

GUIDE

DE

*Femmes  
lesbiennes et bies*

POCHÉ

SANTÉ

MENTALE

LGBTQI+

*À Paris et en Seine-Saint-Denis*

**Ce guide est adressé aux femmes lesbiennes et bis.**

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
- Personnes migrantes et exilées
- Vieillir LGBT
- Hommes gays et bis
- 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.*

# 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 femmes lesbiennes et bies occupent une place singulière au sein des communautés LGBTQI+ : au croisement du sexisme et de la lesbophobie, elles se retrouvent souvent plus isolées et se construisent avec moins de représentations. Les effets du stress minoritaire peuvent se faire ressentir de différentes façons : une image de soi dégradée, un rapport au corps compliqué, un malaise social, une crainte de vivre des violences. Ce guide de poche est là pour soutenir et orienter : entre le soin, les thérapies, mais aussi les groupes de parole pour faire lien, parler, échanger, se reconnaître dans les récits des autres, 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 AIDÉE > page 18

SANTÉ SEXUELLE > page 26

URGENCES > page 34

AGRESSIONS, DISCRIMINATIONS  
& VIOLENCES SEXUELLES > page 38

# LÉGENDE



Payant



Géré par des personnes LGBTQI+  
pour des personnes 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 :

- Entre 15 et 30 ans, l'association **LE MAG JEUNES LGBT+** apporte toutes les opportunités de dialogue afin de mieux vivre et affirmer son orientation sexuelle et/ou identité de genre en proposant **des permanences** toutes les semaines et de nombreuses **activités culturelles et de loisirs**.

35 rue Quincampoix, 75004 Paris  
contact@mag-jeunes.org  
Instagram : @mag\_jeunes\_lgbt  
www.mag-jeunes.org



- **Entre 18 et 35 ans**, l'association **ANTISWIPE** organise des **événements conviviaux** entre jeunes LGBTQI+ pour faire des rencontres de manière saine et bienveillante. Tous les mois, une journée gratuite est dédiée aux nouveaux·elles pour faire connaissance.

Instagram : @antiswipe.lgbt  
www.antiswipe.lgbt/



- Pour **échanger et partager dans un espace safe**, l'association **SAINT-DENIS LGBTQI+** organise deux fois par mois :

**Des groupes de parole** : avec un·e professionnel·le de santé, tu peux parler ouvertement de tes doutes, tes peines, tes joies, tes réussites... Viens partager, déposer ton expérience de vie ou simplement écouter (bienveillance assurée).

**Des ateliers de dramathérapie de 2h**, qui utilisent intentionnellement des outils et des processus du théâtre à des fins de changement psychologique, émotionnel, fonctionnel ou social.

Instagram : @saintdenislgbtqi  
www.saint-denislgbtqi.fr/



- Tu es bien et tu souhaites échanger, discuter ? **BI'CAUSE** propose **des soirées conviviales, des dîners ou apéros, des groupes de parole, des causeries**, sur place et en visio.

Toutes les informations pratiques sur la page agenda du site [bicause.fr](http://bicause.fr) et sur Instagram : @bicause.fr



- Du badminton à la course à pied en passant par la natation ou les sports de combat, faire du sport peut aider à se sentir mieux. Pour pratiquer sans remarques ni regards déplacés, n'hésite pas à te rapprocher d'un **club sportif LGBTQI+**. Certains clubs proposent des séances d'essai et d'initiation toute l'année !

Retrouve la liste sur  
[www.sports-lgbt.fr/annuaire/](http://www.sports-lgbt.fr/annuaire/)



- Danse, chorale ou encore gaming, les activités culturelles ne sont pas en reste ! Si tu souhaites pratiquer ton activité préférée en étant pleinement toi-même tu peux rejoindre une **activité culturelle ou artistique LGBTQI+**

Retrouve une liste d'associations sur le territoire sur [www.centrelgbtparis.org/les-associations-adherentes](http://www.centrelgbtparis.org/les-associations-adherentes)



- 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



- **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  
kontakt.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



- Tu es **LGBTQI+, originaire des pays d'Europe orientale, du Caucase ou d'Asie centrale** et tu souhaites être aidé 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/](http://www.facebook.com/cavalgbt/)



- **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)

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

63 rue Beaubourg, 75003 Paris  
Retrouve leur agenda hebdo sur le site  
[centrelgbtparis.org/agenda](http://centrelgbtparis.org/agenda) et sur  
Instagram @centrelgbtparisidf



Tu vis avec des troubles psychiques (troubles bipolaires, schizophrénie, borderline), tu souhaites être accompagné·e dans une démarche non médicalisée et tu es en phase de rétablissement ?

- **LA MAISON PERCHÉE** est un **café** mais aussi une **communauté** qui t'accompagne, **entre pair-es**, avec des **groupes de parole**, des **ateliers**, des **moments conviviaux**, en ligne et en présentiel. Sur place, le grand public est accueilli le matin et le samedi toute la journée, le reste du temps est réservé aux membres.

59 avenue de la République, 75011 Paris  
Toutes les informations sur le site  
[maisonperchee.org](http://maisonperchee.org) et par mail :  
[contact@maisonperchee.org](mailto:contact@maisonperchee.org)

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

- **LE BONJOUR MADAME** est un **bar culturel, militant, féministe queer**. Ce lieu propose un programme varié (lectures, groupes de parole, soirées).

