

GUIDE  
DE *Chemsex*  
POCHÉ  
SANTÉ  
MENTALE  
LGBTQI+

*À Paris et en Seine-Saint-Denis*

**Ce guide est adressé aux personnes pratiquant le chemsex.** Les identités de chacun-e sont multiples, avec des besoins en santé mentale pouvant se situer à l'intersection de plusieurs appartenances. Vers Paris sans sida a ainsi créé **plusieurs autres guides** où tu pourras trouver des ressources complémentaires qui te correspondent :

- Hommes gays et bis
- Vieillir LGBT
- Personnes trans et inter
- Personnes migrantes et exilées
- Femmes lesbiennes et bies

Disponible en ligne sur :  
[www.sante-mentale-lgbtqi.parissanssida.fr](http://www.sante-mentale-lgbtqi.parissanssida.fr)



*Ces guides de poche ne se prétendent pas exhaustifs, mais recensent une diversité de ressources sélectionnées par les acteur-ices communautaires car identifiées comme adaptées au bon accueil des personnes LGBTQI+, à Paris et en Seine-Saint-Denis.*

*Ce guide pourra être complété, en tenant compte des avis des personnes et des professionnel-les concerné-es.*

# QU'EST-CE QU'ÊTRE LGBTQI+ ?

Une identité, une attirance, l'appartenance à une minorité, à une communauté, des sexualités singulières ? C'est aussi être confronté·e de près à un ensemble de violences, sociales, psychologiques ou physiques dès l'enfance, l'adolescence, et qui se poursuivent à chaque âge de la vie.

Vivre des violences, dont le rejet plus ou moins explicite, n'est pas sans conséquence sur la santé mentale des personnes appartenant aux communautés LGBTQI+. Le constat est frappant : les communautés LGBTQI+ vont plus mal que la population générale, ressentent une plus grande détresse psychologique et doivent composer avec une offre en santé mentale sous tension et pas toujours adaptée à leurs identités et trajectoires.

On peut se sentir mal\*, inquiet·e, inadapté·e, ressentir des sensations physiques inconfortables et ne pas comprendre ce qu'il se passe en soi.

Il est facile d'oublier la responsabilité d'une société dans son ensemble qui passe sous silence les besoins spécifiques des minorités.

À cet égard, il est fréquent de ressentir de la honte après un rejet, une agression ou quand on vit un isolement. Ces expériences, tout comme se sentir mal, fragile ou en détresse, ne sont ni un défaut ni une faiblesse.

Le ressenti de communautés mises en difficulté par la majorité est défini comme le stress minoritaire : pour faire face aux violences et aux rejets, d'intenses efforts d'adaptation sont nécessaires. Ils ne sont pas sans coût pour la santé mentale.

Pratiquer le chemsex, c'est un mélange très intense : de sentiments, d'augmentation du plaisir ressenti, de sensations, de performance, de désinhibition sexuelle.

Les pratiques sexuelles associées au chemsex ainsi que la nature des produits utilisés peuvent entraîner des conséquences négatives sur la santé globale et la qualité de vie dont des conduites addictives.

Ce guide de poche présente des ressources adaptées avec des professionnel·les et des personnes issues de la communauté qui connaissent le sujet dans une posture de non-jugement.

Retrouve des informations sur la santé mentale et les ressources autour de toi vous sur le site [psycom.org](https://www.psycom.org).

\*Se sentir mal, par exemple à la suite de regards appuyés dans le métro, d'un énième repas où la famille ne comprend rien, d'agressions physiques, de violences sexuelles banalisées dans la communauté, d'un grand sentiment de solitude dans un amphi, etc.

# SOMMAIRE

QU'EST-CE QU'ÊTRE LGBTQI+ ? > page 4

ÊTRE ENSEMBLE > page 8

ÊTRE AIDÉ·E > page 14

SANTÉ SEXUELLE > page 28

EN CAS DE DIFFICULTÉS > page 38

AGRESSIONS, DISCRIMINATIONS  
& VIOLENCES SEXUELLES > page 42

# LÉGENDE



Payant



Géré par des personnes LGBTQI+  
pour des personnes LGBTQI+

# ÊTRE ENSEMBLE

Pour être avec des personnes qui te ressemblent, échanger et être accompagné·e, plusieurs associations organisent des rencontres :

- Tu as envie de **parler de ta pratique du chemsex**, tu as **peur de perdre le contrôle** ou tu es **dépassé·e par ta conso** ? Tu peux prendre un rendez-vous pour **un entretien individuel** au **SPOT BEAUMARCHAIS**.

Du lundi au vendredi de 11h à 19h  
51 boulevard Beaumarchais, 75003 Paris  
01 53 69 04 06  
[spotbeaumarchais@aides.org](mailto:spotbeaumarchais@aides.org)



- Tu as **des difficultés à faire du sexe sans produit ?**  
Tu peux en discuter lors du **groupe de parole Chillout Chemsex**, organisé au **SPOT BEAUMARCHAIS**.

Tous les mardis de 19h à 21h30  
(hors vacances scolaires)  
51 boulevard Beaumarchais, 75003 Paris



- Tu veux faire une pause du chemsex ou tu as déjà arrêté et tu veux en parler ?

