

# Lignes d'écoute et numéros utiles

---

## ► Lignes d'écoute

**Plateforme Auvergne-Rhône-Alpes** : Plateforme téléphonique de soutien psychologique pour les étudiants

04-26-73-32-32 (24h/24 – 7j/7)

**Alpaine** : Ligne d'écoute nocturne tenue par des étudiants

04-65-84-44-24 (du vendredi au lundi de 20h à 23h)

**SOS Amitié** : Service d'écoute destiné à accueillir la parole de celles et ceux qui, à un moment de leur vie, traversent une période difficile

04 76 87 22 22 (24h/24 – 7j/7)

09 72 39 40 50 (24h/24 – 7j/7)

En anglais : 01 46 21 46 46 (15h-23h, 7j/7)

<http://www.sos-amitie.org>

**Fil santé Jeunes** : Ecoute, information et orientations des jeunes de 12 à 25 ans

0 800 235 236 (9h-23h – 7j/7)

[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

**SOS Suicide Phénix** : Ecoute de toute personne confrontée à la problématique du suicide

0 825 120 364 (13h-23h – 7j/7) (15cts/min)

Numéro régional Ile-de-France : 01 40 44 46 45

<http://www.sos-suicide-phenix.org>

**Suicide écoute** : Ecoute des personnes confrontées au suicide

01 45 39 40 00 (24h/24 – 7j/7)

<http://www.suicide-ecoute.fr/>

**SOS Dépression** : Ecoute psychologique ponctuelle et éventuelle orientation par des professionnels

08 92 71 12 38 (24h/24 – 7j/7) (0.33cts/min)

<http://sosdepression.org>

**Ecoute famille** : Destinée aux familles ayant un proche en souffrance psychique

01 42 63 03 03 (du lundi au vendredi : 9h-13h et 14h-18h)

**Phare Enfants-Parents** : Ecoute des parents et des enfants en difficultés, prévention du mal-être et de l'autodestruction des jeunes

0 810 810 987 (du lundi au vendredi de 9h30 à 18h)

<http://www.phare.org>

## ► Association Psy du cœur

Permanence tous les samedis de de 9 h à 12 h (sans rendez-vous)

CCAS Pinal

2 chemin Pinal - 38000 Grenoble

07 63 47 42 14

[grenoble@psysducoeur.fr](mailto:grenoble@psysducoeur.fr)

## ► Lieux d'écoute thématiques

### **SOLIDARITÉ FEMMES - MILÉNA**

Lutte contre les violences faites aux femmes : accueil, écoute et accompagnement des victimes  
34 ter avenue Marie Reynoard - 38100 Grenoble  
04 76 40 50 10

### **OBSERVATOIRE DES DISCRIMINATIONS ET DES TERRITOIRES INTERCULTURELS**

Lutte contre les situations discriminantes  
Résidence Nordine Hadj Amar - 7 Place Edmond Arnaud - 38000 Grenoble  
04 76 42 60 45

## ► Pour les personnes ayant des problématiques d'addictions

### **Alcool info service**

0 980 980 930 (8h-2h, 7j/7)  
[www.alcool-info-service.fr/](http://www.alcool-info-service.fr/)

### **Drogues info service**

0 800 23 13 13 (8h-2h, 7j/7)  
[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

### **Ecoute cannabis**

0 980 980 940 (8h-2h, 7j/7)

### **Joueurs info service**

09 74 75 13 13 (8h-2h, 7j/7)  
[www.joueurs-info-service.fr](http://www.joueurs-info-service.fr)

## ► Pour les personnes victimes de violences familiales et conjugales

**Violences femmes info : 39 19** (du lundi au samedi de 9h à 19h)