

GUIDE

DE

*Personnes  
migrantes et exilées*

POCHE

SANTÉ

MENTALE

LGBTQI+

*À Paris et en Seine-Saint-Denis*

**Ce guide est adressé aux personnes migrantes et exilées.** 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 :

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



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.*

Ce document présente des ressources en santé mentale, il ne s'agit pas d'un répertoire d'aide généraliste pour les personnes migrantes et exilées. Tu peux néanmoins trouver une sélection fiable de ressources en matière d'accès **aux droits, à la santé et en matière d'aide sociale** dans le guide mensuel de Watizat :

<https://watizat.org/guides-paris/>.

Traduit en plusieurs langues étrangères.

# 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.

Les personnes migrantes/exilées LGBTQIA+ vivent des parcours de migration particuliers. Elles ont souvent été exposées à des violences, des conflits et du rejet dans leur pays d'origine et tout au long du parcours migratoire.

Entre le racisme, l'hostilité de la société d'accueil et les LGBTQIphobies, y compris dans la diaspora, il est compliqué de trouver sa place. Tout ceci a des conséquences sur le bien-être et la santé mentale.

En présentant des ressources et des professionnel·les formé·es, ce guide de poche santé mentale LGBTQI+ est là pour orienter et aider à aller mieux : avec le soin, les thérapies, mais aussi les groupes de parole, on peut prendre soin de soi, se reconnaître dans les récits des autres, sortir de la honte, être ensemble.

Retrouve des informations sur la santé mentale et les ressources autour de chez toi 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 16

SANTÉ SEXUELLE > page 26

URGENCES > page 36

AGRESSIONS, DISCRIMINATIONS  
& VIOLENCES SEXUELLES > page 40

# LÉGENDE



Payant



Géré par des personnes LGBTQI+ ou migrantes/exilées LGBTQI+ pour des personnes LGBTQI+ ou migrantes/exilées LGBTQI+

# ÊTRE ENSEMBLE

Pour être avec des personnes qui te ressemblent, qui peuvent te donner un coup de main si besoin, plusieurs associations organisent des rencontres :

- **L'ARDHIS** accompagne et soutient les **demandeur·euses d'asile LGBTQI+**. L'association propose également des **activités conviviales, sportives et culturelles** pour se retrouver et sortir de l'isolement.

Tu peux te rendre à une permanence asile les samedis (sauf le 4ème samedi du mois), de 9h30 à 10h30.

La Bulle, 22 rue Malher, 75004 Paris  
09 72 47 19 55 / [ardhis.org/accueil-contact](https://ardhis.org/accueil-contact)

- **ARC ESSENTIEL** propose, avec et sans rendez-vous, pour les **personnes réfugiées LGBTQI+** :

- à la Maison de la vie associative et citoyenne, 12 rue Pierre Castagnou, 75014 Paris (annexe de la mairie du 14ème) :

> **Des permanences d'accueil, d'orientation et de médiation.** Le mardi (de 14h à 18h)

> **Un accompagnement concernant les demandes de naturalisation.** Le jeudi de 10h à 14h

- à la Maison des Réfugiés, 10 bis rue Henri Ribière, 75019 Paris :

> **Des permanences d'accueil, d'orientation et de médiation sans rendez-vous.** Le samedi, de 14h à 18h

Pour toute question, demande d'information ou d'inscription à un groupe de parole, contactez le 06 71 92 95 16 ou par mail : [contact@arcessentiel.fr](mailto:contact@arcessentiel.fr)  
[arcessentiel.org](http://arcessentiel.org)



- **L'ESCALE** propose des **petits-déjeuners** le samedi pour toutes les personnes LGBTQI+ entre 18 et 35 ans en **situation de précarité**, portés par une équipe de bénévoles de Basiliade. Il n'y a pas d'accompagnement individuel lors de l'accueil de jour, ni de suivi psychologique, mais une possibilité **d'orientation** vers des dispositifs extérieurs.

De 10h30 à 13h  
227 rue Saint-Denis, 75002 Paris  
[social.escale@basiliade.org](mailto:social.escale@basiliade.org)

- **AFRIQUE ARC-EN-CIEL** est une **association LGBTQI+ afro-caribéenne**, qui propose des rencontres et un accompagnement social, juridique et en santé.