- Le **SPOT BEAUMARCHAIS** propose une **soirée Chillout Break** pour celles et ceux qui veulent arrêter ou ont arrêté le chemsex.

Jeudi de 19h à 21h30  
51 boulevard Beaumarchais, 75003 Paris

- Tu peux aussi assister à une **Chillout en visio** le jeudi de 18h30 à 19h30

le lien est ici : <https://bit.ly/ChilloutAbstVisio>



- Tu souhaites parler de ta consommation avec d'autres personnes concernées, parler de réduction des risques (RdR), être aidé-e ?

**AIDES** te propose :

> un groupe **d'auto-support** sur **telegram** où tu pourras échanger avec d'autres personnes pratiquant ou ayant pratiqué le chemsex : <https://t.me/AIDESChemsex>

> du **soutien communautaire** et du **partage d'informations** sur le **groupe Facebook** Info Chemsex (by AIDES)



- **LES NARCOTIQUES ANONYMES** organisent des **groupes de parole spécifiquement LGBTQI+** en présentiel et distanciel.

01 43 72 12 72  
[www.nalgbtqiaplus.org/reunions.html](http://www.nalgbtqiaplus.org/reunions.html)



- Tu as envie de **te retrouver avec d'autres personnes LGBTQI+** pour te sentir bien : le **STROBO MAG** recense des cafés, librairies, karaokés, afterworks, ainsi que d'autres lieux et événements communautaires.

[www.strobomag.com/fr/agenda?day=2024-09-16  
&cc=FR&city=Paris](http://www.strobomag.com/fr/agenda?day=2024-09-16&cc=FR&city=Paris)



Tu vis avec le vih et tu souhaites :

> partager **des moments de convivialité, d'entraide, des repas, soirées ou discuter** dans des groupes de parole avec d'autres personnes concernées, tu peux contacter le **COMITÉ DES FAMILLES** via leur formulaire en ligne :

[www.comitedesfamilles.net/projets/ple-qualit-de-vie](http://www.comitedesfamilles.net/projets/ple-qualit-de-vie)

> participer à des **moments collectifs, des activités culturelles** avec d'autres personnes concernées ? C'est possible avec l'association **LES PETITS BONHEURS**, qui t'offre un accompagnement personnalisé en fonction de tes besoins.

N'hésite pas à les contacter pour en parler  
au 09 53 04 63 65.

[www.lespetitsbonheurs.org](http://www.lespetitsbonheurs.org)

Il existe **d'autres ressources** pour **être ensemble et/ou être aidé-e** que tu trouveras en **page 20**.

Il existe **d'autres ressources pour les personnes LGBTQI+** que tu pourras retrouver dans les guides :

- Hommes gays et bis
- Femmes lesbiennes et bies
- Personnes migrantes et exilées
- Vieillir LGBTQI+
- Personnes trans et inter

Disponibles sur :

[www.sante-mentale-lgbtqi.parissanssida.fr](http://www.sante-mentale-lgbtqi.parissanssida.fr)



# ÊTRE AIDÉ · E

En cas d'urgence vitale, d'overdose ou de doute sur un potentiel danger vital, appelle le 15 ou le 18.

- Pour profiter de ta soirée tout en réduisant les risques, voici quelques ressources qui pourront t'aider :

> Le **site d'informations « DROGUES ET SEXE ENTRE HOMMES »** présente les **modes de prise** pour chaque produit, les **effets** recherchés ou non, les **interactions** avec d'autres produits et médicaments que tu pourrais prendre. Tu y trouveras également de nombreux **conseils**, selon les contextes (partouzes, utilisation des applis, saunas, lendemain de moments festifs...) afin de te préparer et te protéger au mieux.

Toutes les informations sur : <https://chemsex.be/>



- Si tu cherches un-e psychologue en libéral capable de prendre en compte **les discriminations systémiques** (travail du sexe, racisme, transphobie) et leur croisement, l'association **POUR LE SOIN QUEER ET FÉMINISTE** propose un recensement : **les Psys Situés-es**.

Toutes les informations sur [psysafeinclusifs.wixsite.com/psysafe](https://psysafeinclusifs.wixsite.com/psysafe)



- Certains CeGIDD peuvent proposer des consultations psy. N'hésite pas à te renseigner auprès de ton centre le plus proche (liste des CeGIDD dans la partie "SANTÉ SEXUELLE" du guide à partir de la **page 32**).

- Parfois, on a besoin de **soutien émotionnel**. Igor Thiriez, psychiatre, Lee Antoine, pair-aidant en santé mentale, et Clara Falala-Séchet, psychologue, ont créé **un bot** qui t'accompagne. C'est complètement anonyme et sécurisé. Disponible 24h/24.

OWLIE LE CHATBOT : [owlielechatbot.fr](https://owlielechatbot.fr)

- Pour parler de ta consommation, des difficultés rencontrées, **DROGUES INFO SERVICE** :

par téléphone au 0 800 23 13 13 (7j/7 de 8h à 2h)  
par chat (de 14h à 00h du lundi au vendredi,  
et de 14h à 20h le samedi et le dimanche)  
sur [drogues-info-service.fr](https://drogues-info-service.fr)

- Un doute, une question, ou besoin d'une aide immédiate, tu peux contacter un-e militant-e formé-e au chemsex de AIDES sur ce numéro via WhatsApp ou Signal : 07 62 93 22 29

Tu as entre 18 et 30 ans ? Tu souhaites faire un point global ?

