

Attention : Les ressources données dans cette fiche sont relatives à des thématiques pouvant heurter la sensibilité.

Fiche Technique

NUMÉROS D'ÉCOUTE ET D'ACCOMPAGNEMENT

SOMMAIRE :

1. Comment utiliser cette fiche ?	2
2. Ressources	2
CNAÉ : Coordination Nationale d'Accompagnement des Étudiant·e·s.....	2
Nightline.....	2
Santé Psy Étudiant.....	3
Fil Santé Jeunes.....	3
SOS Amitié.....	3
#SoinsAuxEtudiants de l'association SPS : Soins aux Professionnels de Santé.....	4
SOS Racisme.....	4
SOS Homophobie.....	4
Violences Femmes Info.....	5
En Avant Toute(s).....	5
Application App-Elles.....	5
Prévention Suicide.....	6
e-enfance.....	6
Drogues-Info-Service.....	6
SOS Addictions.....	6
SOS Mariage forcé.....	7
Défenseur des Droits.....	7
Numéro vert d'accès au droit.....	7

1. Comment utiliser cette fiche ?

Chaque ressource est accompagnée d'un ou de plusieurs mots-clefs, qui te permettront de trouver plus facilement les ressources adaptées à ce que tu recherches. Par exemple, si tu cherches un dispositif lié aux discriminations, il te suffira de faire une recherche (*raccourci clavier : Ctrl+F ou cmd+F sur mac*) du mot "discrimination".

Liste des mots-clefs : *discrimination, violences sexistes et sexuelles, harcèlement, écoute, racisme, LGBT+phobie, suicide, addiction, suivi psychologique, signalement, mal-être.*

Les numéros d'écoute et d'accompagnement proposés sont disponibles **gratuitement** et **anonymement**.

2. Ressources

En cas d'urgence, tu peux contacter la Police en **appelant le 17**, ou via [leur plateforme de signalement des violences sexistes et sexuelles](#) (VSS). Si vous êtes sourd·e, malentendant·e ou que vous ne pouvez pas parler, vous pouvez **envoyer un SMS au 114**.

<p><u>CNAÉ</u> : Coordination Nationale d'Accompagnement des Étudiant·e·s</p>	<p><i>Mots-clefs : discrimination, violences sexistes et sexuelles, harcèlement, écoute, signalement, mal-être</i></p>
<p>Joignable au 0 800 737 800, la CNAÉ est une ligne d'écoute mais également une plateforme de signalement pour les situations relatives à des VSS, des discriminations ou du harcèlement, qu'il soit subi au sein d'un établissement de formation ou en stage. Ce dispositif a été créé par le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche, et la ligne est opérée par l'association En Avant Toute(s).</p> <p>Cette ligne est ouverte du lundi au vendredi de 10h à 21h, et le samedi de 10h à 14h.</p>	

Nightline*Mots-clefs : écoute, mal-être*

Nightline est une association nationale déclinée en plusieurs antennes locales destinées à offrir une écoute en cas de mal-être psychologique, par des étudiant·e·s formé·e·s, pour des étudiant·e·s. Elle ne remplace pas un suivi psychologique professionnel.

Les horaires et numéros de contact dépendent de votre lieu d'habitation. Nous t'invitons à consulter ces détails via le site de Nightline, en cliquant sur "Contacter ma Nightline".

Santé Psy Étudiant*Mots-clefs : écoute, suivi psychologique, mal-être*

Étant étudiant·e, tu peux bénéficier de 12 séances gratuites chez un·e psychologue faisant partie du dispositif "Santé Psy Étudiant", sans avoir besoin de passer par un·e médecin au préalable.

Pour trouver un·e psychologue conventionné·e, [tu peux cliquer ici](#).

Fil Santé Jeunes*Mots-clefs : écoute, mal-être*

Fil Santé Jeunes est un dispositif de prévention répondant à distance aux questions de santé physique, mentale et sociale que se posent les jeunes de 12 à 25 ans. L'activité d'écoute, d'information et d'accompagnement est réalisée au téléphone, à l'aide d'un numéro vert et sur Internet.