Accueil individuel sur rendez-vous  
au 06 12 83 50 75  
[contact.aaecparisidf@hotmail.fr](mailto:contact.aaecparisidf@hotmail.fr)



- Tu es **LGBTQI+ originaire des pays du monde arabe**, tu souhaites trouver un espace d'expression, de partage et d'entraide ? L'association **WASSLA** propose de nombreuses activités.

Instagram : [@wassla.ngo](https://www.instagram.com/wassla.ngo)



- Tu es **LGBTQI+, originaire des pays d'Europe Orientale, du Caucase ou d'Asie Centrale** et tu souhaites être aidé·e dans ton intégration, assister à des événements académiques portant sur le genre et la sexualité ? L'association **CA VA ?** peut t'accompagner.

Plus d'informations sur :  
[www.facebook.com/cavalgbt/](https://www.facebook.com/cavalgbt/)



- Pour **jouer au foot et lutter contre les discriminations**, tu peux rejoindre l'association **LES DÉGOMMEUSES**. Une attention particulière est portée aux femmes lesbiennes exilées et aux personnes trans.

Inscription, contact et adhésion via  
[lesdegommeuses@gmail.com](mailto:lesdegommeuses@gmail.com)  
(la demande d'inscription étant importante, une liste d'attente est en vigueur)

Entraînements les lundis et mercredis,  
de 19h30 à 21h - Paris 20ème



- Tu veux profiter d'un **moment festif**, à travers des **performances de danse** (voguing...) **et de drag**, mises en scène «par et pour» les **communautés queer racisées** ?  
La ballroom scene, culture underground mêlant art et politique est faite pour toi ! Les compétitions se font entre les maisons (houses) qui constituent un système communautaire d'entraide et parfois, une famille alternative.

Retrouve l'essentiel des événements sur la page

### **BALLS IN PARIS**

Instagram : @ballsinparis



- **LE CENTRE LGBTQI+** est un lieu d'accueil et propose un **accompagnement global** (moments de convivialité, yoga, permanences juridiques...).

63 rue Beaubourg, 75003 Paris

Retrouve leur agenda hebdo sur le site

centrelgbtparis.org/agenda et sur

Instagram @centrelgbtparisidf



Tu peux également t'orienter vers des structures qui ne travaillent pas spécifiquement sur les questions LGBTQI+ mais accueillent les personnes migrantes/exilées.

- La **MAISON DES RÉFUGIÉS** propose des **activités culturelles et sportives**, des cours de français, d'informatique, de l'aide aux étudiants et de l'accompagnement social.

Pour plus d'informations :

<https://www.maisondesrefugies.paris/>

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

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 24**.

Il existe également des lieux de convivialité où tu peux être toi-même, sans jugement ni crainte :

- **LA FLÈCHE D'OR** est un lieu politique, culturel et solidaire, avec une attention particulière portée aux groupes minorisés. **Des concerts, projections, ateliers socioculturels, repas solidaires et expos** sont organisés dans une ambiance safe. Certains événements sont gratuits, d'autres payants.

**LA FLÈCHE** propose aussi :

> **LA RESSOURCE CAFÉ**, permanence d'accès aux **droits** pour les personnes résidant dans le 20<sup>ème</sup> et alentours (santé, accompagnement à l'ouverture de droits sociaux, orientation) tous les jeudis de 10h à 12h.

> **LA CANTINE SOLIDAIRE**, du mercredi au samedi, de 12h à 14h (entrée/plat/dessert à partir de 3 euros).

102b rue de Bagnolet, 75020 Paris  
Programme sur le site : [flechedor.org](http://flechedor.org)  
et sur Instagram : @flechedor20



- 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 évènements 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)



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

- Hommes gays et bi
- Femmes lesbiennes et bies
- Chemsex
- Vieillir LGBT
- Personnes trans et inter

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





# ÊTRE AIDÉ·E

Si tu te sens mal, triste, agité·e ou que tu souhaites simplement parler, régler un problème qui te tracasse : initier une thérapie brève ou longue, peut être une bonne idée. Trouver un·e psy safe n'étant pas toujours facile, quelques ressources pour t'aiguiller :

- Tu es issu·e du **Maghreb ou du Moyen-Orient** et tu veux parler de ta sexualité et de tes droits sans être jugé·e ? Un·e psychologue de l'association **SHAMS** spécialiste des questions LGBTQI+ tient **une permanence** chaque mercredi de 18h30 à 20h30.