- Les centres de santé de la Ville de Paris proposent **des consultations médico-psychologiques**. Après une évaluation psychosomatique faite par un-e médecin généraliste, un autre rendez-vous avec un-e psychologue te sera proposé si cela est nécessaire.

#### Centre Yvonne Pouzin

14 rue Volta,  
75003 Paris  
01 48 87 49 87

#### Centre Ridder (CMS)

3 rue de Ridder,  
75014 Paris  
01 58 14 30 30

#### Centre Epée de Bois

3 rue de l'Epée-de-Bois,  
75005 Paris  
01 45 35 85 83

#### Centre Boursault (CMS)

54 bis rue Boursault,  
75017 Paris  
01 53 06 35 60

#### Centre Edison

44 rue Charles-Moureu,  
75013 Paris  
01 44 97 87 10

#### Centre Marcadet

22 rue Marcadet,  
75018 Paris  
01 46 06 78 24

#### Centre Tisserand

92 rue de Gergovie,  
75014 Paris  
01 45 39 49 29

#### Centre Belleville (CMS)

218 rue de Belleville,  
75020 Paris  
01 40 33 52 00

Tu vis avec le vih et tu as besoin :

> de **soutien**, d'être **écouté-e**, l'annonce du diagnostic vih ou de l'hépatite est difficile à vivre, tu souhaites en apprendre plus sur les sexualités ? Tu peux consulter un-e **psychologue** ou **sexologue** d'**ACTIONS TRAITEMENTS**.

23 rue Duris, 75020 Paris

Pour prendre rendez-vous : 06 51 62 16 20 ou par mail sur [accompagnement@actions-traitements.org](mailto:accompagnement@actions-traitements.org)

> de **discuter** et d'**obtenir des informations**, tu peux échanger avec d'autres personnes concernées et poser tes questions à **SIDA INFO PLUS** sur le **Forum Séropos** : <https://forum.sida-info-service.org/viewforum.php?f=27>

Tu peux également avoir un **accompagnement personnalisé** :

- **avec un-e écoutant-e** en composant le 0 800 840 800 (gratuit) en précisant que tu as vu l'information sur le site de Sida info plus.

- sur un **Livechat**, ouvert du lundi au dimanche de 9h à 22h : [www.sidainfoplus.fr/services/livechat/](http://www.sidainfoplus.fr/services/livechat/)

- par **email** : [www.sidainfoplus.fr/question-par-mail/](http://www.sidainfoplus.fr/question-par-mail/)

> d'un **accompagnement sur la santé physique, psychique, sociale, affective et sexuelle**, tu peux contacter le **COMITÉ DES FAMILLES** pour rejoindre leur programme d'éducation thérapeutique du patient (ETP) via leur formulaire en ligne : [www.comitedesfamilles.net/projets/etp](http://www.comitedesfamilles.net/projets/etp)

> d'être suivi-e au sein du programme d'éducation thérapeutique d'**ACTIONS TRAITEMENTS**. Cet accompagnement "sur mesure" participe à l'**amélioration de la santé** des personnes vivant avec le vih et une ou plusieurs co-infections, comme à l'**amélioration de leur qualité de vie** et de **celle de leurs proches**.

Pour t'inscrire : 06.51.62.16.20

ou par mail : [accompagnement@actions-traitements.org](mailto:accompagnement@actions-traitements.org)

Plus d'informations sur : <https://actions-traitements.org/presentation-du-programme/>

> l'association **LES PETITS BONHEURS** te propose un accompagnement individualisé, selon tes besoins. N'hésite pas à les appeler pour en discuter au 09 53 04 63 65

Il existe **d'autres ressources pour être ensemble et/ou être aidé-e** que tu trouveras à partir de la **page 11**.

# MATÉRIEL DE RÉDUCTION DES RISQUES

Tu as besoin de seringues, de pailles, de conseils pour éviter les blackouts et mieux gérer les injections ?

Tu peux te rendre :

- Au **110 LES HALLES** (CSAPA), 110 rue Saint-Denis, 75002 Paris. Réservé aux majeur-es. Accueil sans rendez-vous les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h30 à 12h45  
Accueil sur rendez-vous les mardis, mercredis, jeudis et vendredis de 14h30 à 17h (de 9h45 à 12h le mercredi)

Pour prendre rendez-vous : [110leshalles@groupe-sos.org](mailto:110leshalles@groupe-sos.org)  
/ 01 55 34 76 20

- Au **CAARUD de AIDES**,

36 rue Dussoubs, 75002 Paris  
Accueil sans RDV les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h30 à 12h30.  
Permanence sans rendez-vous dédiée aux personnes pratiquant le chemsex les jeudis de 17h à 21h



- Le service « Réduction des risques à distance » de l'association **SAFE** permet de bénéficier de **conseils**, d'un **accompagnement personnalisé**, d'orientations, de **matériel de consommation à moindre risque**, de **kits de dépistage** et d'une consultation **en soins infirmiers**. **Envoi de matériel gratuit et confidentiel** par la poste ou à récupérer dans les locaux de SAFE (Paris 15ème).

