

contraception

enfants, ados & jeunes

mal-être

migrations

violences

fin de vie

stigmatisations

LGBTQphobies

VIH & IST

IVG

addictions

...

SOS

RESSOURCES
UTILES



Dans toute situation de souffrances, mal être ou questionnements, de dépendances ou confronté(e)s à la violence sous toutes ses formes et aux discriminations, nous avons besoin d'aide et ce parfois à tout moment pour se sentir moins seul(e) et trouver une main tendue. Le Corevih IDF-ouest a sélectionné ces numéros accessibles facilement afin de vous aider à trouver les bons interlocuteurs et les bons relais pour vous écouter, vous soutenir et vous orienter au plus près de vos besoins et demandes. Oser demander de l'aide, se renseigner, c'est déjà le premier pas pour trouver en soi et avec les autres des ressources pour se sentir moins démun(e) et submergé(e). Vous n'êtes pas seul(e), des aides concrètes et des accompagnements spécifiques existent, ces lignes sont là pour vous aider à les trouver et vous accompagner dans ce que vous traversez et dans vos démarches.

CONSULTATION GYNÉCO, CONTRACEPTION, IVG

Numéro Vert National Sexualités, contraception, IVG

Écoute, information et orientation en fonction des besoins en matière de sexualités, contraception, avortement, lutte contre les violences, dépistages IST-VIH, orientation sexuelle.

0800 08 11 11 *Confidentiel, anonyme et gratuit*

Lundi-samedi : 9h-20h

www.ivg-contraception-sexualites.org

↳ Tchat



Réseau de Santé Sexuelle Publique (RSSP)

Aide dans les parcours de soin en santé sexuelle et orientation vers des professionnels.

www.santesexuelle.org



PRÉVENTION IST/VIH

SIDA Info Service

Écoute, information et orientation IST et VIH : coordonnées disponibles des Centres Gratuits d'Information, de Dépistage et de Diagnostic (CeGIDD) pour l'accès au traitement post-exposition VIH. Lutte contre les violences et discriminations sexuelles.

0 800 840 800 *Confidentiel, anonyme et gratuit • 7j/7 • 8h-23h*

www.sida-info-service.org

↳ Livechat + Mail + Forum

SIDA Info Droit

Conseils juridiques.

0810 636 636 *0,12 euro/min*



Ligne AZUR

Soutien et prévention des risques suicidaires pour la personne et l'entourage. Questionnement identité sexuelle et orientation sexuelle.

01 41 83 42 81 0,06€/min +
prix appel · 7j/7
www.ligneazur.org

SOS Homophobie

Lutte contre la lesbophobie, gayphobie, biphobie, transphobie et intersexophobie. Écoute et aide à distance.

01 48 06 42 41 Anonyme
Lundi-Jeudi : 18h-22h
Vendredi : 18h-20h
Samedi : 14h-16h
Dimanche : 18h-20h
www.sos-homophobie.org
↳ **Tchat** Jeudi : 21h-22h30
Dimanche : 18h-19h30
+ Formulaire

PASTT

Prévention Action Santé Travail pour les Transgenres.

01 53 24 15 40
pasttparis@gmail.com
www.association-pastt.fr

Réseau d'Assistance aux Victimes d'agression et de Discrimination (RAVAD)

Discrimination/agression homophobe, transphobe, sérophobe.

06 17 55 17 55
✉ urgence@ravad.org
www.ravad.org

Centre LGBT Paris

Soutien, aide psy, sociale, juridique, travail, santé et convivialité.

01 43 57 21 47
Lundi-Vendredi : 15h-20h
Samedi : 13h-19h
www.centrelgbtparis.org

Acceptess-T

Actions concrètes conciliant : Éducation, Prévention, Travail, Équité, Santé et Sport pour les Transgenres. Écoute et information.

01 42 29 23 67
✉ contact@acceptess-t.com
www.acceptess-t.com



ACCOMPAGNEMENT ET RISQUES LIÉS À LA PROSTITUTION

Mouvement du Nid

Accompagnement, formation, prévention, risques prostitutionnels chez les jeunes.

01 42 70 92 40 Lundi-vendredi : 10h-18h

↳ Whatsapp

www.mouvementdunid.org



Amicale du Nid

Accompagnement, sortie de prostitution, réinsertion sociale pour les femmes, hommes, personnes transidentitaires, en danger, ayant connu ou en situation de prostitution.

www.amicaledunid.org

N° tel sur le site en fonction du département

↳ Whatsapp

HÉBERGEMENT D'URGENCE

Samu Social

Dispositif d'urgence social inconditionnel.