Inscription via [psy@shams-france.org](mailto:psy@shams-france.org)  
07 69 36 34 14  
Instagram : @shams.france  
[shams-france.org](http://shams-france.org)



- Si tu es lesbienne exilée, réfugiée ou en demande d'asile, le réseau **LES LESBIENNES DÉPASSENT LES FRONTIÈRES** peut t'accompagner dans tes démarches et propose un soutien psychologique et juridique. Le réseau milite en non-mixité lesbienne et fonctionne sur la base de l'engagement de chacune. Langues parlées : français, anglais, russe, arabe, et d'autres langues d'Afrique subsaharienne.

Rendez-vous les 3èmes samedis du mois à :  
La Maison des Femmes de Paris :  
163 rue de Charenton, 75012 Paris

Pour les nouvelles personnes : de 15h30 à 17h  
Pour les personnes déjà suivies : de 17h à 19h30

lesbiennesdepassentfrontieres@gmail.com



- **PSYGAY·E·S** est une association-réseau de psys qui respectent l'identité de genre et l'orientation sexuelle. Pour **une première consultation gratuite de 30 minutes** qui te permettra de te réorienter, rendez-vous au :  
Centre LGBTQI+, 63 rue Beaubourg, 75004 Paris :
  - lundi entre 18h30 et 20h
  - mercredi entre 15h et 17h
  - samedi entre 13h et 14h

Tu peux également les joindre par mail pour une orientation vers un·e psy (payant·e) à [orientation@psygay.com](mailto:orientation@psygay.com)



- Tu peux aussi te rendre au **CESAME** Paris/Île-de-France, c'est un **dispositif de soutien psychologique communautaire** de l'ENIPSE (Équipe Nationale d'Intervention en Prévention et Santé) pour bénéficier de **10 consultations maximum** avec

des professionnel·les en santé mentale habitué·es à accompagner des personnes LGBTQI+.

Renseignements et prises de rendez-vous au  
06 58 71 00 62 ou par mail :  
[cesame.paris@enipse.fr](mailto:cesame.paris@enipse.fr).



- Le réseau **ESPAS** propose du soutien **psychologique ou psychiatrique** adapté pour des personnes vivant avec le **vih** et/ou **LGBTQI+**.

Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 17h.

32 rue de Paradis, 75010 Paris  
01 42 72 64 86 / [espas-mb@wanadoo.fr](mailto:espas-mb@wanadoo.fr)

- 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)



- Si tu es une personne trans, **ACCEPTESS-T** t'accueille lors d'une **permanence sans rendez-vous** tous les lundis, de 11h à 17h30.

Une **autre permanence gratuite** d'écoute et de réorientation avec un·e **psychologue** est proposée tous les lundis de 13h à 18h. Cette permanence est dédiée aux **personnes trans précarisées et déjà accompagnées par l'association**.

Accueil possible en espagnol et portugais.

88 rue Philippe de Girard, 75018 Paris  
Retrouve toutes les actualités de l'association  
sur Instagram (@acceptesst),  
Facebook (Acceptess Transgenres),  
et leur site [acceptess-t.com](http://acceptess-t.com).



- Tu es une personne inter ?

**LE COLLECTIF INTERSEXE ACTIVISTE** t'accompagne :

> via un **chat** en ligne

> pour échanger et s'entraider : un **serveur Discord**,

Les Inters et leurs proches en mixité

> pour se rencontrer, discuter, partager : des **groupes de parole** hybrides en non-mixité (en ligne et au cabinet)  
encadrés par un·e psychologue allié·e.

