



## **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](mailto: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](http://www.ecoledesparents.org)

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

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

- ▶ Olga Spitzer/ Donald W. Winicott  
Service d'écoute psychologique parents-enfants  
[www.associationolgaspitzer.fr](http://www.associationolgaspitzer.fr)

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

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

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

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

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

- SUMPPS Sorbonne Université  
. Par télé-consultation : adressez un mail à :  
[sumpps@sorbonne-universite.fr](mailto: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](mailto:cape@cpsparis.fr)

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

► Nightline Paris  
[www.nightline-paris.fr](http://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](http://www.soutien-etudiant.info)

- SUMPPS Paris VIII Seine-Saint-Denis  
[covid-19@univ-paris8.fr](mailto:covid-19@univ-paris8.fr)

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

- SUMPPS Nanterre  
[medecine-preventive@liste.parisnanterre.fr](mailto:medecine-preventive@liste.parisnanterre.fr)

► Bureaux d'aide psychologique universitaires (BAPU)

- SUMPPS Paris Saclay  
[medecine.preventive@universite-paris-saclay.fr](mailto: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](mailto:consultationbilan.jeunes@paris.fr)