115 7j/7 · 24h/24

www.samusocial.paris



PERSONNES MIGRANTES

Info Migrants-ISM Interprétariat

Permanence téléphonique d'information sur les droits des étrangers à destination des étrangers et des professionnels des services publics et associatifs.

01 53 26 52 82 *Gratuit et anonyme* • Lundi-vendredi : 9h-13h / 14h-16h
www.infomie.net

La Cimade

Aide juridique pour les personnes
Aide pour les travailleurs sociaux.

01 40 08 05 34 *Lundi et mercredi*
www.lacimade.org



Comité pour la santé des exilé-es (COMEDE)

Accueil, soins, accompagnement et défense de droits pour les personnes exilées majeures et mineures.

Permanence téléphonique sociale & juridique

01 45 21 63 12 *Lundi-vendredi : 9h30-12h30*
+ lundi et jeudi : 14h30-17h30

Permanence téléphonique médicale & psychologique

01 45 21 38 93 *7j/7 • 14h30-17h30 + mardi matin : 9h30-12h30*

Permanence téléphonique socio-juridique d'Île-de-France
(réservée aux professionnel·les et associations)

01 45 25 99 77 *Mardi : 9h30-12h30*

Permanence téléphonique médicale d'Île-de-France
(réservée aux professionnel·les et associations)

01 45 25 99 78 *Mardi : 9h30-12h30*

www.comede.org



Police secours

Urgence **17** • Urgence SMS **114**

France Victimes

Violences sexuelles, physiques, psychologiques, pédocriminalité, harcèlement au travail, accidents. Accompagnement de toutes les personnes victimes de violences et relevant d'une infraction pénale.

116 006 *Gratuit* • 7j/7

www.france-victimes.fr

Femmes victimes de violences

Écoute, information et orientation des femmes victimes de violences : conjugales, psychologiques, sexuelles, mariages forcés, mutilations sexuelles, harcèlement...

3919 *Anonyme et gratuit*
24h/24 • 7/7j

Collectif féministe contre le viol

Écoute, soutien solidaire, aides et informations pour les démarches.

0 800 05 95 95 *Gratuit, anonyme et confidentiel*
Lundi-vendredi
www.cfcv.asso.fr

Maltraitance personnes âgées et/ou en situation de handicap

3977 *Gratuit* • 7j/7

FNACAV

Numéro national dédié à la prévention par l'écoute et l'orientation des auteurs et auteures de violence conjugale.

08 01 90 19 11 *Gratuit*
Lundi-vendredi : 9h30-21h30
Week-end : 9h30-19h30
www.fnacav.fr

Plateforme d'écoute victimes d'inceste

0 805 802 804 *Anonyme et gratuit* • Lundi-vendredi • 10h-19h
www.ciivise.fr



Drogues info Services

Pour les personnes concernées directement ou indirectement par une consommation de drogues, écoute, informations, orientations par des professionnels formés aux problèmes d'usage et de dépendance aux drogues.

0 800 23 13 13

Anonyme et gratuit · 7j/7 · 8h-2h

www.drogues-info-service.fr

↳ Tchat + Messagerie

Anorexie Boulimie, Info Écoute

Pour les personnes concernées, familles, proches et professionnels, permanence téléphonique tenues par des spécialistes des TCA (psychologues, médecins, associations).

09 69 325 900 *appel non surtaxé*

Lundi, mardi, jeudi, vendredi :

16h-18h

www.ffab.fr

Le Village des Addictions

Évaluer et comprendre l'addiction, trouver des conseils, des forums, des lignes d'écoute ou des professionnels : alcool, tabac, cannabis, jeux, drogues.

Écoute Cannabis :

0980 980 940

Anonyme et non surtaxé

7j/7 · 8h-2h

www.addictaide.fr

↳ Tchat

Alcool Info Service

Écoute sans jugement et confidentielle, informations précises, aide personnalisée pour les personnes concernées directement ou indirectement par une consommation d'alcool. Orientations par des professionnels formés aux problèmes d'usage et de dépendance à l'alcool.