En alternance les lundis et jeudis, de 19h à 21h30

Informations et inscriptions :

06 68 43 01 65 / [contact@cia-oiifrance.org](mailto:contact@cia-oiifrance.org)

[cia-oiifrance.org](http://cia-oiifrance.org)

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

- Hommes gays et bi
- Femmes lesbiennes et bies
- Chemsex
- Vieillir LGBT
- Personnes trans et inter

Disponibles sur :

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



Tu peux également t'orienter vers des structures qui ne travaillent pas spécifiquement sur les questions LGBTQI+ mais accueillent les personnes migrantes/exilées dans le cadre de consultations en santé mentale.

- Centres proposant un accompagnement en cas de psychotraumatismes liés à la torture, la violence politique, ou en raison du parcours migratoire (gratuit et ouvert à tous·tes, quel que soit ton statut administratif) :

> **CENTRE DE SANTÉ PARCOURS D'EXIL**

4 avenue Richerand - 7510 Paris

01 45 33 31 74 ou [info@parcours-exil.org](mailto:info@parcours-exil.org)

Uniquement sur rendez-vous, appelez le numéro indiqué ou écrivez à l'adresse mail.

> **CENTRE PRIMO LEVI**

Sur rendez-vous : 01 43 14 88 50 ou écrire à l'adresse [primolevi@primolevi.org](mailto:primolevi@primolevi.org)

- Centre médico-psychologique proposant des consultations gratuites de psychiatrie tenant compte des spécificités culturelles :

> **CENTRE FRANÇOISE MINKOWSKA**

11 rue des Réglises - 75020 Paris

01 53 06 84 84

Uniquement sur rendez-vous, appeler le numéro indiqué.

- Le **COMEDE** soigne et propose un **accompagnement psychologique**, social, médical, administratif pour les personnes exilées sans rendez-vous de 9h à 18h, du lundi au vendredi sauf le jeudi matin.

Permanence téléphonique médicale et psychologique tous les jours de 14h30 à 17h30 et le mardi matin de 9h30 à 12h30.

Hôpital de Bicêtre  
78 rue du Général Leclerc,  
94272 Le Kremlin Bicetre Cedex  
01 45 21 38 93 / contact@comede.org

- **AGIR POUR LA SANTÉ DES FEMMES** accompagne les femmes au **Repaire Santé Barbès**. Pour un suivi global de ta santé (mentale, physique et sexuelle) auprès d'une association dédiée aux femmes.

70 boulevard Barbès, 75018 Paris  
Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 17h, sauf les jeudis à partir de 13h30.

- On n'y pense pas toujours, mais **un-e médecin généraliste ou tout-e professionnel-le de santé en qui tu as confiance** est à même de t'écouter et de t'orienter peu importe la préoccupation.
- **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 **page 29**).

Ils t'accueillent, avec ou sans papier, que tu aies **l'AME, la Puma, la carte vitale** ou que tu n'aies **pas de droits ouverts**.

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.

> Tu ne disposes **pas de papier, de couverture maladie (AME/carte vitale/Puma)**, tu peux te rendre dans ces centres :

#### **Centre Ridder (CMS)**

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

#### **Centre Belleville (CMS)**

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

#### **Centre Boursault (CMS)**

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

> Autrement, si tu disposes **de l'AME/Puma/carte vitale**, tu peux également te rendre dans les centres ci-dessous :

#### **Centre Yvonne Pouzin**

14 rue Volta,  
75003 Paris  
01 48 87 49 87

#### **Centre Edison**

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

#### **Centre Epée de Bois**

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

#### **Centre Tisserand**

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

**Centre Marcadet**  
22 rue Marcadet,  
75018 Paris  
01 46 06 78 24

Tu as vécu des discriminations liées à tes origines ou ta couleur de peau et tu souhaites en parler ?

- **L'Association Santé Mentale de LA MARGE AU CENTRE**, fondée par des professionnel·les du collectif Psy NoirEs, a ouvert **une permanence téléphonique d'écoute solidaire**. C'est confidentiel, sans rendez-vous et anonyme.

Retrouve les horaires sur [margeaucentre.org](http://margeaucentre.org)  
ou sur Instagram : @collectifpsynoires  
08 05 38 59 97

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 en **page 13**.

