



Tristesse, isolement, mal-être, angoisse...

Déconfinons la parole !

Nous vivons une période historiquement difficile et anxiogène, qui nous affecte collectivement : tristesse, sentiment d'isolement ou de solitude, angoisse, stress, anxiété, inquiétude face à l'avenir, problèmes de sommeil, tensions, violences... Chacun-e d'entre nous peut y être confronté-e.

Vous n'êtes pas seul-e : ensemble, prenons soin de notre santé mentale.

La Ville de Paris et le Conseil Parisien de la Jeunesse sont solidaires et vous proposent une liste de contacts à votre écoute, pour échanger sur les sujets qui vous préoccupent et vous apporter un soutien psychologique.

Écoutes psychologiques

FIL SANTÉ JEUNES

Jeunes de 12 à 25 ans

▷ Écoute téléphonique : **0 800 235 236**

tous les jours de 9h à 23h

▷ Chat tous les jours de 9h à 22h

Gratuit et anonyme

NIGHTLINE PARIS

Par et pour les étudiant-e-s

▷ Écoute téléphonique : **01 88 32 12 32**

tous les jours de 21h à 2h30

▷ Chat tous les jours de 21h à 2h30

Gratuit et anonyme

APASO

Étudiant-e-s

▷ Écoute téléphonique ou visio après prise de rdv

▷ Accueil sur site possible

01 40 47 55 47 et etudiants@apaso.fr

Violences intrafamiliales

EN AVANT TOUTE(S)

Jeunes de 16 à 25 ans

▷ Chat du lundi au samedi de 10h à 21h

Gratuit et anonyme

commentonsaime.fr

MAG JEUNES LGBT

Jeunes de 15 à 26 ans

▷ Écoute téléphonique : **01 43 73 31 63**

Lundi au samedi de 12h à 20h

Gratuit et anonyme

NET ÉCOUTE

Jeunes jusqu'à 21 ans

▷ Chat, Messenger et

écoute téléphonique : **0 800 200 000**

Lundi au vendredi de 9h à 20h

Samedi de 9h à 18h

Gratuit et anonyme

MAISON DES ADOS

ROBERT DEBRÉ

Jeunes de 11 à 21 ans

▷ Accueil téléphonique : **01 40 40 27 60**

▷ Accueil sur site avec ou sans rdv

Lundi au vendredi de 9h à 18h

Gratuit, sans autorisation parentale, anonyme si besoin

Troubles alimentaires

MAISON DE SOLENN

Jeunes de 11 à 18 ans

▷ Accueil téléphonique

▷ Accueil sur site avec ou sans rdv

Lundi au vendredi de 10h à 17h

Gratuit, sans autorisation parentale, anonyme si besoin

01 58 41 24 24 et

reseau.mda@cch.aphp.fr

Plus d'informations sur : paris.fr/jeunes