0 980 980 930 *Anonyme, non*

surtaxé · 7j/7 · 8h-2h

www.alcool-info-service.fr

↳ Tchat

Joueurs Info Service

Écoute sans jugement et confidentielle, informations précises, aide personnalisée pour les personnes concernées directement ou indirectement par un problème de jeu excessif. Orientations par des professionnels formés.

09 74 75 13 13 Anonyme,
non surtaxé • 7j/7

www.joueurs-info-service.fr

↳ Tchat

Chemsex/Urgence

Aide aux consommateurs de drogues en contexte sexuel proposée par l'association AIDES.

01 77 93 97 77

Whatsapp : 07 62 93 22 29

www.aides.org/chemsex

↳ Tchat

↳ Facebook : groupe
fermé dédiée au Chemsex
Info Chemsex (by AIDES)



Numéro National Souffrance et Prévention du Suicide

Écoute professionnelle et conseils pour les personnes concernées, les proches, et les personnes endeuillées.

31 14 Gratuit • 24h/24 • 7j/7

SOS Suicide Phénix

Association de prévention, écoute et accueil.

01 40 44 46 45 *Confidentiel et anonyme* • 13h-23h

www.sos-suicide-phenix.org

✉ accueil@sos-suicide-phenix.org



SOS Amitié

09 72 39 40 50 *Anonyme et gratuit* • 24h/24 • 7j/7

www.sos-amitie.com

SOS Amitié HELP

English

01 46 21 466 46 *Anonyme et gratuit* • 24h/24 • 7j/7

↳ Messagerie

↳ Tchat 13h-03h

Suicide Écoute

Écoute anonyme, apolitique et aconfessionnelle.

01 45 39 40 00 *Appel non surtaxé* • 24h/24 • 7j/7

www.suicide-ecoute.fr

Croix Rouge Écoute

Soutien psychosocial, dispositif pour appels de convivialité.

08 00 85 88 58 *Anonyme, confidentiel et gratuit*

Lundi-vendredi : 10h-18h • Samedi : 12h-18h

Association Empreintes

Accompagner le deuil. Écoute téléphonique, groupe de soutien pour les adultes, les parents, les jeunes, les enfants en deuil.

01 42 38 08 08 Coût d'un appel local • Lundi-vendredi : 9h30-17h30
www.empreintes-asso.com

Parlons Fin de vie

Plateforme d'information sur les droits et les aides en matière de fin de vie, soins palliatifs et orientation vers les dispositifs et structures spécialisées selon les besoins.

01 53 72 33 04 Mardi et jeudi : 14h-17h30
✉ contact@spfv.fr



SOS Crise

Service d'écoute, d'échange, de soutien et d'orientation psychologique et médico-social par téléphone par des professionnel·les.

0 800 19 00 00 Gratuit • 7j/7 • 9h-19h
www.lestransmetteurs.org/soscrise



Accès aux Droits

Ministère de la Justice. Informations, conseils et orientations pour solliciter la justice ou accomplir une démarche juridique.

3039 Service gratuit et anonyme

www.justice.fr

Santé Info Droits

Ligne d'informations juridiques et sociales constituée de juristes et avocats pour répondre à toutes questions en lien avec le droit de la santé.

01 53 62 40 30 Prix d'un appel normal

Lundi, mercredi et vendredi : 14h-18h • Mardi et jeudi : 14h-20h

www.france-assos-sante.org

Défenseur des Droits

09 69 39 00 00 Coût d'un appel local • 8h30-19h30

www.defenseurdesdroits.fr



Assurance Maladie

Renseignements sur les droits et démarches, gérer son dossier, signaler un changement de situation, consulter ses remboursements.

3646 Service gratuit + prix appel, depuis un téléphone fixe ou mobile

Lundi-vendredi • Horaires en fonction du département.

Antidiscriminations

Accompagnement et orientation des personnes victimes ou témoins de situations de discriminations, violences et propos haineux.

3928 Prix d'un appel local • Lundi-vendredi : 9h30-19h

Service fermé les jours fériés.

www.antidiscriminations.fr

↳ Tchat Lundi-vendredi : 9h30-19h

Allo Écoute Ado

Aide des jeunes 10 à 25 ans,
toutes questions et problèmes.

06 12 20 34 71

Lundi-vendredi • Rappel possible

www.alloecouteado.org

Fil Santé Jeunes

Prévention/écoute jeunes 12/25
ans toutes questions : santé,
sexualité, amour, mal-être.