01 40 09 04 45 / [contact@safe.asso.fr](mailto:contact@safe.asso.fr)

Pour connaître tous les distributeurs de seringues à Paris, consulte la carte disponible sur le site de la Ville de Paris : [paris.fr/chemsex](http://paris.fr/chemsex)

# FAIRE ANALYSER TES PRODUITS

- Le **CAARUD BEAUREPAIRE** te propose de **faire analyser un échantillon de tes produits anonymement** et en direct tous les jeudis de 18h à 21h30 pendant **sa soirée Before (B4)**. Les autres jours, tu peux aussi déposer tes échantillons pour avoir les résultats sous 48h : les lundis, mardis, jeudis et vendredis (de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h) et le mercredi (de 9h30 à 12h30).

9 rue Beaurepaire, 75010 Paris  
01 53 38 96 20

- Le **SPOT BEAUMARCHAIS** te propose de **déposer un échantillon de tes produits** lors de ses ouvertures sans rendez-vous (le mardi de 16h à 19h, et du mercredi au vendredi de 15h à 19h) et d'appeler le vendredi suivant pour avoir les résultats de leur analyse.

51 boulevard Beaumarchais, 75003 Paris  
01 53 69 04 06



# ADDICTOLOGIE

Aller voir un·e addictologue permet de faire le point sur sa consommation, parler de sa dépendance, envisager l'arrêt ou prévenir les risques. Des temps d'attente de plusieurs semaines sont à prévoir.

## Quelques ressources non-exhaustives :

- Pour consulter un·e **psychiatre-addictologue** sur rendez-vous de **l'Hôpital Bichat**, tu peux écrire à [tabac.consultation.bch@aphp.fr](mailto:tabac.consultation.bch@aphp.fr) ou appeler le 01 40 25 82 64.
- Le **CSAPA MONCEAU** assure des **consultations anonymes et gratuites**. Il dispose aussi de **Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)** sur rendez-vous pour les jeunes de 12 à 25 ans.

7 rue Albert Samain, 75017 Paris  
01 53 20 11 50

- Le **CSAPA MOREAU DE TOURS** propose **des consultations médico-psychologiques** et **une approche diversifiée** (réduction des risques, groupes de paroles) : Le matin de 9h à 12h sans rendez-vous, l'après-midi sur rendez-vous.

2 rue d'Alésia, 75014 Paris  
01 45 65 80 64

- Le **service d'addictologie de l'hôpital Marmottan** est spécialisé dans la **prise en charge des addictions** dont les pratiques de chemsex.

17 rue d'Armaillé, 75017 Paris

Pour prendre rendez-vous pour un premier entretien d'évaluation téléphonique : 01 56 68 70 30 ou [secretariat.marmottan@ghu-paris.fr](mailto:secretariat.marmottan@ghu-paris.fr).

- Des **centres de santé sexuelle communautaires** proposent également une offre **en santé mentale** (psychiatrie, psychologie, sexologie, addictologie) et/ou un **accompagnement communautaire**.

> **LE CHECKPOINT PARIS**

13 rue d'Alexandrie, 75002 Paris  
01 44 78 00 00

> **LE 190**

2 impasse de la Baleine, 75011 Paris  
01 55 25 32 72 - [le190.fr](http://le190.fr)



# SANTÉ SEXUELLE

Tu as besoin d'informations en santé sexuelle ?

- Tu peux suivre le **compte instagram DrNaked**, compte de **prévention** et d'éducation à la **vie affective et sexuelle** spécialement conçu par l'association Vers Paris sans sida pour les **jeunes LGBTQI+**. Tu y découvriras des informations pertinentes centrées sur tes préoccupations, le plaisir et le désir.

Instagram : @drnaked

- **SEXOSAFE** te propose également de nombreuses ressources autour de la **santé sexuelle** pour les hommes gays et bis. Les informations y sont fiables et validées par Santé publique France.

Instagram : @sexosafe.fr

Site internet : [www.sexosafe.fr](http://www.sexosafe.fr)

- L'association **OUTRANS** a créé la brochure « **Dicklit et T Claques** », destinée aux **personnes transmasculines et à leurs partenaires**, où tu découvriras des informations précieuses sur les pratiques sexuelles, la santé et le plaisir.

Site internet :

[www.outrans.org/ressources/brochures-doutrans/dtc/](http://www.outrans.org/ressources/brochures-doutrans/dtc/)

**Même si tu te sens en pleine forme**, il est toujours **utile de faire un check-up médical régulier (tous les trois mois)** lorsque tu consommes des produits dans un contexte d'activité sexuelle.

Cela permet de discuter avec un professionnel de santé (médecin, infirmier-e, animateur-ice de prévention), de faire un bilan ist/vih ou de recevoir des conseils adaptés à tes besoins, si nécessaire.

