



OÙ ÊTRE ÉCOUTÉ ?

Lieux d'écoute

MISE A JOUR 13/05/2020	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	COMMENTAIRE
ALLO FAMILLES ISÈRE (pour les parents) 0800 00 38 38	9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30	9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30	9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30	9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30	9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30			
LA BIENVENUE 04 38 38 00 20	15h à 19h	15h à 19h	15h à 19h	15h à 19h	15h à 19h	15h à 19h		Laissez un message en laissant vos coordonnées, vous serez rappelés
BE MY PSY (Pour les professionnels de santé) 09 74 19 18 00 (consultations gratuites)	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	Consultations psychologiques gratuites et soutien https://bemypsy.com
CENTRE HOSPITALIER ALPES-ISÈRE (CHAI) 04 76 95 00 04	10h à 20h	10h à 20h	10h à 20h	10h à 20h	10h à 20h			
COGITO'Z 0 805 822 810 (hotline gratuite)	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	www.cogitoz.com
CROIX ROUGE 09 70 28 30 00	8h à 20h	8h à 20h	8h à 20h	8h à 20h	8h à 20h	8h à 20h	8h à 20h	
ORSPÈRE -SAMDARRA (pour les professionnels accompagnant les migrants ou personnes vulnérables) 04 37 91 51 42	9h à 17h	9h à 17h	9h à 17h	9h à 17h	9h à 17h			possibilité de laisser des messages par mail permanence_samdarra@ch-le-vinatier.fr
LES PSYS DU COEUR 07 63 47 42 14	9h à 12h et de 14h à 18h	9h à 12h et de 14h à 18h	9h à 12h et de 14h à 18h	9h à 12h et de 14h à 18h	9h à 12h et de 14h à 18h			
LE REFUGE (pour les LGBT) 06 31 59 69 50	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	
SECOURS CATHOLIQUE 08 01 90 25 80	13h à 19h	13h à 19h	13h à 19h	13h à 19h	13h à 19h	13h à 19h	13h à 19h	
SOLITUD'ÉCOUTE (pour les + de 50 ans) 0 800 47 47 88 (appel gratuit) Ligne des Petits frères des pauvres	15h à 20h	15h à 20h	15h à 20h	15h à 20h	15h à 20h	15h à 20h	15h à 20h	
SOS AMITIE 09 72 39 40 50 (appel gratuit)	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	24h/24	
UNAFAM 38 04 76 43 12 71	8h à 12h30 et de 14h à 16h30	8h à 12h30 et de 14h à 16h30	8h à 12h30 et de 14h à 16h30	8h à 12h30 et de 14h à 16h30	8h à 12h30 et de 14h à 16h30			Famille et amis des personnes malades et/ou handicapées psychiques

La plupart des acteurs, demande que vous laissiez vos coordonnées et ils vous rappelleront.
Tous les écoutants sont formés à l'écoute ou sont des professionnels (psychologues).