



# ANNUAIRE DE LA SANTE MENTALE



# Sommaire

Les numéros d'urgence.....	3
Les dispositifs territoriaux.....	3
Sur Lyon.....	4
Sur Bourg-en-Bresse.....	15
Au niveau national.....	17




# Les numéros d'urgence

## 3114 - Numéro national du suicide :

*Des professionnel.le.s de la psychiatrie répondent aux personnes en détresse psychique et à risque suicidaire. Le numéro est gratuit.*

### Contacts :

 Site : <https://3114.fr/>

 Téléphone : 31 14

## 15 - SAMU :


*Le SAMU est aussi un service d'accès aux soins. Le service a donc la possibilité de prendre en charge les problèmes psychologiques. Cela permet d'avoir un médecin au téléphone afin de faire le point sur la situation et d'être orienté en cas de besoin.*

# Les dispositifs territoriaux


## Le Centre Régional Psychotrauma :

*Les Centres Régionaux du Psychotraumatisme apportent une réponse aux besoins de prise en charge des victimes de psychotraumatismes. Ils ont pour mission d'évaluer les victimes, d'orienter ou d'assurer leur prise en charge par des professionnel.le.s formé.e.s, avec un accès rapide et non stigmatisant.*

### Contacts :

 Adresse : Hôpital Edouard Herriot  
5 Pl. D'Arsonval 69003 Lyon


 Téléphone : 04 72 11 63 96

 Mail : [heh.secretariatcrp@chu-lyon.fr](mailto:heh.secretariatcrp@chu-lyon.fr)

## LIVE - Le Vinatier :

*Des professionnel.le.s t'aident, t'informent et t'orientent en santé mentale. Le numéro est gratuit pour l'ensemble de la population.*

### Contacts :

 Téléphone : 08 05 05 05 69



# Sur Lyon : Les campus

## Service de Santé

### Universitaire - Lyon 1 :

Accessible aux étudiant.e.s de l'Université Claude Bernard Lyon 1 et aux écoles conventionnées. Les missions sont d'assurer la prévention, faire la promotion de la santé et du soin. Une équipe de professionnel.le.s composée de : médecin généraliste, médecin psychiatre, infirmier.e.s, psychologues. Un SSU est présent sur les campus de la Doua, de Rockefeller et de Lyon Sud.


Prends rendez-vous via ce lien :

[Service de Santé Université \(SSU\) \(univ-lyon1.fr\)](#)

Contacts :

 Téléphone : 04 27 46 57 57

 Mail : [ssu@univ-lyon1.fr](mailto:ssu@univ-lyon1.fr)

 Horaires :

- La Doua : lundi au vendredi de 8h à 18h
- Lyon Est : lundi au vendredi de 8h à 18h SAUF LE JEUDI
- Lyon Sud : lundi au mercredi de 8h à 18h et le vendredi matin

## Service de Santé

### Universitaire - Lyon 1 :


Accessible aux étudiant.e.s de l'Université Lumière Lyon 2. Les missions sont d'assurer la prévention, faire la promotion de la santé et du soin.


Une équipe de professionnel.le.s composée de : médecin généraliste, infirmier.e.s, psychologues, diététicien.ne, maïeuticien.ne. Certaines consultations sont gratuites, d'autres sont payantes.


Prends rendez-vous via ce lien :


[ContactSanté.Fr - Présentation \(contactsante.fr\)](#)

Contacts :

 Adresse 1 : Campus Berges du Rhône - 86 rue Pasteur 69007 Lyon | Bâtiment Gaïa

 Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

 Adresse 2 : Campus Portes des Alpes - 106 boulevard de l'Université 69500 Bron | Bâtiment 1 de l'IUT

 Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30


 Téléphone : 04 78 77 43 10


 Mail : [ssu@univ-lyon2.fr](mailto:ssu@univ-lyon2.fr)


