

LISTE DE RESSOURCES EXTERIEURES

Chers membres du club jeune de la SFSM,

Nous avons préparé ce document pour vous offrir une sélection de ressources précieuses (lignes d'écoute, sites web, applications et conseils) afin de vous accompagner aussi bien dans votre vie personnelle que dans votre parcours professionnel. Que vous traversiez des moments de doute, que vous ayez besoin de soutien ou que vous cherchiez des outils pratiques pour mieux gérer votre quotidien, cette liste est là pour vous aider.

N'hésitez pas à l'utiliser et à la partager autour de vous !

Les ressources sont organisées selon les thématiques suivantes :

1.	Sur votre lieu de travail	page 2
2.	Santé mentale	page 2
3.	Addictions	page 3
4.	Maladies et deuil	page 4
5.	Harcèlement sexuel et/ou moral	page 5
6.	Homophobie et transphobie	page 5
7.	Pour les personnes à l'étranger	page 5
8.	For English-speaking people in France	page 5
9.	Où trouver des ressources supplémentaires	page 6

Certaines lignes d'écoute peuvent être très sollicitées, alors n'hésitez pas à essayer plusieurs numéros si nécessaire.

Si vous souhaitez discuter avec d'autres jeunes massistes, n'hésitez pas à nous écrire à l'adresse suivante (consultée uniquement par les trois responsables du dispositif) : cocon.dispositifecoute.sfsm@gmail.com

- *En cas de danger grave et imminent, contactez immédiatement :*
- *SAMU : 15*
- *Pompiers : 18*
- *Police et gendarmerie : 17*
- *Urgences européennes : 112*
- *Pour les personnes sourdes, malentendantes, sourdaveugles ou aphasiques : 114 (accessible via visio, tchat, sms, www.urgence114.fr)*

Nous espérons que ces ressources vous apporteront le soutien nécessaire en toutes circonstances. Prenez soin de vous et de vos proches !

Bien chaleureusement,

L'équipe du « Cocon », dispositif d'écoute du club jeune de la SFSM

LISTE DE RESSOURCES EXTERIEURES

1. SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL

Voici des personnes vers qui vous pouvez vous tourner dans le cadre professionnel :

Un supérieur hiérarchique : Si vous vous sentez à l'aise, signalez la situation à un supérieur (direction de thèse, de l'équipe, du laboratoire ou de l'institut) . Il a la responsabilité de garantir un environnement de travail sûr.

Un collègue : Si vous vous sentez à l'aise et en confiance, vous pouvez vous confier à un collègue qui pourra vous apporter du soutien, et vous orienter vers les services adéquats au sein de votre institution.

Le service des ressources humaines (RH) : Le service RH est formé pour être à l'écoute du mal-être des personnes, mais également traiter les plaintes de harcèlement et de discrimination. Ils peuvent vous fournir des conseils et des ressources.

La médecine du travail : Les professionnels de santé au travail peuvent offrir un soutien psychologique et des conseils sur les procédures à suivre en cas de harcèlement ou discrimination.

Les représentants des doctorants : Ces représentants peuvent agir comme intermédiaires entre vous et l'école doctorale.

L'école doctorale : De nombreuses écoles doctorales disposent de ressources spécifiques pour accompagner les doctorants en difficulté. N'hésitez pas à vous renseigner sur les soutiens disponibles.

Le comité égalité/parité de votre université ou de votre laboratoire : Ce comité a pour mission de promouvoir l'égalité des genres et de lutter contre toutes les formes de discrimination. Ils peuvent fournir un soutien et des conseils aux victimes de harcèlement ou de discrimination.

2. SANTE MENTALE

Si vous vous sentez stressé, anxieux, ou en détresse, ces ressources sont là pour vous aider.

a. APPLICATIONS

MindDoc : Application de suivi de l'humeur qui aide à mieux comprendre et gérer vos émotions (en anglais). www.minddoc.com

Breathe : Outil de méditation et de relaxation pour réduire le stress. www.breatheapp.uk

Yana, le compagnon émotionnel : Application d'intelligence artificielle pour discuter et pour aider à la gestion des émotions et des pensées (en anglais). www.yana.ai

b. CONSULTATIONS PSYCHOTHERAPEUTIQUES

Centres Médico-Psychologiques (CMP) : Structures publiques de soins en santé mentale qui offrent un accompagnement psychiatrique et psychologique gratuit et de proximité. Ils proposent des consultations, des suivis thérapeutiques et des interventions à domicile pour soutenir les personnes en difficulté psychologique. Annuaire des CMP selon les régions et départements : www.santeenfrance.fr/annuaire/13-centres-medico-psychologiques-cmp-cattp

LISTE DE RESSOURCES EXTERIEURES

C. LIGNES D'ECOUTE

SOS Amitié : 09 72 39 40 50 (7jours/7, 24h/24), tchat (13h-3h) et messagerie (réponse sous 48h) possible. – Appel anonyme et gratuit. Accueil et écoute des personnes en détresse et de leur entourage. www.sos-amitie.com