0 800 235 236

Anonyme et gratuit • 7j/7

www.filsantejeunes.com

Soins aux Étudiants

Dispositif gratuit d'aide et d'accompagnement psychologique.

0 805 23 23 36 Anonyme et confidentiel • 24h/24 • 7j/7

www.soins-aux-etudiants.com (+application **Asso SPS**)

Étudiants en situation d'urgence sociale

Soutien, aides et démarches à faire auprès de votre Crous
(Centre régional des œuvres universitaires et scolaires).

0 806 000 278 Prix d'un appel local • Lundi-vendredi : 9h-17h

www.etudiant.gouv.fr/fr/solliciter-une-aide-d-urgence-361

Night line

Écoute nocturne pour les étudiant·es parisien·nes.

01 88 32 12 32 Tous les soirs 21h-2h30

www.nightline.fr/paris → Tchat

Questions de sexualité et d'amour

www.onsexprime.fr

www.commentonsaime.fr

Allo écoute parents

Écoute pour parents d'ados.

06 01 18 40 36 Anonyme et

gratuit • Lundi-vendredi

www.alloecouteparents.org

Allo parents bébé

0 800 003 456



LGBTQIA+ / DISCRIMINATIONS

Association CONTACT

Aide, écoute, médiations aux parents, proches et enfants LGBT.

0 805 69 64 64 *Confidentiel et gratuit depuis un poste fixe*

www.asso-contact.org/ligne-decoute

MAG Jeunes

Mouvement d'affirmation des jeunes LGBTQIA+ pour 18/30 ans.

01 43 73 31 63

www.mag-jeunes.org

Infos, témoignages, accompagnement des ado LGBTQIA+

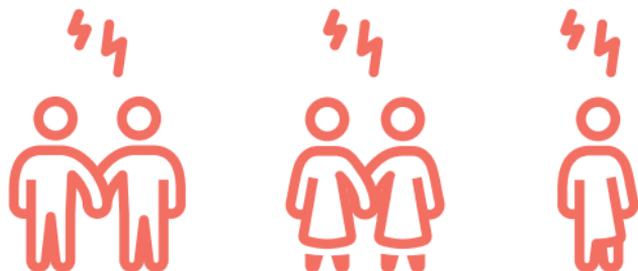
www.cestcommeca.net

Le REFUGE

Écoute, soutien, hébergement temporaire et accompagnement psychologique et socio-éducatif jeunes LGBT+ rejetés par leurs parents.

06 31 59 69 50 *24h/24 · 7j/7*

www.le-refuge.org



VIOLENCES, CYBER-VIOLENCE ET VIOLENCES SCOLAIRES

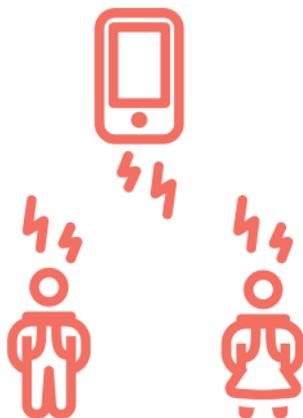
Allo Enfance en Danger

Écoute à destination des jeunes, des mineurs et des proches. Violences sexuelles, morales, physiques, cyberharcèlement et prostitution.

119 Anonyme et gratuit • 24h/24

www.jeunesviolencesecoute.fr

↳ Tchat



PHARE Enfants-Parents

Association de prévention du mal-être et du suicide des jeunes. À destination des jeunes, des mineurs et des parents.

01 43 46 00 62 Lundi-vendredi

Harcèlement Scolaire

À destination des ados, des enfants et de l'entourage.

3020 Gratuit et anonyme

Lundi-samedi

Violences Numériques

À destination des ados, des enfants et de l'entourage.

3018 Gratuit et anonyme

Lundi-samedi

Net Écoute et Cyber-Harcèlement

0 800 200 000 Anonyme,
confidentiel et gratuit

www.netecoute.fr

Enfance et partage – Stop maltraitance/Stop conflit

0 800 05 12 34 Gratuit



Livret élaboré par :

le Groupe Psy Corevih IDF Ouest

Fanny BAUTIAN, psychologue clinicienne Info-Soins/
La Sauvegarde des Yvelines, Versailles

Sabine Noël, psychologue clinicienne à l'hôpital
Ambroise Paré, Boulogne-Billancourt

et l'équipe du CoreVIH IDF Ouest