Besoin d'un bilan en santé sexuelle, d'un-e proctologue ? Tu souhaites faire un test du vih et des infections sexuellement transmissibles ? Tu veux commencer la PrEP, le médicament qui protège du vih ?

- **Traitement Post-Exposition au vih (TPE) aux urgences d'un hôpital ou dans un CeGIDD :**

Tu as eu un **rapport non protégé** avec une personne dont tu ne connais pas le statut vih ? Le préservatif a rompu et tu ne prends **pas la PrEP**, tu l'as oubliée ou tu ne sais plus si tu l'as prise ?

Tu peux prendre un **Traitement Post-Exposition (TPE)**

le **plus tôt possible** après le rapport et au plus tard 48h après, c'est sûr et efficace !

Tu peux te rendre aux services des **urgences** de l'hôpital le plus proche ou dans un **CeGIDD** : voir les coordonnées à partir de la **page 32**.

- **Dépistage du vih et des ist au laboratoire ou en pharmacie :**

**Tu peux te rendre sans ordonnance, dans n'importe quel laboratoire, pour faire :**

- un **dépistage du vih** : c'est gratuit quel que soit ton âge.
- un **dépistage des ist** et de **l'hépatite B** :
  - > Pour les moins de 26 ans, c'est entièrement gratuit, sans avance de frais.
  - > Pour les plus de 26 ans, c'est pris en charge à 60% par l'assurance maladie (le reste à charge sera transmis à ta mutuelle).

Ces dispositifs sont ouverts aux personnes disposant d'une **carte vitale** ou de **l'aide médicale d'État (AME)**.

- **Tu te sens plus à l'aise de faire un dépistage du vih chez toi**, seul, avec un-e ami-e, des proches ? Tu peux te procurer un **autotest** dans une pharmacie (non remboursé) ou gratuitement par une association de lutte contre le vih habilitée.
- **PrEP chez ton médecin généraliste :**

Depuis peu, tous-tes les médecins généralistes peuvent **prescrire la PrEP** (initiation ou suivi). Pour être sûr-e de t'adresser à un-e médecin qui connaît le sujet, tape "PrEP" sur Doctolib, tu trouveras une liste de professionnel-les informé-es.

- **Centres proposant une offre de santé sexuelle globale :** dépistage vih/ist, PrEP, vaccination (hépatite A, B, papillomavirus), proctologie, contraception, dermatologie, gynécologie, sexologie, psychologie, assistance sociale.

Tu peux te rendre dans les lieux ci-dessous, qui sont **gratuits et ouverts à tous·tes** (avec ou sans papiers, avec ou sans AME/ Puma/carte vitale). L'offre n'est pas la même selon les centres, n'hésite pas à te renseigner :

> **CHECKPOINT- PARIS**, centre de santé sexuelle dédié aux communautés **LGBTQI+** et aux **travailleur·euses du sexe** : dépistage, PrEP, vaccination et TPE.

13 rue d'Alexandrie, 75002 Paris  
01 44 78 00 00



> **Le 190 CENTRE DE SANTÉ - CeGIDD**

90 Rue Jean-Pierre Timbaud 75011 Paris  
Pour prendre rendez-vous :  
appelez le 01 55 25 32 72  
ou sur <https://www.le190.fr/consultations>



