

URGENCES

En cas d'urgence, appelez :

SAMU : 15

Pompiers : 18

Urgences médicales ou péril : 112

Allô Enfance en danger : 119

Numéro national de prévention suicide : 3114

On peut remarquer des comportements alarmants **chez soi-même ou chez une personne de notre entourage**. Voici plusieurs situations qui doivent te faire penser à une **urgence psychiatrique** : ne plus s'alimenter, rester prostré, s'isoler, abandonner ses activités habituelles, des violences envers soi-même, envers autrui ou envers les objets ou les meubles autour de soi, des hallucinations, un état d'agitation, d'angoisse, un état dépressif intense...

Centre Psychiatrique d'Orientation et d'Accueil (CPOA)

Service d'urgence psychiatrique qui accueille toute personne de plus de 16 ans.

Les consultations et les soins y sont entièrement gratuits.

Accueil 24h/24, 7j/7

Hôpital Sainte-Anne

1 rue Cabanis, 75014 PARIS

01 45 65 81 09 / 01 45 65 81 10

Service d'Accueil des Urgences (SAU)

Accueil 24h/24, 7j/7

SAU Hôpital Armand Trousseau

28 Avenue du docteur Netter, 75012 PARIS

01 44 73 68 75

Quartier Jeunes Santé

Des professionnel-le-s de santé vous accompagnent autour de sujets de santé sexuelle et/ou mentale. Avec la participation d'associations, de groupes de parole, de jeux-santé, des café-débat, des ateliers de sensibilisation ou de médiation, des permanences psychologiques.

Des psychologues et des professionnel-le-s de santé mentale sont à votre écoute lors d'échanges confidentiels.

- lundi de 14h00 à 17h00
- mardi de 14h00 à 16h00
- mercredi de 15h00 à 20h00
- jeudi de 10h00 à 18h00
- vendredi de 13h00 à 19h00

Gratuit sans rendez-vous

Quartier Jeunes

4 place du Louvre, 75001 PARIS

En savoir plus →



RENSEIGNEMENTS

My Mood (FondaMental)

Une plateforme consacrée à la santé mentale des jeunes. Une prise de température de ta santé mentale, des redirections vers des praticien-ne-s, des ressources pour aller mieux et des numéros d'urgence.



Psycom

Guide des centres de santé mentale
Soins accompagnements et entraide



SANTÉ MENTALE



Brochure de ressources et d'informations
éditée par l'association CLAJE



Les centres Paris Anim'

LIGNES D'ÉCOUTE

PSY ÎLE-DE-FRANCE

Numéro vert d'information, d'orientation et d'écoute psychologique et psychiatrique pour les Francilien-ne-s :
01 48 00 48 00 (7j/7, 11h-19h)

FIL SANTÉ JEUNES

Ecoute, soutien et orientation des jeunes de 12 à 25 ans sur la santé, la sexualité, l'amour, le mal-être, par des professionnel-le-s de santé et des professionnel-le-s du net. Service anonyme et gratuit.

0 800 235 236 (7j/7, 9h-23h)

En ligne www.filsantejeunes.com

Par chat (7j/7, 9h-22h) / «Pose tes questions»

ÉTUDIANT.E.S

NUMÉRO D'ÉCOUTE NATIONAL

Ecoute pour les étudiant-e-s en cas d'anxiété, de harcèlement, de burn-out, de dépression, de situation personnelle difficile, par des éducateurs spécialisés ou des psychologues.

Service anonyme et gratuit.

0 800 73 78 00 (lundi au vendredi 10h-21h, samedi 10h-14h)

LIGNE D'ÉCOUTE DES CROUS

Ecoute pour les étudiantes et les étudiants en cas d'anxiété, d'angoisse, d'éloignement familial ou de rupture amoureuse, par des psychologues, service anonyme et gratuit. Possibilité d'avoir ensuite jusqu'à 5 entretiens individuels avec la ou le même psychologue.

0 800 73 08 15 (7j/7 et 24h/24)

NIGHTLINE (ASSOCIATION)

Ecoute pour les étudiant-e-s par des étudiant-e-s bénévoles formé-e-s
Service gratuit, anonyme et confidentiel, en français ou en anglais

01 88 32 12 32 (7j/7, 20h30-2h30) ou par chat

ACCUEIL & ÉCOUTE

Espaces d'accueil gratuits,
confidentiels et anonymes si besoin

MAISON DES ADOLESCENTS (MDA)

Accueil aux adolescent-e-s quels que soient leurs questionnements ou préoccupations (médicale, sexuelle, psychique, scolaire, juridique, sociale, familiale...). Avec ou sans rendez-vous.

MDA Robert Debré	12-20 ans	8 avenue de la Porte du Pré Saint-Gervais, 75019 PARIS	01 40 40 27 60
MDA Maison de Solenn	11-18 ans	97 boulevard de Port-Royal, 75014 PARIS	01 58 41 24 24

POINT D'ACCUEIL & D'ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)

Espace de parole pour les jeunes de 12 à 25 ans, permettant des échanges avec un-e psychologue sur des sujets qui les préoccupent.

On y trouve également d'autres professionnel-le-s
tels que des éducateurs-trices et des animateurs-trices

PAEJ Ramponeau

24, rue Ramponeau
75020 PARIS
01 48 05 01 01
paj@anrs.asso.fr

PAEJ

3, Villa du clos de Malevert
75011 PARIS
01 43 57 10 01
paej@fondation-opej.org

SOINS

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE (CMP)

Offre des consultations médicopsychologiques gratuites,
accessibles à toute personne en difficulté psychique.

Chacun dépend d'un CMP spécifique en
fonction de son lieu de résidence.

**14, rue Eugénie Éboué
75012 PARIS
01 42 17 85 41**

CONSULTATION DE PSYCHO-ADDICTOLOGIE DE L'ADOLESCENT ET DU JEUNE ADULTE (CP3A)

**Site Sainte-Anne
1 rue Cabanis Pavillon F,
75014 PARIS
01 45 65 64 02**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Tout professionnel de santé peut être une première personne
de confiance pour vous écouter et vous orienter.

Médecin traitant, infirmier-e, psychologue de
l'Éducation nationale, travailleur-se social-e...

Il n'est pas nécessaire d'aller mal « *au point critique* » pour
en parler. L'essentiel est de **ne pas rester seul-e** : de
nombreuses personnes ressources sont là pour
vous accompagner.