**DES RESSOURCES POUR LES PROFESSIONNELS**

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE AUX FAMILLES ET AUX JEUNES

**Les pâtes au beurre**

1 seul numéro de téléphone pour toute la France :   
02.40.16. 06.52  
Du lundi au vendredi de 9h00 à 21h00  
Le samedi de 9h00 à 12h00

Lieux gratuits anonymes et sans rendez-vous  
**#patesaubeurre #presencepsy #sensortirsanssortir #parentsonestla**

**Hotline psychologique Cogito’Z**

Une HOTLINE psychologique gratuite ouverte à tous : 0 805 822 810

Un rendez-vous quotidien en direct sur Facebook, sur la page de Cogito’Z,  avec Jeanne Siaud-Facchin pour partager de 14 heures 30 à 15 heures 30.  
 Une séance de méditation de Pleine Conscience tous les soirs à 18 heures 30, en direct, avec Jeanne Siaud-Facchin. Pour s’apaiser, se poser, se ressourcer. Sur la page Facebook de Jeanne Siaud-Facchin (page publique)

Vous pouvez les joindre aussi par mail, en précisant, Covid19, dans l’objet du mail : [cogitoz@cogitoz.com](mailto:cogitoz@cogitoz.com)  
 [Facebook](https://cogitoz.us17.list-manage.com/track/click?u=4e74cbd7346a1fa12ba012f93&id=12c7fa51f5&e=16e84e5c2e) [www.cogitoz.com](http://www.cogitoz.com)   
  
**Planning familial**

Numéro vert National « sexualité, IVG, contraceptions » 08 00 08 11 11

**Violence femmes info**

3919 et sur site « arretonslesviolences.gouv.fr » qui vous redirigera vers le 3919 ou vous permettra de signaler des violences en ligne, de façon anonyme et gratuite

24H/24H et 7jours/7

**Agri’Ecoute**Ligne d’écoute, à destination des agriculteurs en souffrance psychologique et leur entourage – 7j/7,  
24h/24. Appel non surtaxé. Gratuit depuis une box  
09 69 39 29 19

**Avec nos proches**  
Ligne nationale des aidants, tenue par une trentaine d’écoutants bénévoles.  
01 84 72 94 72 (disponible 7 jours sur 7 de 8h à 22h)

**Croix Rouge Ecoute**  
0 800 858 858

**Ecoute Famille UNAFAM**  
Ecoute téléphonique par des psychologues cliniciens, pour toute personne ayant un proche vivant  
avec des troubles psychiques.  
01 42 63 03 03 (du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h)

**France Dépression**  
07 84 96 88 28 (du lundi au vendredi de 14h30 à 17h00)

**Solitud’écoute**  
Pour personnes de plus de 50 ans en situation d’isolement de 15h00 à 18h00, 7 jours sur 7  
08 00 47 47 88

**SOS Amitiés**  
01 42 96 26 26

**Suicide Ecoute**  
01 45 39 40 00

**SOS Suicide Phénix**  
tous les jours de 13h à 23h.  
01 40 44 46 45  
Appel confidentiel et anonyme  
(Prix d’un appel local)

**SOS Dépression**  
07 67 12 10 59  
Mercredis : 14h30 – 16h30 ; Vendredis : 14h30 – 16h30