**CeGIDD de la Croix Rouge**

43 rue de Valois -  
75001 Paris  
01.42.61.30.04

**Centre clinique et  
biologique de l'Hôpital  
Saint Louis**

42 rue Bichat -  
75010 Paris  
01.42.49.42.05

**Centre de Santé Sexuelle  
Paris Centre - CeGIDD**

Hôtel Dieu 1 place du  
Parvis Notre Dame -  
75004 Paris  
01 42 34 83 00

**CeGIDD de l'hôpital  
Fernand Widal**

200 rue du Faubourg Saint  
Denis - 75010 Paris  
01.40.05.43.75

**CeGIDD de l'hôpital Saint  
Antoine**

184 rue du Faubourg Saint  
Antoine - 75012 Paris  
01.49.28.24.45

**CeGIDD de l'hôpital Pitié  
Salpêtrière**

83 boulevard de l'Hôpital  
- 75013 Paris  
01.42.17.76.22

**CeGIDD de l'institut Alfred  
Fournier**

25 boulevard Saint  
Jacques - 75014 Paris  
01.40.78.26.71

**Centre de santé sexuelle  
Curnonsky**

27 rue Curnonsky -  
75017 Paris  
01 48 88 07 28

**CeGIDD de l'hôpital  
Bichat-Claude Bernard**

46 rue Henri Huchard -  
75018 Paris  
01.40.25.84.34

**Centre de santé sexuelle  
Cavé**

16 rue Cavé - 75018 Paris  
01 53 09 94 25

**Centre de santé sexuelle  
Tessier**

12 rue Gaston Tessier -  
75019 Paris  
01 40 38 84 70

**CeGIDD - Bobigny**

2 Promenade Jean Rostand  
- 93000 Bobigny  
01.71.29.58.38

**CeGIDD centre  
hospitalier intercommunal  
- Montfermeil**

10 rue du Général Leclerc  
- 93370 Montfermeil  
01.71.29.58.38

**CeGIDD centre  
hospitalier intercommunal  
André Grégoire - Montreuil**

56 boulevard de la  
Boissière -  
93100 Montreuil  
01.49.20.34.38

**CeGIDD de l'hôpital  
Delafontaine - Saint Denis**

2 rue du Dr Delafontaine  
- 93200 Saint Denis  
01.42.35.61.99

**Centre  
Départemental de Prévention Santé (CDPS) - Saint Denis Pleyel**

28 bis, Boulevard Ornano,  
3ème étage  
93200 Saint-Denis  
01 71 29 24 20

**Antenne CDPS -  
Aulnay-sous-Bois**

Centre Hospitalier  
Intercommunal Robert  
Ballanger, Boulevard  
Robert Ballanger,  
bâtiment 11 A,  
93600 Aulnay-sous-Bois  
01 71 29 58 38

**Centre Départemental de  
Prévention Santé (CDPS) -  
Montreuil**

77, rue Victor Hugo  
93100 Montreuil  
01 71 29 22 10

**Centre médico social :**

- consultations de médecine générale
- accompagnement aux soins pour toute personne en difficulté, sans couverture sociale ou sans domicile fixe
- centre de soins et de dépistage en santé sexuelle, gratuit et ouvert à tous·tes

**Centre Médico-Social  
Ridder - Paris**

3 rue de Ridder -  
75014 Paris  
01.58.14.30.30

**Centre Médico-Social  
Belleville - Paris**

218 rue de Belleville -  
75020 Paris  
01.40.33.52.00

**Tu peux également contacter ou te rendre dans les associations communautaires :**

> Le **SPOT BEAUMARCHAIS** propose des tests rapides vih, hépatites B et C, syphilis sur rendez-vous les lundis (de 15h à 19h), mardis (de 16h à 19h) et du mercredi au vendredi de 15h à 19h.

51 boulevard Beaumarchais, 75003 Paris  
Envoie un message sur WhatsApp au 01 53 69 04 06



> **ACCEPTESS-T**, association d'écoute et d'accompagnement (santé, social et/ou psychologique) pour **personnes trans** propose des dépistages rapides vih, syphilis, hépatites B et C, délivrance de la PrEP.

Les dépistages au local se font avec ou sans rendez-vous du lundi au vendredi de 11h à 18h  
88 rue Philippe de Girard 75018 Paris  
<https://www.acceptess-t.com/pole-sante-prevention>



> **PASTT** : Association d'écoute et d'accompagnement (santé, social et/ou psychologique) pour **personnes trans**.

3bis cité d'Hauteville - 75010 Paris  
Plus d'informations au 01 53 24 15 40 ou sur  
[www.association-pastt.fr/192+pry-sentation.html](http://www.association-pastt.fr/192+pry-sentation.html)



> **AFRIQUE ARC-EN-CIEL** est une association LGBTQI+ **afro-caribéenne**, qui propose un accompagnement en santé.

06 12 83 50 75  
[kontakt.aaecparisidf@hotmail.fr](mailto:kontakt.aaecparisidf@hotmail.fr)



> **SHAMS FRANCE**, association LGBTQI+ pour  
personnes issues du **Maghreb ou du Moyen-Orient**

07 69 36 34 13

et sur <https://shams-france.org/index.php>



Plus de renseignements et informations sur :

[sida-info-service.org](http://sida-info-service.org) (rubrique « vih/sida » >  
« Dépistage » > « Où faire un test »)  
ou au 0 800 840 800

# EN CAS DE DIFFICULTÉS

En cas d'urgence vitale, d'overdose ou de doute sur un potentiel danger vital, appelle le **18** ou le **15**.

Si tu ne parviens plus à gérer la situation ou que tu as des questions pour un·e de tes proches.

Contacte la ligne d'écoute de **AIDES**, disponible 24/7 au 07 62 93 22 29.

En cas d'urgence psy :

> **Le Centre Psychiatrique d'Orientation et d'Accueil (CPOA)** de l'hôpital Sainte-Anne - 01 45 65 81 09 / 81 10

> Sinon, appeler le 15 (**Samu**) ou le 18 (**pompiers**)

- Sache qu'un·e **psychiatre de garde** est présent·e dans chaque service d'urgences.
- Tu peux également te rendre au **CPOA** pour des **consultations** à partir de 16 ans. Mieux vaut appeler avant de venir car d'autres orientations plus pertinentes peuvent parfois être proposées. Ce centre n'est pas spécialisé pour les personnes LGBTQI+. Après un entretien d'évaluation, tu pourras être pris·e en charge et le cas échéant orienté·e.

Hôpital Sainte-Anne  
1 rue Cabanis, 75014 Paris  
01 45 65 81 09 / 81 10

En cas de détresse et/ou de pensées suicidaires, ou si tu veux aider une personne en souffrance, tu peux contacter :

> **Le numéro national de prévention du suicide,**  
le 3114, accessible 24/7

> **Le Centre de Prévention du Suicide**  
(avec ou sans rendez-vous)  
3 rue Jean-Baptiste Dumay, 75020 Paris  
01 42 78 19 87 / cpsparis@cpsparis.fr / cpsparis.fr

Tu souhaites parler à un·e psy pour faire le point et les délais d'attente sont longs ?

