>