## Service de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé (SMPPS) - Lyon 3 :


*Le service est ouvert aux étudiant.e.s de l'Université Jean Moulin. Une équipe de professionnel.le.s composée de : infirmier.e.s, médecins généralistes, psychologues, psychiatre, diététicien.ne, gynécologue. Toutes les prestations sont gratuites et accessibles sans carte vitale.*


### Contacts :

 Adresse : Manufacture des Tabacs  
- Espace Rue Sud - Bâtiment EG  
au rez-de-chaussée

 Secrétariat : 04 78 78 79 83

 Infirmierie : 04 78 78 78 80

 Mail :  
secretariat.smpps@univ-lyon3.fr

 Horaires : du lundi au jeudi de  
8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h30  
et le vendredi de 8h45 à 12h30


## Service de Médecine Préventive - INSA Lyon :

*Le service est à destination des étudiant.e.s de l'INSA en difficulté psychologique.*

### Contacts :

 Mail : smpe@insa-lyon.fr

 Téléphone : 04 72 43 81 10


 Horaires :


- Infirmier.e.s : sans rendez-vous du lundi au vendredi de 7h30 à 18h
- Médecine de prévention : sur rendez-vous les mardis de 9h30 à 17h30 et les jeudis de 14h à 17h30
- Médecin psychiatre : sur rendez-vous les jeudis de 14h à 18h


## Centre de santé - INSA Lyon :

*Le Centre de santé INSA est ouvert à l'ensemble des étudiant.e.s de l'INSA. Il propose des consultations à visées préventives et curatives grâce à son équipe soignante composée d'infirmier.e.s et de médecins. Les rendez-vous de consultations de prévention gratuites se font par téléphone ou sur place auprès du secrétariat. Il y a également des consultations de soins payantes, par des médecins conventionnés Secteur 1. Ces dernières se font sur le site ou par l'adresse mail étudiante INSA.*

### Contacts :

 Mail : centresanteinsa@insa-lyon.fr


 Téléphone : 04 72 43 79 98


 Horaires : du lundi au vendredi de  
7h30 à 18h.

## Pôle santé - UCLY :


*Ce pôle santé est à destination des étudiant.e.s de l'UCLY. Le pôle accompagne dans la santé physique et psychique.*


### Contacts :

 Adresse : Campus Saint-Paul - Bâtiment C, 2ème étage (C201)


 Site : Santé / Handicap (Pôle Santé pour tous) de l'Université - UCLY


### Médecin :

 Adresse : Campus Saint-Paul - Bâtiment C, 2ème étage (C202)


 Mail :  
pole.sante@univ-catholyon.fr


### Infirmière :

 Adresse : Campus Carnot - Bâtiment L, rez-de-chaussée (L051)

 Mail : infirmier-polesante@univ-catholyon.fr

### Psychologue clinicienne :

 Mail :  
point.ecoute@univ-catholyon.fr


 Téléphone : 04 72 32 51 72


## Portail Santé - Ecole Centrale Lyon :

*Le pôle santé est composé d'un.e infirmier.e, d'un médecin et d'un.e psychologue afin d'écouter les élèves de l'école et de les accompagner. L'équipe propose également des exercices de relaxation et de sophrologie, des ateliers "thérapie de groupe", organisés à l'infirmierie et animés par le/la psychologue.*

### Contacts :

 Adresse : 36 Avenue Guy de Collongue - Bâtiment U, rez-de-chaussée - 69130 ECULLY

 Site : PORTAIL SANTE - Ecole Centrale de Lyon (universite-lyon.fr)