# 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)

- Tu peux consulter la brochure en santé sexuelle « **Tomber la culotte** » de l'**ENIPSE**, spécialement conçue pour **les femmes lesbiennes (cis ou trans)**. Tu y trouveras de nombreuses informations pour vivre pleinement ta sexualité et prendre soin de toi.

Site internet :  
[www.enipse.fr/tomber-la-culotte-fait-son-retour/](http://www.enipse.fr/tomber-la-culotte-fait-son-retour/)

- 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/)

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

- **Centres proposant une offre de santé sexuelle globale** : dépistage vih/ist, PrEP, vaccination (hépatite A, B, papillomavirus), 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



### CeGIDD de la Croix Rouge

43 rue de Valois -  
 75001 Paris  
 01.42.61.30.04

### Centre de Santé Sexuelle Paris Centre - CeGIDD

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

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

42 rue Bichat -  
 75010 Paris  
 01.42.49.42.05

### 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 Préven- tion Santé (CDPS) - Saint Denis Pleyel**

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

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

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

### **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 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

### **Centre Médico-Social Boursault (CMS)**

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

### **Les associations communautaires peuvent également t'accompagner en matière de santé sexuelle :**

- Le **REPÈRE** propose une offre de médiation en **santé**, de **dépistage** et consultation en santé sexuelle, avec appui social et juridique dédié aux personnes **afro-caribéennes** en situation de précarité.

36 rue Geoffroy l'Asnier, 75004 Paris 09 55 75 71 30 /  
accueil-repere@arcats-sante.org



- Tu es une **personne LGBTQI+** et/ou **travailleur·euse du sexe originaire d'Amérique latine** ? Tu es bienvenu·e au **PUNTO LATINO**, espace d'accueil communautaire proposant une offre de médiation en santé, de dépistage et consultation en santé sexuelle, avec appui social et juridique dédié aux personnes en situation de précarité.

Du lundi au jeudi (de 9h à 18h)  
et le vendredi (de 9h à 17h)  
48 rue François Miron, 75004 Paris  
Médiatrice en santé : 06 08 46 62 02  
Juriste : 06 42 22 80 11



- **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



- **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>



- 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)



- **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.

- **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 **CeGGID** : voir les coordonnées à partir de la **page 29**.

- **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·e, avec un·e amie, des proches ? Tu peux te procurer un **autotest** dans une pharmacie (non remboursé) ou gratuitement par une association de lutte contre le vih habilitée.

Plus de renseignements et informations sur :

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

Si tu n'as pas d'AME, Puma, carte vitale, les **PASS** (Permanences d'Accès aux Soins de Santé) des **hôpitaux peuvent t'accueillir ou t'orienter pour tout problème de santé**.

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/permanences-daces-aux-soins-de-sante-pass-annuaire-et-outils-daccompagnement-en-ile-de-france>

# URGENCES

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, appelle 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 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.

- 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 formés-es à l'**écoute** et pourront te **réorienter** :

Au 0 800 00 69 07 (9h-21h) ou par tchat sur  
<https://www.sexualites-info-sante.fr/une-question-par-livechat/> (9h-22h).

En cas d'agressions, discriminations, violences sexuelles, les associations communautaires LGBTQI+ peuvent t'accueillir, t'accompagner dans tes démarches et t'orienter si besoin :

- **L'ARDHIS** accompagne les **personnes discriminées dans leur pays d'origine** en raison de leur identité de **genre/ orientation sexuelle** et les soutient dans leur demande d'asile. Tu peux te rendre à une permanence asile les samedis (sauf le 4ème samedi du mois), de 9h30 à 10h30.

La Bulle, 22 rue Malher, 75004 Paris  
09 72 47 19 55  
[ardhis.org/accueil-contact](http://ardhis.org/accueil-contact)



- **Pour partager avec d'autres hommes gays** (cis, trans, non-binaires, genderfluid 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](https://www.instagram.com/lespotbeaumarchais)  
Inscription et contact :  
[spotbeaumarchais@aides.org](mailto:spotbeaumarchais@aides.org)



- Le **PASTT**, en partenariat avec des avocat-es bénévoles, assure en moyenne **une permanence juridique mensuelle**, en présentiel ou distanciel, pour conseiller et accompagner les bénéficiaires ayant déposé plainte ou recherchant des informations juridiques. Les sujets courants incluent les **agressions, les discriminations, le droit au logement, les changements d'identité** ou de **genre**, et la **régularisation**.

