



# RESSOURCES

EN  
SANTÉ  
MENTALE



Ambassadeurs  
Santé Mentale

Un dispositif de la  
Fondation Falret



FONDATION  
**FALRET**  
*la santé mentale en commun*

En partenariat avec  
Unis-Cités

*UnisCité*



# OÙ SE



# RENSEIGNER ?

## SITES INTERNET

### "AMBASSADEURS SANTE MENTALE"

<https://www.ambassadeurs-santementale.fr/>

### "PSYCHOLOGUE.NET"

<https://www.psychologue.net/>

### "SANTÉ PSY JEUNES"

<https://www.santepsyjeunes.fr/>  
"Drogue Info Service"

### "PSYCOM"

<https://www.psycom.org/>

### "EPSYKOI"

<https://epsyko.com/>

### "FIL SANTE JEUNES"

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

## AUTRES MÉDIAS

### "JARDIN MENTAL"

Application gouvernementale pour mieux comprendre sa santé mentale

### "LYYNK"

Application pour le bien être des jeunes

### "FINCH"

Application pour prendre soin d'un animal comme de sa santé mentale

### "LOUIE MEDIA"

Série de podcasts "émotions"

### "EN THERAPIE"

Série TV (arte)

### "BINGE"

Série de podcasts  
"La santé mentale dont vous êtes le héros"

### "PSYKOCOUC"

Chaîne Youtube de vulgarisation

## DANS LE 94



### ÊTRE ÉCOUTÉ

#### · MAISON DES ADOS

01 57 02 23 90 (Créteil)

#### · PAEJ (Point d'Accueil Ecoute Jeunes)

01 49 83 79 79 (Champigny-sur-Marne)

01 55 53 16 20 (Vitry-sur-Seine)

01 48 75 94 79 (Fontenay-sous-Bois)

01 45 46 64 39 (Cachan)

01 41 78 94 10 (Créteil)

### ADDICTIONS

#### · UNITÉ ADDICTION JEUNES

01 45 59 40 00 (Villejuif)

#### · CENTRE ITHAQUE

01 47 26 01 89 (Villejuif)

#### · INFORMER - ACCOMPAGNER - PRÉVENIR

01 43 53 04 36 (Créteil)

#### · CENTRE JET 94

01 45 76 64 45 (Le Plessis-Trévise)



# QUI

# CONTACTER ?



## Addictions

- ☐ ALCOOL INFO SERVICE  
0 980 980 930
- ☐ TABAC INFO SERVICE  
3989
- ☐ JOUEUR INFO SERVICE  
09 74 75 13 13
- ☐ DROGUE INFO SERVICE  
0 800 23 13 13  
drogues-info-service.fr
- ☐ ÉCOUTE CANNABIS  
0 980 980 940

## Etudiant.es

- ☐ NIGHTLINE PARIS  
01 88 32 12 32
- ☐ ENFANTS, ADOLESCENT.ES  
Service National d'Accueil  
Téléphonique de l'Enfance  
en Danger  
119
- ☐ ALLO ÉCOUTE ADO  
06 12 20 34 71
- ☐ CNAE  
0 800 73 78 00
- ☐ CROUS  
0800 73 08 15

## En cas d'urgence

- ☐ CRISE SUICIDAIRE  
3114
- ☐ URGENCE VITALE  
15
- ☐ SOS CRISE  
0 800 19 00 00

## Harcèlement

- ☐ CYBERHARCÈLEMENT  
3018
- ☐ HARCÈLEMENT  
SCOLAIRE  
3020

## Aide aux proches

- ☐ FUNAMBULES (pour les  
jeunes proches)  
01 84 79 74 60  
<https://jefpsy.org/>
- ☐ UNION NATIONALE ET  
FAMILLES ET AMIS DE  
PERSONNES MALADES ET/OU  
HANDICAPÉES PSYCHIQUES  
<https://www.unafam.org/>
- ☐ BRIND' ÉCOUTE  
06 03 42 22 04

## Violences

- ☐ VIOLENCES FEMMES  
INFORMATIONS  
3919
- ☐ VIOLS FEMMES  
INFORMATIONS  
0 800 05 95 95
- ☐ VICTIMES  
08 842 846 37

## Soutien

- ☐ CROIX-ROUGE ÉCOUTE  
0 800 858 858
- ☐ LE TREFLE 2.0  
serveur discord
- ☐ SUICIDE ÉCOUTE  
01 45 39 40 00



## Mon soutien psy.

- ☐ 12 séances gratuites  
par an chez un  
psychologue  
partenaire (voir les  
modalités sur Améli)





Ambassadeurs  
Santé Mentale

Un dispositif de la  
Fondation Falret



**FONDATION  
FALRET**

*la santé mentale en commun*

En partenariat avec  
Unis-Cités

**UnisCité**