 Téléphone : 04 72 18 64 01

## ENS Lyon - Service de santé étudiante - Site Descartes :

*Ce contact est à destination des étudiant.e.s.*

### Contacts :

 Adresse : Site Descartes - rez-de-chaussée - Bâtiment D2


 Mail :  
medecine.preventive@ens-lyon.fr


 Téléphone : 04 37 37 61 37


## ENS Lyon - Médecine préventive - Site Monod :

*Ce contact est à destination des doctorants et des personnels.*

### Contacts :

 Adresse : Site Monod - 46 allée d'Italie

 Mail secrétariat :  
secretariat.medical@ens-lyon.fr



 Mail infirmière :  
myriam.grataloup@ens-lyon.fr

 Téléphone : 04 72 72 88 13

## ENS Lyon - Permanence écoute :

*Le service propose aux étudiant.e.s une permanence écoute, sans rendez-vous, afin d'échanger avec l'une des infirmier.e.s du service dans un espace confidentiel.*




### Contacts :

-  Lieu : Service de santé étudiante - Site Descartes
-  Horaires : mardi et jeudi de 18h30 à 20h

## ENS Lyon - Soutien psychologique :

*Des consultations psychologiques ont lieu sur rendez-vous à l'infirmerie de Descartes. Elles sont gratuites et durent environ 45 minutes. Les rendez-vous se prennent par mail.*



### Contacts :

-  Adresse : Site Descartes - rez-de-chaussée - Bâtiment D2
-  Site : Santé et handicap | École normale supérieure de Lyon (ens-lyon.fr)
-  Mail : [medecine.preventive@ens-lyon.fr](mailto:medecine.preventive@ens-lyon.fr)

## Service d'Accompagnement et d'Écoute Psychologique (SAEP) - ECAM Lyon

*Leur mission est d'assurer le suivi psychologique des étudiants du campus ECAM La Salle. L'accueil pour les consultations est possible 3 jours par semaine.*

### Contacts :

-  Site : Santé et Handicap - ECAM LaSalle - campus de Lyon
-  Mail : [saep@ecam.fr](mailto:saep@ecam.fr)

# Sur Lyon : Les associations

## Apsyttude :

*Leur mission est de favoriser le bien-être des étudiants afin de leur permettre de s'épanouir au niveau personnel et dans leurs études. L'équipe est composée de nombreux psychologues.*

→ Il y a différents moyens de prendre rendez-vous, je te laisse te renseigner ici : [Prendre RDV | Apsyttude](#)

### Contacts :

- 📧 Site : [www.apsyttude.com](http://www.apsyttude.com)
- ✉ Mail : [rdv.apsyttude@gmail.com](mailto:rdv.apsyttude@gmail.com)
- ☎ Téléphone : 06 27 86 91 83



## Association Lyonnaise de Santé Mentale (ALSM) :

*Cette association propose des entretiens gratuits avec des psychologues.*

- 🕒 En **présentiel** et sans rendez-vous : mercredi et jeudi après-midi de 13h30 à 16h30
- 🕒 Par **téléphone** et sans rendez-vous : mercredi et jeudi après-midi 16h30 à 18h30

### Contacts :

- 🏠 Adresse : Mairie du 1er  
2 place Sathonay 69001 Lyon
- 📧 Site : <https://association-alsm.fr/>
- ☎ Téléphone : 04 72 98 54 09



## Collectif Solidarité Etudiante Lyon (CSE) :

*Le CSE est constitué d'une cellule psychologique, ce sont des psychologues et des psychothérapeutes professionnels qui sont bénévoles de l'association.*

### Contacts :

- ✉ Mail : [catherine.fillon@cselyon.org](mailto:catherine.fillon@cselyon.org)  
Catherine Fillon te mettra en relation avec un.e professionnel.le
- 📧 Site : [www.cselyon.org/aides](http://www.cselyon.org/aides)

## Santé mentale et Communauté :

*Cette association met à la disposition de personnes en souffrance psychique un ensemble de dispositifs d'accueil, de soins et d'accompagnement.*

### Contacts :

- 🏠 Adresse : 136 rue Louis Becker  
6100 Villeurbanne
- ☎ Téléphone : 04 72 65 75 00



# Sur Lyon : Les lignes d'écoute


## Nightline Lyon :

*C'est un service d'écoute nocturne de 21h00 à 2h30 et est gratuit pour les étudiants lyonnais.*



