



Santé mentale

Spécial Covid-19

Structures d'écoute et de soutien psychologique :

La crise sanitaire a eu un impact fort sur la santé mentale de toutes et tous. Ce guide des ressources vous permettra de vous orienter ou d'être orienté.e vers les structures les plus adaptées à votre situation pour vous apporter des réponses concrètes.

Pour tous

Une première étape lorsque vous ressentez un mal-être : **Consultez votre médecin traitant ou un médecin généraliste en ville**

Il est habilité à établir un **bilan médical** sur votre état de santé générale et vous apporter des réponses concertées et adaptées à vos besoins.

Des médecins sont accessibles rapidement dans les Centres de santé et les Centres médico-sociaux (pour les personnes sans droits ouvert à l'assurance maladie) parisiens. Vous avez la possibilité de prendre rendez-vous en ligne, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 via doctolib : <https://www.doctolib.fr/centre-de-sante/paris/centres-de-sante-de-paris?pid=practice-38375>

Plateforme pour tous

Prévention du suicide : [3114](tel:3114)

Des professionnels de la psychiatrie, disponibles 7j/7, 24 h/24 qui permettent d'apporter une réponse immédiate aux personnes en détresse psychique.

Écoute pour tous et pour les familles endeuillées par l'épidémie Covid-19

- ▶ [01 48 95 59 40](tel:0148955940) du lundi au vendredi de 10h à 17h
psychotrauma.avicenne@aphp.fr

Plateforme nationale Covid-19 : [0800 130 000](tel:0800130000)

Un numéro vert répond à vos questions en permanence, 24h/24 et 7j/7

Parents-enfants, ados

Écoute et soutien psychologique

- ▶ École des parents
Soutien psychologique à la parentalité
www.ecoledesparents.org

- ▶ Paradoxes
Consultation ados et jeunes adultes
[06 16 97 66 80](tel:0616976680)
www.paradoxes-paris.org

- ▶ Fil santé jeunes
[0800 235 236](tel:0800235236)
www.filsantejeunes.com

- ▶ Olga Spitzer/ Donald W. Winicott
Service d'écoute psychologique parents-enfants
www.associationolgaspitzer.fr

- ▶ Relais étudiants lycéens
[01 45 83 89 15](tel:0145838915)
rel.heuyer@fsef.net

- ▶ Maison des ados de Robert Debré
[01 40 40 27 60](tel:0140402760)
www.maisondesados@mda-debre.fr

- ▶ Maison des ados de Solenn
Accueil des **ados seuls ou accompagnés** de 11 à 18 ans de 10h à 17h
[01 58 41 24 24](tel:0158412424)
<http://www.mda.aphp.fr/>

- ▶ Pas à Pas – Et toi comment te sens-tu aujourd'hui ?
<https://pasapas-jeunes.com/>

- ▶ Ville de Paris « Psycho Mômes écoute » :
[3975](tel:3975) pour parents, enfants, ados
Numéro de téléphone non surtaxé

Adultes

Écoute et soutien psychologique

- ▶ Écoute et soutien des familles des malades psychiques / UNAFAM:
[01 42 63 03 03](tel:0142630303)

Du lundi au vendredi, de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi)

www.unafam.org

- ▶ SOS amitié Paris IDF : [01 42 96 26 26](tel:0142962626)
24h/24 et 7 j/7 www.sosamitieidf.asso.fr

- ▶ SOS détresse : [0 890 88 93 08](tel:0890889308)
24h/24 et 7 j/7 www.sos-detresse.fr

- ▶ Suicide écoute : [01 45 39 40 00](tel:0145394000)
24h/24 et 7 j/7 contact@suicide-ecoute.fr
www.suicide-ecoute.fr

- ▶ PSY Ile- de-France : [01 48 00 48 00](tel:0148004800)
gratuit 7j/7 de 11h à 19h
<https://www.ghu-paris.fr/fr>

- ▶ L'EPOC
Écoute des personnes en souffrance psychique et sociale : [06 84 23 52 89](tel:0684235289)
www.lepoc.org

■ Prise en charge médico-psychologique de troubles post-traumatiques

- ▶ Institut de victimologie
[01 43 80 44 40](tel:0143804440)
www.cpiiv.org

■ Pour une information complémentaire sur les prises en charge psychiatriques en santé mentale/Covid-19

- ▶ Psycom : le guide des ressources
<https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/sante-mentale-et-covid/>

- ▶ CEAPSY
Pour l'accompagnement des personnes
Permanence au [01 88 40 38 80](tel:0188403880)
contact : contact@ceapsy.org
<https://www.ceapsy-idf.org/>

Étudiants

► Vous êtes étudiant et vous ressentez le besoin d'une aide psychologique ?
<https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>

- BAPU Luxembourg
44, rue Barbusse, 75005 Paris
[01 43 29 65 72](tel:0143296572)

► Plateforme d'autoévaluation et d'accompagnement
<https://ecouteetudiants-iledefrance.fr>

► Services universitaires de la médecine préventive et de la promotion de la santé (SUMPPS)
<https://santetudiant.com/>

► Relais étudiants lycéens
[01 45 83 89 15](tel:0145838915)
rel.heuyer@fsef.net

- SUMPPS Sorbonne Université
. Par télé-consultation : adressez un mail à :
sumpps@sorbonne-universite.fr
. Pour voir un psychologue
[01 40 51 10 00](tel:0140511000)

► CPS Paris : Centre de Prévention du Suicide
<https://cpsparis.fr/>
CAPE : Cellule d'Aide Psychologique pour les Étudiant.e.s de 16 à 27 ans
[01 42 78 19 87](tel:0142781987)
Contact : cape@cpsparis.fr

- SIUMPPS Université de Paris
[01 42 86 21 29](tel:0142862129)
accueil@siumpps.parisdescartes.fr

► Nightline Paris
www.nightline-paris.fr / [01 88 32 12 32](tel:0188321232)
Entre 21h et 2h30 du matin
Infos et relais sur www.soutien-etudiant.info

- SUMPPS Paris VIII Seine-Saint-Denis
covid-19@univ-paris8.fr

► Apaso :
apaso-paris@apaso.fr
[01 40 47 55 47](tel:0140475547)
etudiants@apaso.fr

- SUMPPS Nanterre
medecine-preventive@liste.parisnanterre.fr

► Bureaux d'aide psychologique universitaires (BAPU)

- SUMPPS Paris Saclay
medecine.preventive@universite-paris-saclay.fr
Langues : français, anglais, grec, espagnol

- BAPU Claude Bernard (étudiants de 20 à 27 ans)
[01 43 37 16 16](tel:0143371616) de 10h à 16h
Langues : français, anglais

Consultations bilan médico-psychologique pour les 18-30 ans dans les centres de santé et les centres médico-sociaux de la Ville de Paris :

- Rendez-vous direct sur Doctolib' : rubrique « Santé mentale des jeunes – Ville de Paris »
- INFOS: consultationbilan.jeunes@paris.fr