Fil Santé Jeunes est joignable au **0 800 235 236**, tous les jours de **9h à 23h**.

Il dispose également d'[un tchat](#) ouvert tous les jours de **9h à 22h**.

SOS Amitié	<i>Mots-clefs : écoute</i>
<p>SOS Amitié permet à toute personne qui en ressent le besoin d'être écoutée, d'échanger sur ses difficultés afin d'identifier ensemble des orientations possibles et des ressources à mobiliser, d'être orientée vers des dispositifs de proximité ou encore de bénéficier d'appels de convivialité pour ne pas se sentir seul·e.</p> <p>Elle est joignable au 09 72 39 40 50, tous les jours, 24/24h.</p> <p>Leur tchat est disponible de 13h à 3h du matin.</p>	

#SoinsAuxEtudiants de l'association SPS : Soins aux Professionnels de Santé	<i>Mots-clefs : écoute, mal-être</i>
<p>L'association SPS met en place le dispositif #SoinsAuxEtudiants pour venir en aide aux étudiant·e·s ressentant le besoin d'une écoute et d'un accompagnement psychologique.</p> <p>Il est possible d'en bénéficier en appelant le 0 805 23 23 36, ouverte tous les jours 24h/24, ou par l'application mobile "Asso SPS".</p>	

SOS Racisme	<i>Mots-clefs : racisme, discrimination, antisémitisme</i>
<p>SOS Racisme est une association française créée en 1984, dont le but est de lutter contre le racisme, l'antisémitisme et plus généralement toutes les formes de discrimination.</p> <p>L'association est joignable au 01 40 35 36 55, du mardi au vendredi de 10h30 à 13h00.</p> <p>Pôle juridique de SOS Racisme : servicejuridique@sos-racisme.org.</p> <p>Les permanences physiques sont uniquement sur RDV le 1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois.</p>	

SOS Homophobie

Mots-clefs : LGBT+phobie, discrimination

SOS Homophobie est une association féministe de lutte contre la lesbophobie, la gayphobie, la biphobie, la transphobie et l'intersexophobie, et la LGBT+phobie en général. Elle a plusieurs missions dont le soutien et l'accompagnement juridique.

Tu peux la joindre au **01 48 06 42 41** : du **lundi au jeudi de 18h à 22h** ; **vendredi de 18h à 20h** ; **samedi de 14h à 16h** ; **dimanche de 18h à 20h**. *Sauf les jours fériés.*

Elle dispose également d'un chat'écoute ouvert le **jeudi de 21h à 22h30**, et le **dimanche de 18h à 19h30**. *Sauf les jours fériés.*

Violences Femmes Info

Mots-clefs : violences sexistes et sexuelles, écoute, signalement

Joignable au **3919** tous les jours, **24h/24**, Violences Femmes Info fait partie du dispositif "Arrêtons les violences" et permet d'avoir accès à des informations personnalisées selon son statut : victime, témoin ou professionnel·le.

Il est également possible **d'y signaler des cas de violences**, via un outil dédié.

En Avant Toute(s)

Mots-clefs : écoute, discrimination, harcèlement, violences sexistes et sexuelles

En Avant Toute(s) agit auprès des jeunes, femmes et personnes LGBT+. Elle lutte contre les violences sexistes et sexuelles à travers des actions de prévention et accompagne les personnes victimes et témoins.

Tu peux contacter l'association **via son tchat**, qui est gratuit et anonyme. Il s'adresse aux femmes victimes de violences sexistes et sexuelles, et est accessible tous les jours, **de 10h à 21h**.