### Contacts :

 Site : <https://www.nightline.fr/lyon>

 Téléphone : 04 85 30 00 10

Téléphone (en anglais) :


04 85 30 00 20


# Sur Lyon : Les services hospitaliers

## Urgences psychiatriques Rhône Métropole - Hôpital le Vinatier :

*Ce service accueille les patient.e.s en crise psychiatrique, tous secteurs confondus. Les personnes peuvent venir d'elles-mêmes, être accompagnées par des proches ou être adressées par des professionnels.*

### Contacts :


 Adresse : 95 boulevard Pinel  
69500 Bron

 Téléphone : 04 37 91 54 54

## Service des urgences psychiatriques - Hôpital Edouard Herriot :

*L'activité d'urgence psychiatrique est organisée afin de répondre au mieux aux situations d'urgence pour permettre une prise en charge initiale, une orientation adéquate et / ou un traitement de courte durée des situations de crises au sein de l'unité d'hospitalisation.*

### Contacts :


 Adresse : 5 place d'Arsonval 69003  
Lyon

## Services psychiatriques de liaison :


*Le service psychiatrique de liaison a pour missions l'évaluation, le soutien et l'orientation des patients hospitalisés et présentant un trouble psychiatrique.*

### Contacts :


Hôpital Edouard Herriot

 Adresse : 5 place d'Arsonval  
69003 Lyon


Hôpital Lyon Sud

 Adresse : 165 Chemin du Grand  
Revoyet 69495 Pierre-Bénite -  
Bâtiment 3B - 1er étage

Hôpital de la Croix-Rousse

 Adresse : 103 Grande rue de la  
Croix-Rousse 69004 Lyon


Hôpital Louis Pradel et Hôpital  
Femme Mère Enfant

 Adresse : 103 Grande rue de la  
Croix-Rousse 69004 Lyon

## Unité Psychiatrique d'Urgence et de Liaison - Hôpital Saint Joseph Saint Luc

*Ce service a pour mission d'assurer la prise en charge de la psychiatrie aux urgences et de donner des conseils spécialisés sur les unités de l'Hôpital.*

### Contacts :

 Adresse : 20 Quai Claude Bernard  
69007 Lyon

 Mail : [UPUL@chsjsl.fr](mailto:UPUL@chsjsl.fr)

# Sur Lyon : Les Centres MedicoPsychologiques (CMP)

Le CMP est un service public qui propose des consultations médico-psychologiques et sociales à toute personne en difficulté psychique. Les consultations sont gratuites. Chaque personne est rattachée à un CMP en fonction de son lieu d'habitation.

## CMP Adultes - Perrache : Pôle Ouest

Ce CMP est destiné aux arrondissements suivants : Lyon 1er, 2ème, 4ème, 5ème.

Contacts :

- 🏠 Adresse : 10 cours de Verdun  
Rambaud 69002 Lyon
- ☎ Téléphone : 04 26 73 86 22

## CMP Adultes - Edgard Quinet : Pôle Est

Ce CMP est destiné aux communes suivantes : Bron, Colombier Saugnieu, Genas, Pusignan, St Bonnet, St Laurent de Mûre.

Contacts :

- 🏠 Adresse : 4 rue Edgar Quinet  
69500 Bron
- ☎ Téléphone : 04 78 26 83 74

## CMP Adultes - Le Quadrille : Pôle Centre Rive Gauche

Ce CMP est destiné aux arrondissements suivants : Lyon 3ème, 6ème, 8ème.

Contacts :

- 🏠 Adresse : 30 rue Edouard  
Nieuport 69008 Lyon
- ☎ Téléphone : 04 26 73 86 00

## CMP Adultes - Persoz : Pôle Est

Ce CMP est destiné à Villeurbanne.