40 rue de Montreuil, 75011 Paris  
Instagram : @bonjourmadame\_paris



- **LA MUTINERIE** est un **bar** et un lieu queerféministe autogéré par et pour les meufs, gouines, bies, queers et/ou personnes trans et accueille une programmation variée : **concerts, conférences, DJ sets, permanences associatives, performances, ateliers d'écriture, dragshows, projections, cours d'autodéfense, karaoké, scènes ouvertes...**

176 rue Saint-Martin, 75003 Paris  
Ouvert tous les jours de 17h à 1h30

Programme disponible sur le site de la Mutinerie : lamutinerie.eu/programme et sur Instagram : @lamutinerieparis



- **LE CABARET DES MERVEILLES** est un bar et un espace d'échanges culturels queer féministe destiné aux personnes FLINTA (femmes, lesbiennes, intersexes, non-binaires, trans et agenres), avec **une programmation centrée autour des arts, de la culture, du bien-être et des thématiques féministes**.

25 Rue de l'Hirondelle, 75006 Paris  
Instagram : @cabaret\_des\_merveilles



- **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 Bagnole, 75020 Paris  
Programme sur le site : flechedor.org  
et sur Instagram : @flechedor20



- **LE COLLECTIF BARBI(E)TURIX** propose depuis 15 ans **des soirées lesbiennes inclusives et safe**. Si tu n'as pas envie de sortir, le collectif offre sur son site **des ressources variées** : santé, sexologie, agenda soirées, chroniques, actualités.

Instagram : @barbieturix  
barbieturix.com



- Il existe aussi **une soirée lesbienne** qui commence à 19h tous les dimanches : **GET IN DANCE**. C'est une safe place en non-mixité, sauf le 1er dimanche du mois qui accueille un public LGBTQI+.

Rosa Bonheur sur Seine :  
Port des Invalides, 75007 Paris



- **LA PULSE** est un espace de fête qui se veut safe, notamment pour les personnes **LGBTQI+** racisées.

Les soirées sont réservées aux femmes et aux personnes transmasculines et non-binaires de plus de 21 ans.

Toutes les informations  
sur Instagram : @pulse.only.



- 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)



# ÊTRE AIDÉE

Si tu te sens mal, triste, agitée 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 :

- 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.
- Tu peux contacter un réseau de psy **libérales, lesbiennes et féministes** engagées à destination des LGBTQI+ : **MA PSY EST LESBIENNE**. C'est un réseau national, avec beaucoup de psychologues formées au psychotrauma.

En présentiel ou à distance.  
Plus d'informations en écrivant à :  
[mapsyestlesbienne@gmail.com](mailto:mapsyestlesbienne@gmail.com)



- 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 **lesbienne exilée, réfugiée ou en demande d'asile**, le réseau **LES LESBIENNES DÉPASSENT LES FRONTIÈRES** peut **t'accompagner dans tes démarches et te proposer 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



- 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 habitués·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 un 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)

- 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 28**).

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

### Centre Edison

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

### Centre Tisserand

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

### Centre Ridder (CMS)

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

### Centre Boursault (CMS)

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

### Centre Marcadet

22 rue Marcadet, 75018 Paris  
01 46 06 78 24

### Centre Belleville (CMS)

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

Envie de simplement discuter ?

- L'association **NIGHTLINE** propose **un service d'écoute** par et pour les étudiant-e-s afin de vider ton sac anonymement et en toute confidentialité.

7j/7 pendant l'année universitaire, de 21h à 2h30  
01 88 32 12 32 ou par tchat sur [nightline.fr](https://nightline.fr)

- 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](https://owliechatbot.fr) : [owliechatbot.fr](https://owliechatbot.fr)

- Pour **échanger et trouver une écoute bienveillante** à propos de l'identité de genre et 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/>

- **EN AVANT TOUTES** : pour **les femmes et les personnes LGBTQIA+**, tu peux être écoutée, conseillée et redirigée 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

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](https://margeaucentre.org)  
ou sur Instagram : [@collectifpsynoirs](https://www.instagram.com/collectifpsynoirs)  
08 05 38 59 97

- Tu es issue 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)



# SANTÉ SEXUELLE

Tu as besoin d'informations en santé sexuelle ?

- 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/)

Besoin d'un bilan en santé sexuelle, d'une consultation gynécologique safe ?  
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 Prévention Santé (CDPS) - Saint Denis Pleyel

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

### 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 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 Belleville - Paris

218 rue de Belleville -  
75020 Paris  
01.40.33.52.00

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

> **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>



> **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>



### ● **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**, seule, 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.

- **PrEP chez ton médecin généraliste**

Depuis peu, tous·tes les médecins généralistes peuvent **prescrire la PrEP** (initiation ou suivi). Pour être sûre 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 ?

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 28**.

Plus de renseignements et informations sur :

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

# 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, 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

- 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](https://sexualites-info-sante.fr/une-question-par-livechat) (9h-22h).

- Tu peux aussi **parler de violences**, quelles qu'elles soient, sur le chat **commentonsaime.fr** du lundi au jeudi de 10h à 00h et le vendredi et samedi de 10h à 21h.

- 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)

- Pour être **orientée ou suivie 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.

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 accompagnée 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 te 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 LGBTQI-phobes, 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+**, tous les mardis matins, 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

Tu as été victime ou témoin de violences sexistes et sexuelles :

- 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](mailto:accueil.lgbtqia@gmail.com)  
Tous les jeudis, de 15h à 19h, à la Cité Audacieuse, 9 rue de Vaugirard, 75006 Paris

- Tu peux aussi appeler le **3919** (gratuit et anonyme), **VIOLENCES FEMMES INFO** pour être écoutée, orientée et aidée.

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 :

- Chemsex
- Vieillir LGBTQI+
- Personnes trans et inter
- Personnes migrantes et exilées
- 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



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