



Ces services en ligne gratuits peuvent, dans l'urgence, vous aider ou aider l'un de vos proches :

En cas d'urgence et/ou de pensées suicidaires :

- **[3114](#) : Numéro national de prévention du suicide.** Accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement partout en France. Des professionnels formés à la prévention du suicide sont à l'écoute pour évaluer la situation et proposer des ressources adaptées.

Numéros d'écoute généralistes :

- **[09 72 39 40 50](#) : Numéro national d'écoute.** Accessible 24h/24 et 7j/7. Offre une écoute et un soutien psychologique pour toute personne en détresse.
- **[0 800 858 858](#) : Croix-Rouge écoute.** Du lundi au vendredi de 9h à 19h et le dimanche de 12h à 18h. Offre une écoute, un échange sur les difficultés, une orientation et des appels de convivialité.

Numéros d'écoute spécifiques :

- **[Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236](#).** Pour les jeunes de 12 à 25 ans. Écoute téléphonique tous les jours de 9h à 23h. Aborde les thèmes de la santé, de la sexualité, de l'amour, du mal-être, etc. Offre également un chat individuel ouvert tous les jours de 9h à 22h.
- **[119](#) : Allô Enfance en Danger.**
- **[Le Refuge : 06 31 59 69 50 \(téléphone et SMS\)](#).** Accessible 24h/24 et 7j/7. Accueil, soutien, information et orientation pour les jeunes LGBT+ victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale.
- **[Écoute Famille Unafam : 01 42 63 03 03](#).** Soutien téléphonique pour les personnes confrontées à la maladie psychique d'un proche. Accessible du lundi au vendredi, de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi).
- **[Violence Femmes Info : 3919](#).** Numéro d'écoute et d'orientation pour les femmes victimes de violences (dont harcèlement sexuel au travail et ailleurs). Accessible 24h/24 et 7j/7.
- **[Écoute IVG : 01 71 06 34 84](#).** Service ouvert de 9h à 22h.

Numéros spécifiques pour le harcèlement :

- **[3018](#) :** Numéro national pour les jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques (cyberharcèlement).
- **[3020](#) :** Non au harcèlement.

En cas d'urgence (danger immédiat) :

- **[17](#) :** Police Secours.
- **[112](#) :** Numéro d'urgence européen.