Contacts :

- 🏠 Adresse : 23 rue Persoz 69100  
Villeurbanne
- ☎ Téléphone : 04 26 73 85 56

## CMP Adultes - Rillieux-La- Pape : Pôle Ouest

Ce CMP est destiné aux communes suivantes : Cailloux-sur-Fontaines, Caluire-et-Cuire, Fleurieu-sur-Saône, Saint-Martin, Genay, Montanay, Neuville-sur-Saône, Rillieux-la-Pape, Rochetaillée-sur-Saône, Sathonay-Camp, Sathonay-Village.

Contacts :

- 🏠 Adresse : 109 rue des Mercières  
69140 Rillieux-La-Pape
- ☎ Téléphone : 04 26 73 85 88

## CMP Adultes - Vaulx-en- Velin : Pôle Ouest

Ce CMP est destiné à Vaulx-en-Velin.


Contacts :


- 🏠 Adresse : 20 boulevard des droits  
de l'homme 69120 Vaulx-en-Velin
- ☎ Téléphone : 04 26 73 86 46

## CMP Adultes - Villette : Pôle Centre Rive Gauche

Ce CMP est destiné aux  
arrondissements suivants : Lyon  
3ème, 6ème, 8ème.

### Contacts :

 Adresse : 57 rue Etienne  
Richerand 69003 Lyon

 Téléphone : 04 26 73 86 10


## Sur Lyon : Les Centres d'Accueil d'Evaluation et d'Orientation en santé mentale (CAAdEO)


Le CMP est un service public qui propose des consultations médico-psychologiques  
et sociales à toute personne en difficulté psychique. Les consultations sont gratuites.  
Chaque personne est rattachée à un CMP en fonction de son lieu d'habitation.

### CAAdEO - Perrache : Pôle Ouest Psychiatrie Adulte

Destiné aux personnes habitant  
dans les 1er, 2ème, 4ème et 5ème  
arrondissements de Lyon.

### Contacts :


 Adresse : 10 cours Verdun  
Rambaud 69002 Lyon


 Téléphone : 04 26 73 86 28

### CAAdEO - Pôle centre rive gauche :

Destiné aux personnes habitant  
dans les 3ème, 6ème et 8ème  
arrondissements de Lyon.

### Contacts :


 Adresse : 57 rue Etienne  
Richerand 69003 Lyon


 Téléphone : 04 26 73 86 30

## CAdeO - Rillieux-La-Pape : Pôle Ouest Psychiatrie Adulte

*Destiné aux personnes habitant dans les communes suivantes : Cailloux-sur-Fontaines, Caluire-et-Cuire, Fleurieu-sur-Saône, Saint-Martin, Genay, Montanay, Neuville-sur-Saône, Rillieux-la-Pape, Rochetaillée-sur-Saône, Sathonay-Camp, Sathonay-Village.*

### Contacts :

 Adresse : 109 rue des Mercières  
69140 Rillieux-La-Pape

 Téléphone : 04 26 73 85 86

## Sur Lyon : Les structures de la ville


### Institut régional Jean Bergeret

*Dispositif d'écoute et de soutien psychologique pour tout.e.s les étudiant.e.s des établissements de la Métropole. Des entretiens individuels avec un.e psychologue avec un délai de prise en charge rapide, à la demande et sur inscription sont possibles.*

#### Contacts :

 Instagram :

@ecouteetudiantslyon


 Téléphone : 07 64 42 92 59


### Dispositif de la Métropole de Lyon :

*La Métropole de Lyon met en place un dispositif d'écoute et de soutien psychologique pour les étudiants lyonnais. Un suivi psychologique gratuit en différentes langues est possible.*

#### Contacts :

 Ecoute individuelle en ligne : [Gform](#)

 Ecoute par téléphone : 07 64 42 92 59

 Instagram : @ecouteetudiantslyon


## Point Accueil Ecoute Jeune :


Il y a plusieurs lieux d'accueil, de soutien et d'accompagnement psychologique des jeunes de 12 à 25 ans et de leurs familles. Ils accueillent des jeunes qui sont en crise, en mal-être ou en isolement, dont le dialogue est rompu. Mais aussi des jeunes qui rencontrent des doutes, qui se posent des questions... Les psychologues mènent des entretiens cliniques gratuits. Prise de rendez-vous par téléphone.