<u>Application App-Elles</u>	<i>Mots-clefs : violences sexistes et sexuelles, signalement</i>
<p>App-Elles est une application d'assistance et de soutien pour les femmes victimes de violences dans l'espace public ou privé. L'application donne un accès direct aux numéros d'urgence et locaux. Il y a la possibilité d'alerter ses proches et de parler avec des professionnel·le·s.</p>	

<u>Prévention Suicide</u>	<i>Mots-clefs : suicide, écoute</i>
<p>Le numéro national 3114 et le site lié sont disponibles pour les personnes ayant des idées noires ou suicidaires, mais également pour leur entourage, celles étant impactées par un suicide ou encore les professionnel·le·s. Ces ressources permettent d'avoir un soutien et des informations adaptées à chaque situation, par des professionnel·le·s.</p> <p>Le numéro est joignable tous les jours, 24h/24.</p>	

<u>e-enfance</u>	<i>Mots-clefs : harcèlement, signalement</i>
<p>Joignable au 3018, cette plateforme est spécialisée dans le cyberharcèlement et les violences numériques, mais également dans le harcèlement de manière générale. Elle te permet notamment de signaler des contenus postés en ligne et des comptes destinés à vous porter atteinte.</p> <p>Le 3018 est joignable tous les jours, de 9h à 23h, que ce soit par téléphone, ou tchat via Messenger.</p>	

<u>Drogues-Info-Service</u>	<i>Mots-clefs : addiction, écoute</i>
<p>Drogues-Info-Service est destiné à aider les personnes en ce qui concerne tous les types de drogue et la dépendance, mais également à leur donner les ressources nécessaires adaptées à leur situation.</p>	

Ce service est joignable au **0 800 23 13 13**, tous les jours, de **8h à 2h du matin**.

SOS Addictions

Mots-clefs : addiction, écoute

SOS Addictions est une association que tu peux contacter en appelant au **06 01 43 31 94**, ou par mail via le formulaire de contact présent [sur leur site](#). Dessus, il y a également plusieurs informations sur les addictions et divers conseils.

L'association est joignable par téléphone du lundi au vendredi, de **9h à 12h puis de 14h à 19h**.

SOS Mariage forcé

Mots-clefs : mariage, écoute, signalement

Tu peux contacter SOS Mariage forcé si tu es face à cette situation, ou si tu as des doutes et veux obtenir des renseignements voire des orientations vers des structures destinées à te protéger.

L'association est joignable au **01 30 31 05 05**, le **lundi / mardi / jeudi / vendredi de 10h à 13h puis de 14h à 17h**. Tu peux aussi la contacter par mail à contact@sos-mariageforce.org.

Défenseur des Droits

Mots-clefs : écoute, discrimination, harcèlement, violences sexistes et sexuelles, racisme, LGBT+phobie

Le Défenseur des Droits est considéré comme une “*autorité administrative indépendante*”, inscrite dans la Constitution. Parmi ses missions, nous retrouvons la défense des droits des usager·ère·s des services publics, des droits de l'enfant, la protection des lanceur·euse·s d'alerte, le respect de la déontologie des professionnel·le·s de la sécurité, et enfin la lutte contre les discriminations ainsi que la promotion de l'égalité.

Ainsi, diverses ressources sont disponibles sur le site pour s'informer sur ses droits mais également pour avoir les leviers à mobiliser en cas de droits bafoués.

Tu peux contacter le Défenseur des Droits au **09 69 39 00 00**, du **lundi au vendredi**, de **8h30 à 19h30**.

<u>Numéro vert d'accès au droit</u>	<i>Mots-clefs : signalement</i>
<p>En appelant le 3039, tu auras accès à des informations adaptées à ta situation : tu pourras exposer ta situation voire les démarches que tu veux réaliser. Tu seras redirigé·e vers les ressources appropriées, avec des conseils juridiques.</p> <p><i>Si tu habites à Saint-Pierre-et-Miquelon, Wallis et Futuna, Polynésie française, Saint-Barthélemy, Saint-Martin, ou à l'international, tu dois appeler le +33 9 70 82 31 90.</i></p>	