Tu peux les contacter au 01 53 24 15 40  
ou via leur formulaire de contact en ligne :  
[www.association-pastt.fr/contact.php](http://www.association-pastt.fr/contact.php)



- **ACCEPTESS-T** propose un **accompagnement** pour les **personnes trans victimes de violences et de discriminations** tout au long de la procédure en lien avec les avocat-es partenaires de l'association. Iels peuvent te recevoir en français, espagnol et anglais, ourdou, russe, portugais et en langue des signes (pense à le préciser dans ta demande).

Pour prendre rendez-vous, tu peux remplir le formulaire en ligne : [www.acceptess-t.com/pole-juridique](http://www.acceptess-t.com/pole-juridique)

Tu pourras également être accompagné-e dans d'autres démarches juridiques (contentieux en droit des étrangers, démarches administratives).



- Le **COLLECTIF INTERSEXE ACTIVISTE** (CIA) propose des **accompagnements individuels** des personnes intersexes et de leurs parents et dispose de partenariats avec des **avocat·e·s** pour les plaintes.

N'hésite pas à les contacter au :  
06 68 43 01 65 ou par mail à l'adresse :  
contact@cia-oiifrance.org



- **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 te répond au 06 1755 1755  
ou par mail : urgence@ravad.org



Il existe également de nombreuses autres ressources pour t'aider

- **La MIF** (Militant.es pour l'Interdiction des Frontières) propose des **permanences juridiques et administratives** les lundi (personnes LGBTQI+) et mardi (généraliste) de 18h à 20h.

4 bis rue d'Oran, 75018 Paris  
Plus d'informations sur :  
<https://www.facebook.com/MIFasso/>

- **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

- Le **DÉFENSEUR DES DROITS** :

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

- **SOS HOMOPHOBIE** (LGBTQIphobies) :

par téléphone 01 48 06 42 41  
([www.sos-homophobie.org/ligne-ecoute](http://www.sos-homophobie.org/ligne-ecoute))  
ou via le chat'écoute  
([www.sos-homophobie.org/chatecoute](http://www.sos-homophobie.org/chatecoute))

- 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

- L'association **EN AVANT TOUTE(S)**, avec l'association **ELLE'S IMAGINE'NT**, mettent en place **une permanence d'accompagnement psychologique** et sociale à destination des personnes en **couple lesbien** ou des minorités de genre, indifféremment de leur orientation sexuelle, vivant ou ayant vécu des **violences conjugales** ou des **violences sexuelles**.

Uniquement sur rendez-vous via :  
accueil.lgbtqia@gmail.com  
Tous les jeudis, de 15h à 19h, à la Cité  
Audacieuse, 9 rue de Vaugirard, 75006 Paris

Tu peux aussi t'appuyer sur des structures qui ne travaillent pas spécifiquement sur les questions LGBTQI+ mais qui luttent :

### **Contre le racisme et les discriminations liées à l'origine :**

- **Le pôle juridique de SOS RACISME** :  
servicejuridique@sos-racisme.org  
ou par téléphone 01 40 35 36 55

**Les permanences téléphoniques** ont lieu tous les mardi, jeudi et vendredi de 10h30 à 13h00

**Les permanences physiques** sont uniquement sur RDV le 1er et 3e mercredi du mois au Point d'accès au droit du 19e

53 Rue Compans, 75019 Paris

### **Contre les violences sexistes et sexuelles :**

- Tu peux appeler le **3919** (gratuit et anonyme), **VIOLENCES FEMMES INFO** pour être écouté, orienté et aidé.

Le 3919 propose une écoute dans 12 langues différentes, en plus du français : anglais, arabe, créole, dari, espagnol, hébreu, kabyle, mandarin, persan, polonais, portugais et turc.

À noter que ce dispositif national ne s'adresse pas spécifiquement aux personnes LGBTQI+.



# 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 :

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



# 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



**PARIS & SEINE-  
SAINT-DENIS  
SANS SIDA**