Cnaé : 0 800 737 800 (lundi au vendredi 10h-21h, samedi 10h-14h) – Appel gratuit et confidentiel. Dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination. www.etudiant.gouv.fr/fr/cnae

SOS Crise : 0800 19 00 00 (7jours/7, 9h-19h) – Appel gratuit. Écoute, soutien, et orientation des personnes en détresse ou de leur entourage. www.lestransmetteurs.org/plateforme-sos-crise

Croix-Rouge Ecoute : 0800 858 858 (lundi au vendredi 10h-18h, samedi 12h-18h) – Appel gratuit, anonyme et confidentiel. Service de soutien psychologique. www.croix-rouge.fr/soutien-psychosocial-par-telephone

Numéro national de prévention du suicide : 3114 (7jours/7, 24h/24) – Appel gratuit. Ecoute, évaluation, orientation et intervention auprès des personnes ayant des idées suicidaires, inquiètes pour un proche ou confrontées au suicide. Numéro valable en métropole et outre-mer. www.3114.fr

France dépression : 07 84 96 88 28 (lundi au samedi 10h-20h, dimanche 14h-20h) – Appel gratuit. Écoute, aide pour les personnes vivant avec des troubles dépressifs ou bipolaires et leurs proches. www.francedepression.fr

Suicide Ecoute : 01 45 39 40 00 (7jours/7, 24h/24) – Appel non surtaxé. Accueil et écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide, et de leur entourage. www.suicide-ecoute.fr

SOS Suicide Phénix : 01 40 44 46 45 (7jours/7, 13h-23h) ou par mail à accueil@sos-suicide-phenix.org – Appel non surtaxé, confidentiel et anonyme. Accueil et écoute des personnes en souffrance psychologique ou confrontées au suicide, et de leur entourage. www.sos-suicide-phenix.org

Enfine : 01 40 72 64 44 (mardi et jeudi, 20h-22h) ou par mail à SOS@enfine.com – Appel non surtaxé, confidentiel et anonyme. Écoute et information des personnes concernées par l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie, ou de leurs proches, par des bénévoles formés. www.enfine.com/enfine-propose/#ligne-ecoute

3. ADDICTIONS

Des ressources sont disponibles pour vous ou vos proches en cas de lutte contre les addictions :

Alcool info service : 0 980 980 930 (7jours/7, 8h-2h) – Appel anonyme et non surtaxé. Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool et pour leurs proches. www.alcool-info-service.fr

Drogues info service : 0 800 23 13 13 (7jours/7, 8h-2h) – Appel anonyme et gratuit. Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches. www.drogues-info-service.fr

LISTE DE RESSOURCES EXTERIEURES

Ecoute cannabis : 0 980 980 940 (7jours/7, 8h-2h) – Appel anonyme et non surtaxé. Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de cannabis et pour leurs proches. www.addictaide.fr/lien/numero-daide-ecoute-cannabis-0800-23-13-13

Joueurs info service : 09 74 75 13 13 (7jours/7, 8h-2h) – Appel anonyme et non surtaxé. Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux et pour leurs proches. www.joueurs-info-service.fr

Tabac info service : 3989 (lundi au samedi, 8h-20h) – Appel gratuit. Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Accompagnement et suivi personnalisé. www.tabac-info-service.fr/je-me-fais-accompagner/le-39-89

4. MALADIES ET DEUIL

Pour surmonter des situations difficiles liées à la maladie ou au deuil :

Ecoute santé AVPSE : 09 74 75 25 82 (7jours/7, 24h/24) – Appel gratuit. Conseils médicaux et soutien psychologique. Formulaire de contact également disponible. www.ressources-mutuelles-assistance.fr/ecoute-sante-avpse

Ligue contre le cancer : 0 800 940 939 puis taper le 1 (lundi au vendredi, 9h-19h) – Appel anonyme, confidentiel et gratuit. Écoute et soutien pour les personnes concernées par le cancer, assuré par des psychologues. www.ligue-cancer.net/articles/avec-vous-chaque-etape-de-la-maladie

Association François Giraud contre le cancer, pour les personnes sourdes. Plate-forme (www.afg.sourcline.com) par visio (webcam) ou tchat (lundi 9h-11h) ou prendre rdv par courriel à contact@association-francoisgiraud.fr. – Service confidentiel et gratuit. Écoute et soutien en langue des signes française pour les personnes sourdes concernées par le cancer, par des bénévoles formés par la Ligue contre le cancer.

