

Le petit annuaire de la santé mentale

Les lignes d'écoute, gratuites et anonymes

- Numéro national d'écoute pour les personnes ayant des pensées suicidaires et leurs proches.
31 14, 7j/7 - 24h/24
- Suicide écoute, association pour la prévention du suicide.
01 45 39 40 00, 7j/7 - 24h/24
- SOS Crise, association de soutien et orientation psychologique, médicale et sociale.
0 800 19 00 00, 7j/7 - 9h-19h
- Allô-suicide, association Lueur d'espoir qui accompagne les jeunes en détresse psychologique.
04 22 53 74 59, 7j/7 - 20h à 23h
- France dépression, association qui accompagne les personnes atteintes de troubles dépressifs ou bipolaires. L'association organise également des groupes de parole.
07 84 96 88 28, du lundi au samedi 9h-12h puis 14h-20h et le dimanche 14h-20h.
- Le fil des pâte au beurre, association composée de professionnel·les de santé qui accompagnent les parents rencontrant des difficultés.
02 40 16 90 50, les lundis 9h-11h et les vendredis 12h-14h.
- Croix-Rouge écoute, association à l'écoute de toutes les personnes qui auraient besoin de parler.
0 800 858 858, du lundi au vendredi 10h-18h et le samedi 12-18h

- 
- SOS Amitié, association qui accompagne les personnes en détresse et leur entourage.
09 72 39 40 50, 7j/7 - 24h/24

- Alcooliques anonymes, association qui accompagne les personnes souffrant d'alcoolisme. L'association organise également des réunions d'échange.
09 69 39 40 20, 7j/7 - 24h/24

- Narcotiques anonymes, association qui accompagne les personnes ayant un problème avec la drogue. L'association organise également des réunions d'échange.
01 43 72 12 72, 7j/7 - 9h - 22h

- Enfine, association qui accompagne les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire et leurs proches. L'association organise également des groupes de parole.
01 40 72 64 44, du mardi au jeudi de 20h à 22h

- Audiens, cellule d'écoute pour les personnes témoins ou victimes de violences sexistes et sexuelles et travaillant dans le milieu culturel.
01 87 20 30 90, du lundi au vendredi 9h-13h et 14h-18h

Pour consulter

- Le dispositif **Mon soutien psy** vous permet de bénéficier de 8 séances chez un ou une psychologue, totalement prises en charge par l'Assurance maladie et votre mutuelle. Retrouvez les psychologues participant au dispositif [ici](#).

- Le collectif CURA, qui agit pour le bien-être des pros du secteur musical, a recensé des thérapeutes, médecins et psy spécialisés dans les thématiques liées au secteur. [Consultez leur annuaire](#).

- De plus, la SMACEM vous rembourse largement les consultations de psychiatres.
- 