- Il existe **Psy Île-de-France**. C'est un **dispositif confidentiel d'écoute, de conseil et d'orientation** par des professionnel·les spécialisé·es.

Accessible 7j/7 de 11h à 19h au 01 48 00 48 00

# AGRESSIONS, DISCRIMINATIONS

# & VIOLENCES SEXUELLES

- **Pour partager avec d'autres hommes gays** (cis, trans, non-binaires, genderfluids et peu importe le statut sérologique) sur le **consentement**, la **pression**, la **performance** mais aussi le plaisir, le désir et les questions affectives, rendez-vous **aux soirées Sexe entre Mecs de AIDES**.

De 19h à 21h30, les 2èmes et 4èmes mercredis du mois  
51 boulevard Beaumarchais, 75003 Paris

Informations sur la page Facebook :  
Le Spot Beaumarchais ou Instagram :  
@lespotbeaumarchais  
Inscription et contact :  
spotbeaumarchais@aides.org



- Tu as été victime ou témoin d'**insultes**, de **violences**, de **menaces** ou de **discriminations** liées à ton orientation sexuelle ou ton identité de genre ? Tu souhaites en parler ?

**SOS HOMOPHOBIE** (LGBTQIphobies) te propose :

- une ligne d'écoute : 01 48 06 42 41  
[www.sos-homophobie.org/ligne-ecoute](http://www.sos-homophobie.org/ligne-ecoute)

- un chat'écoute  
[www.sos-homophobie.org/chatecoute](http://www.sos-homophobie.org/chatecoute)

- **EN AVANT TOUTES** : pour les femmes mais **aussi les personnes LGBTQIA+**, tu peux être écouté·e, conseillé·e et redirigé·e via le **tchat en ligne** (gratuit, anonyme, sécurisé et bienveillant) : <https://enavanttoutes.fr/nos-actions/le-tchat-pour-accompagner/>

Du lundi au jeudi de 10h à 00h et le vendredi et samedi de 10h à 21h

- Pour **échanger et trouver une écoute bienveillante** à propos de l'identité de genre, de l'orientation sexuelle, tu peux contacter la ligne **LÉIA EST LÀ**.

En appelant le 0800 004 134, 7j/7 de 8h à 23h  
Par mail ou par chat sur  
<https://leiaestla.fr/leia-est-la/>

- Si tu as vécu une violence sexuelle, un viol, que tu te sens mal après un rapport... N'hésite pas à en parler à un·e écoutant·e de **SEXUALITÉS INFO SANTÉ**, iels sont formé·es à l'**écoute** et pourront **te réorienter** :

Au 0 800 00 69 07 (9h-21h) ou par tchat sur [sexualites-info-sante.fr/une-question-par-livechat](http://sexualites-info-sante.fr/une-question-par-livechat) (9h-22h) .

- Pour **être orienté·e ou suivi·e après une violence, un trauma**, tu peux contacter un **Centre Régional de Psychotraumatisme (CRP)**. Les CRP ont pour mission principale l'évaluation, la prise en charge et l'orientation de personnes victimes de psychotraumatisme.

> PARIS ET LE NORD DE L'ÎLE-DE-FRANCE :

01 48 95 54 74 (du lundi au vendredi de 9h à 16h30)  
ou via [psychotrauma.avicenne@aphp.fr](mailto:psychotrauma.avicenne@aphp.fr).  
La demande sera prise par un·e secrétaire et un·e psychologue te rappellera pour faire un premier entretien par téléphone.

> PARIS ET LE SUD DE L'ÎLE-DE-FRANCE :

01 42 34 78 78 (du lundi au vendredi de 9h30 à 18h30).  
Un premier entretien avec un·e infirmier·ère diplômé·e d'État aura lieu au téléphone pour évaluer la situation.

Retrouve **toutes les ressources d'accompagnement et de soutien** sur la carte interactive de la Ville de **Paris** : [cageo.sig.paris.fr/Apps/Chemsex](http://cageo.sig.paris.fr/Apps/Chemsex)

Pour un accompagnement juridique, en cas de violences ou de discriminations, tu peux compter sur :

- **L'OFFICIER DE LIAISON LGBT DE LA PRÉFECTURE DE POLICE DE PARIS**, si tu souhaites **être accompagné-e dans tes démarches de dépôt de plainte** (même si tu n'as pas de titre de séjour ou de situation régulière). Tu peux le contacter par mail, il te donnera ensuite rendez-vous pour t'écouter et t'orientera au mieux dans tes démarches avec la police et la justice.

[dspap-lgbt@interieur.gouv.fr](mailto:dspap-lgbt@interieur.gouv.fr)

- Le **DÉFENSEUR DES DROITS** :

par téléphone au 39 28 ou via le tchat sur [www.antidiscriminations.fr](http://www.antidiscriminations.fr) (lundi au vendredi, de 9h30 à 19h, sauf jours fériés)

- **LE RAVAD** : Réseau d'Assistance aux Victimes d'Aggression et de Discrimination en raison de l'identité de genre ou de l'orientation sexuelle.