SIDA info service : 0 800 840 800 (7jours/7, 8h-23h) ou **00 33 1 41 83 42 77** depuis l'étranger, tchat et mail possibles sur le site internet – Appel confidentiel, anonyme et gratuit (appel non surtaxé pour le numéro depuis l'étranger). Réponse aux interrogations en lien avec le VIH/Sida, par des professionnels de l'aide à distance en santé. www.sida-info-service.org

Allo Alzheimer : 0 800 97 20 97 (7jours/7, en journée, gratuit) et **0 970 81 88 06** (7jours/7, 20h-22h, non surtaxé) – Appel gratuit. Information, soutien psychologique, accompagnement de l'entourage. www.francealzheimer.org/contactez-votre-association-locale

France Parkinson : 01 45 20 22 20 (lundi au jeudi de 9h30-12h30 et 14h-16h30, vendredi 9h30-12h30), formulaire de contact aussi disponible sur le site – Écoute, soutien et informations sur la maladie pour les personnes malades et leurs proches. www.franceparkinson.fr/contact/

Maladies rares info service : 0 800 40 40 43 (lundi et mercredi 9h-13h et 14h-18h, mardi et jeudi 9h-12h et 14h-18h, vendredi 9h-13h et 14h-17h) ou **00 33 1 56 53 81 36** depuis l'étranger – Appel gratuit depuis la France métropolitaine et l'Outre-mer. Écoute, information, soutien, conseil et orientation des personnes atteintes de maladies rares et de leur entourage. www.maladiesraresinfo.org/ecoute/par-telephone.html

Vivre son deuil : 06 15 14 28 31 (7jours/7, 8h-20h) – Appel non surtaxé. Accueil, écoute, accompagnement et orientation des personnes qui ont besoin d'être soutenues suite à la mort d'un proche. www.vivre-son-deuil.com

LISTE DE RESSOURCES EXTERIEURES

5. VIOLENCES, HARCELEMENT SEXUEL ET/OU MORAL

Si vous êtes victime de harcèlement, que ce soit sexuel, moral ou psychologique, ces services sont là pour vous soutenir et vous aider dans vos démarches.

Violences Femmes Info : 3919 (7jours/7, 24h/24) – Appel gratuit, confidentiel et anonyme. Accueil, écoute, accompagnement et orientation pour les femmes victimes de violences, incluant le harcèlement, et leurs proches. Accessible aux sourds et malentendants sur le site internet. www.solidaritefemmes.org/appeler-le-3919

France Victimes : 116 006 (7jours/7, 9h-20h, gratuit) ou **00 33 1 80 52 33 76** depuis l'étranger et hors France métropolitaine (non surtaxé) ou par mail à victimes@116006.fr ou sur www.app.acce-o.fr/client/116006 pour les sourds et malentendants – Appel confidentiel et anonyme. Écoute et conseil pour les victimes d'infractions (violences physiques, sexuelles ou psychologiques, pédocriminalité, harcèlement au travail, accident de la route, vol,...) ainsi que leurs proches. Accompagnement pluridisciplinaire (psychologues, juristes et travailleurs sociaux). www.france-victimes.fr

Défenseur des droits : 09 69 39 00 00 (lundi au vendredi, 8h30-19h30) – Appel non surtaxé. Conseils et accompagnement de toute personne qui s'estime lésée dans le respect de ses droits et libertés, notamment en cas de discrimination ou de harcèlement. www.defenseurdesdroits.fr

Association européenne contre les Violences faites aux Femmes au Travail (AVFT) : 01 45 84 24 24 (lundi 14h-17h, jeudi 9h30-12h30) ou par mail à contact@avft.org – Accompagnement des victimes de violences et de harcèlement au travail. Accessible à tous. www.avft.org

6. HOMOPHOBIE ET TRANSPHOBIE

Si vous êtes victime d'homophobie ou de transphobie, ces services sont là pour vous soutenir et vous aider dans vos démarches :

Le Refuge : 06 31 59 69 50 (7jours/7, 24h/24) – Appel et SMS non surtaxés. Accueil, soutien, information, orientation des jeunes LGBT+ victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale. www.le-refuge.org

Ecoute contre l'homophobie (SIS Association) : 0 800 005 774 (7jours/7, 8h-23h), livechat et mail disponibles sur le site internet – Appel gratuit. Service d'écoute et d'aide aux victimes et témoins d'homophobie et de transphobie. www.ecoute.contrelhomophobie.org

7. POUR LES PERSONNES A L'ETRANGER

Si vous habitez à l'étranger, vous pouvez hésiter à appeler une ligne d'écoute basée en France à cause du coût élevé de la communication. Mais certains dispositifs proposent aussi de discuter par tchat, WhatsApp ou Messenger. Avec ces modes d'échange, il n'y a pas de frais depuis l'étranger puisque la communication passe par le réseau internet.

8. FOR ENGLISH-SPEAKING PEOPLE IN FRANCE

LISTE DE RESSOURCES EXTERIEURES

SOS Help : 01 46 21 46 46 (7/7 3PM-11PM) – Free and anonymous service. English-language emotional support line for the international community in France by trained volunteers.
www.sos-amitie.com

9. OU TROUVER DES RESSOURCES SUPPLEMENTAIRES

Si vous avez besoin d'une ressource non présente dans cette liste, nous vous conseillons d'aller voir les listes suivantes :

- Lignes d'écoute référencées par France Assos Santé : www.france-assos-sante.org/actualite/lignes-decoute
- Lignes d'écoute référencés par Allo Centres Sociaux : www.allo.centres-sociaux.fr
- Lignes d'écoute référencées par Psycom : www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute
- Centres de ressources référencés par Psycom : www.psycom.org/sorienter/les-centres-ressources