RÉORIENTER OU PRENDRE CONSEIL

Lignes d'écoute :

- Suicide Ecoute : ecoute des personnes confrontées au suicide : 24h/2'h ; 7j/7 : 01-45-39-40-00
- 3114 : numéro national de prévention du suicide, accessible 24h/24, 7j/7, gratuit dans toute la France. Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute. Le site 3114.fr fournit également des ressources pour comprendre et surmonter les crises suicidaires.
- SOS Suicide Phénix : accueil et écoute de toute personne confrontée à la problématique du suicide : 7j/7 de 13h à 23h : 01-40-44-46-45
- Fil Santé Jeunes : écoute, information et orientation des jeunes dans les domaines de la santé physique, psychologique et sociale : 7j/7 de 9h à 23h : 08-00-23-52-36
- Phare Enfants-Parents : accueil et écoute des parents d'enfants suicidés ou en situation de mal être : du lundi au vendredi de 10h à 17h : 01-43-46-00-62

Outils numériques :

- Stop Blues : application mobile : infos et outils pour soi ou pour un proche
- Respirelax+ : application de e-santé pour retrouver calme et détente

Site internet :

- anxiété : www.anxiete.fr : informations spécifiques et actualités sur l'anxiété
- EPSYKOI : www.epsykoi.com : webdocumentaire d'information et de prévention en santé mentale participant à la lutte contre les discriminations . Santé mentale des jeunes.

Livrets :

- livrets sur tous les troubles psychiques et la santé mentale du site « Premiers secours en santé mentale » France : Les carnets du secouriste en santé mentale - PSSM France + podcasts sur la plupart des thèmes !

- livret sur les troubles dépressifs et autres du Psycom : guides d'information gratuits : Les brochures – Psycom – Santé Mentale Info



Lieux d'écoute :



- Les maisons des adolescents : écoute, informations et conseils pour les adolescents et jeunes adultes de 11 à 25 ans, leurs familles et les professionnels qui les côtoient. Les accompagnements, délivrés par une équipe de professionnels pluridisciplinaires (médecins, éducateurs, psychologues, etc.) sont anonymes, gratuits et sans rendez-vous. Pour trouver la maison des adolescents la plus proche de chez vous, suivez ce lien.

- Les Points accueil-écoute Jeunes (PAEJ) : accueil, écoute et orientation pour les jeunes de 12 à 25 ans et leur famille. Leur rôle est d'apporter soutien et conseils aux adolescents qui rencontrent des difficultés dans leur vie quotidienne : problème de santé, mal-être, souffrance psychique, difficultés scolaires ou relationnelles, échecs, conflits familiaux, etc. Consultez la carte des PAEJ.

- Les espaces santé jeunes : écoute, prévention et accompagnement gratuits dédiés aux jeunes entre 11 et 25 ans. Leur objectif principal est de favoriser la santé globale des jeunes, en particulier leur santé mentale, dans un cadre bienveillant, anonyme, gratuit et sans jugement. Consultez la carte des espaces santé jeunes.

- Les consultations jeunes consommateurs (CJC) : lieux d'accueil qui proposent des consultations gratuites et confidentielles au sein des centres spécialisés d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA), des maisons des adolescents ou des PAEJ. Elles permettent de faire le point sur l'addiction du jeune qu'elle que soit sa nature.

- Les bureaux d'aide psychologique universitaire (BAPU) : structures de soutien psychologique spécifiquement destinées aux étudiants de l'enseignement supérieur. Une trentaine de BAPU en France, souvent situés dans les grandes villes universitaires (Paris, Lyon, Lille, Montpellier, etc.).

- Association la porte ouverte : lieux d'écoute et de parole proposant des entretiens face-à-face, anonymes et gratuits avec des bénévoles à Besançon, Bordeaux, Lyon, Paris, Rouen et Toulouse. La Porte Ouverte | Écoute Anonyme, Gratuite et sans RDV