Maître Geoffroy vous répond au 06 1755 1755  
ou par mail : [urgence@ravad.org](mailto:urgence@ravad.org)



- Les avocat-es bénévoles du **BARREAU DE PARIS SOLIDARITÉ** assurent des permanences de consultations juridiques gratuites avec ou sans rendez-vous, notamment sur les questions de violences ou discriminations LGBTQIphobes, de violences sexistes ou sexuelles, ou de violences au sein du couple.

Pour tout renseignement ou demande de rendez-vous sur le site : [barreausolidarite.org](http://barreausolidarite.org)  
par téléphone : 01 44 32 47 37 ou 01 80 27 22 63  
par mail : [barreausolidarite@avocatparis.org](mailto:barreausolidarite@avocatparis.org)

- **LE CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES DE PARIS (CIDFF 75)** propose une permanence juridique d'accompagnement pour les violences dans **les couples LGBTQI+ (pas uniquement les femmes)**, tous les mardis matin, au sein de la Maison de Justice et du Droit du 17ème, sur rendez-vous pris au 01 53 06 83 40.

Tu peux également prendre rendez-vous directement au siège du CIDFF de Paris :  
17 rue Jean Poulmarch, 75010 Paris  
01 83 64 72 01

# REMERCIEMENTS

Merci à tous-tes les acteur·ices qui ont participé aux réunions de réflexion autour du programme de santé mentale LGBTQI+ de Vers Paris sans sida. Associations communautaires, collectifs, collectivités territoriales, professionnel·les de santé mentale engagé·es...Votre diversité en termes d'approches, de culture, de modes d'action a nourri la création de ces guides.

Vers Paris sans sida remercie la Ville de Paris, le Département de la Seine-Saint-Denis ainsi que la Caisse primaire d'assurance maladie de la Seine-Saint-Denis pour leur confiance et leur soutien financier à ce projet.

À nos partenaires associatifs impliqués dans l'élaboration initiale du projet : AIDES, Afrique Arc-en-ciel, le Checkpoint-Paris, Les Dégommeuses, le Comede Paris, l'ENIPSE, le réseau ESPAS, Espace Santé Trans, GreyPride, le MAG, le PASTT, Sidaction, Sida Info Service. Aux personnalités engagées en leur nom propre : Coraline Delebarre, David Friboulet, Tim Greacen, Serge Hefez, Ludiwine Sabalot.

À l'équipe de Vers Paris sans sida impliquée sur le projet : Elodie Aïna, Marianne Gérard, Alice Lamy, Jean-Bastien Payet, Thelma de Saint Albin et son président, Christophe Martet.

Remerciements chaleureux à France Lert, présidente d'honneur de Vers Paris sans sida et à Elian Passier, qui ont initié et porté ce projet ainsi qu'à Matthieu Baudracco et Emma Larbes Riitano.

Merci à Loïse Dewildeman pour la mise en page et à Lucie Guibault pour la version digitale de ces guides.

Ce guide est aussi disponible en ligne sur [www.sante-mentale-lgbtqi.parissanssida.fr](http://www.sante-mentale-lgbtqi.parissanssida.fr)

Tu y trouveras également les autres guides :

- Vieillir LGBTQI+
- Personnes trans et inter
- Personnes migrantes et exilées
- Femmes lesbiennes et bies
- Hommes gays et bis



# MES NOTES

Les personnes LGBTQI+, surexposées aux violences, aux discriminations et cumulant souvent plusieurs vulnérabilités, se heurtent à divers obstacles dans l'accès au soin.

En effet, la santé mentale demeure le parent pauvre des politiques publiques de santé. Les professionnel·les de santé (mentale) sont insuffisamment formé·es à l'accueil et à l'accompagnement des spécificités LGBTQI+ et les structures communautaires sont, elles, sous forte tension.

L'effet du stress minoritaire, qui désigne un stress lié à l'anticipation de la stigmatisation, peut par ailleurs entraîner des stratégies d'évitement, d'autocensure dans le lien thérapeutique et/ou de renoncement au soin.

Face à ce constat, Vers Paris sans sida lance un ensemble de guides "Santé mentale LGBTQI+", déclinés à destination de six publics/pratiques : **Femmes lesbiennes et bies, Hommes gays et bis, Personnes trans et inter, Personnes migrantes et exilées, Vieillir LGBTQI+ et Chemsex.**

Ces guides de poche ne se prétendent pas exhaustifs, mais recensent une diversité de ressources sélectionnées par les acteur·ices communautaires car identifiées comme adaptées au bon accueil des personnes LGBTQI+, à Paris et en Seine-Saint-Denis. Des structures médicales aux associations, en passant par les lignes d'écoute et les lieux de socialisation, elles intègrent des professionnel·les et des personnes concernées qui connaissent le sujet, dans une posture de bienveillance et sans jugement.

À travers le soin, les thérapies, mais aussi des groupes de parole ou simplement des espaces de joie et de détente, on peut prendre sa place et prendre soin de soi, se reconnaître dans les récits des autres, sortir de la honte, être ensemble.



Suivez nous sur instagram :  
@drnaked

Un outil conçu  
et réalisé par