### Contacts :

#### Adresses :

- Maison des services publics du quartier des Buers : 32 rue du 8-mai-1945
- Permanences du quartier Saint-Jean : 11 petite rue du Roulet les mercredis ; 30 rue de Saint-Jean le reste de la semaine
- Maison de quartier des Brosses : 41 rue Nicolas-Garnier
- Maison des services publics du Tonkin : 4 allée Henri-George-Clouzot, dalle des Samourais


 Site : Les Points accueil écoute jeunes (Paej) (villeurbanne.fr)


 Téléphone : 04 78 03 67 73

## Centre psychanalytique de consultation et de traitement (CPCT) :

Dispositif qui propose d'écouter, de traiter et d'orienter toute personne qui en exprime le souhait. Le CPCT n'assure ni urgence, ni traitements médicaux, ni obligation de soins. Le CPCT accueille tout public à partir de 18 ans et sans limite d'âge, en quatre langues différentes (français, arabe, anglais et allemand). Les consultations sont gratuites et limitées à 4 mois.

### Contacts :


 Site : <http://cpct-lyon.fr/>

 Horaires : du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 17h


## La Maison des Adolescents (MDA) du Rhône :

La MDA du Rhône accueille, écoute, oriente et soutient les personnes de 11 à 21 ans et/ou leur famille. Elle propose un suivi adapté au sein d'une équipe pluridisciplinaire ou sous forme d'entretiens et/ou d'activités groupales.

### Contacts :

 Adresse : 1 bis cours Gambetta  
69003 Lyon

 Téléphone : 04 37 23 65 03

 Mail : [info@maisondesados69.fr](mailto:info@maisondesados69.fr)

# Sur Bourg-en-Bresse : Sur les campus

## IUT Lyon 1 :

Des infirmier.e.s sont présent.e.s sur chacun des trois sites de l'IUT Lyon 1. Elles sont présentes pour écouter, soutenir et orienter les étudiant.e.s vers d'autres professionnel.le.s de santé ou social.

*Prise de rendez-vous par téléphone.*

### Contacts :

- 📍 Adresse : Bâtiment rue Peter Fink
- ☎️ Téléphone : 06 82 46 27 28



# Sur Bourg-en-Bresse : Les lignes d'écoute

## ACCA :

*Le CROUS de Lyon propose un service de consultations téléphoniques par des psychologues disponibles gratuitement 24h/24 et 7j/7. Le service est financé par le CROUS de Lyon et réservé exclusivement aux étudiant.e.s qui en dépendent.*

### Contacts :

- ☎️ Téléphone : 08 00 73 08 15



## Echo santé mentale :

*C'est une ligne téléphonique d'écoute, d'information et d'orientation en santé mentale pour toute personne en ayant besoin.*

### Contacts :

- ☎️ Téléphone : 04 74 22 04 31
- 🕒 Horaire : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h





# Sur Bourg-en-Bresse : Les services hospitaliers

## Centre psychothérapique de l'Ain (CPA) :

Le CPA est un établissement de santé privé d'intérêt collectif géré par l'association ORSAC (Organisation pour la Santé et l'Accueil), à but non lucratif.

### Contacts :




-  Adresse : Avenue de Marboz
-  Téléphone : 04 74 52 29 11

# Sur Bourg en Bresse : Les Centres MedicoPsychologiques (CMP)




## CMP Bourg-en-Bresse :

*Le CMP assure des consultations individuelles et soins, principalement sur rendez-vous. Le premier entretien est réalisé par un.e infirmier.e.*

### Contacts :

-  Adresse : 6 rue Gabriel Vicaire
-  Téléphone : 04 74 52 27 43
-  Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

### Contacts :

-  Adresse : 6 rue Gabriel Vicaire
-  Téléphone : 04 74 52 27 43
-  Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30



# Au niveau national

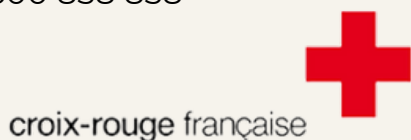
## Croix-Rouge Ecoute :

Numéro permettant une aide psychosociale, un soutien, une écoute de tout public (solitude, dépression, violence, addictions...).

### Contacts :

📄 Site : Découvrez le service d'écoute, d'aide et de soutien de la Croix-Rouge française - Croix-Rouge française (www.croix-rouge.fr)

☎ Téléphone (7j/7 24h/24) :  
0 800 858 858



## Fil santé jeunes :

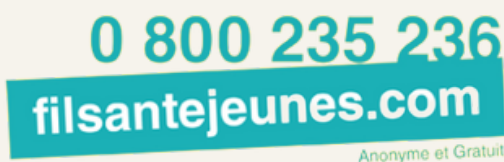
L'idée est d'accueillir, d'écouter, d'accompagner et de répondre aux questions des jeunes de 12 à 25 ans.

### Contacts :

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

Téléphone (7j/7, de 9h à 23h) :

☎ 0 800 235 236



## SOS Suicide Phénix :

Accueil et écoute de toute personne confrontée à la problématique du suicide.

### Contacts :

☎ Téléphone : 01 40 44 46 45

✉ Mail :

[accueil@sos-suicide-phenix.org](mailto:accueil@sos-suicide-phenix.org)



## Santé psy étudiant :

Santé psy étudiant est à destination des étudiants de l'enseignement supérieur et de la recherche.

### Les étapes :

- 1 Consulter un médecin généraliste et demander une lettre d'orientation donnant droit au suivi psychologique
- 2 Choisir un psychologue
- 3 Bénéficier de 8 séances gratuites (sans avance de frais)

### Contacts :

📄 Site : Santé Psy Étudiant ([etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr))

📷 Instagram : @santé\_psyetudiant

## SOS Amitié :

Écoute active des personnes en détresse, le but n'est pas d'imposer des idées ni de trouver des solutions.

### Contact :

☎ Téléphone (7j/7 24h/24) :  
09 72 39 40 50



## Suicide Écoute :

Numéro pour ceux qui envisagent de mettre fin à leurs jours, ont décidé de le faire, ou pour leurs proches.

### Contacts :

🌐 Site : [www.suicide-ecoute.fr](http://www.suicide-ecoute.fr)  
☎ Téléphone : (7j/7, 24h/24) :  
01 45 39 40 00



## Allo Ecoute Ado (Pep 43) :

Écoute pour les adolescent.e.s et jeunes adultes de 10 à 25 ans, par des psychologues. Service confidentiel et gratuit. Tu peux les contacter par téléphone mais également sur leur messagerie en ligne.

### Contact :

☎ Téléphone : 06 12 20 34 71  
🕒 Horaires : du lundi au vendredi de 17h à 20h  
✉ Messagerie :  
<https://www.alloecouteado.org/messagerie-en-ligne/>



## Brind'Ecoute - Association La Pause brindille :

Écoute pour les jeunes aidant.e.s de 13 à 25 ans qui souhaitent parler à un.e autre jeune présent.e pour les écouter. Des temps de rencontre sont aussi proposés pour les jeunes aidant.e.s voulant prendre une pause dans leur quotidien et rencontrer d'autres jeunes dans la même situation.

### Contact :

☎ Téléphone : 06 03 42 22 04



## SOS Crise - Association Les Transmetteurs :

*Plateforme d'écoute et d'échange qui propose un accompagnement par des spécialistes et une orientation vers des services extérieurs pour une prise en charge plus spécifique.*

### Contacts :

- ☎ Téléphone : 0 800 19 00 00
- 🕒 Horaires : 6 jours sur 7 de 9h à 19h
- 🌐 Site : [www.lestransmetteurs.org](http://www.lestransmetteurs.org)

