

GUIDE

DE

*Hommes
gays et bis*

POCHÉ

SANTÉ

MENTALE

LGBTQI+

À Paris et en Seine-Saint-Denis

Ce guide est adressé aux hommes gays 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 :

- Chemsex
- Vieillir LGBT
- Personnes trans et inter
- Personnes migrantes et exilées
- Femmes lesbiennes et bis

Disponible en ligne sur :
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 de près à un ensemble de violences, sociales, psychologiques ou physiques dès l'enfance, l'adolescence 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, inadapté, 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.

Être gay ou bi peut être motif de fierté ou au contraire vécu comme un poids. L'homophobie intériorisée, c'est aussi un rapport au corps compliqué, des difficultés à être dans l'intimité avec les autres, une estime de soi dégradée. Dans un contexte de violences, de plaisanteries lourdes, de caricatures ou insultes, il peut être compliqué de se construire avec ces représentations infériorisantes et un manque de soutien.

Parallèlement, la sexualité et les relations entre hommes ont des cultures propres, pas toujours tendres, dans lesquelles il faut évoluer sans en avoir forcément les codes.

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 > page 16

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 :

- **AIDES** fait son **apéro LGBTQI+** à Saint-Denis et Bobigny le jeudi de 19h à 21h30. Un-e sexologue est présent-e (entretiens individuels sur rendez-vous).

7 rue Carnot, 93000 Bobigny /
01 75 62 50 00 - 06 01 01 81 96
22 rue Suger, 93200 Saint-Denis /
01 41 83 81 60 - 06 01 01 82 11

Toutes les infos sur Instagram : @aides_93



- **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 bi 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 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/



- 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



- 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.

Plus d'informations : 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 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/



- **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



- **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

- **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 vis avec des troubles psychiques (troubles bipolaires, schizophrénie, borderline), tu souhaites être accompagné 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 pairs**, 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 et par mail :
contact@maisonperchee.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

> 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

Il existe **d'autres ressources** pour **être ensemble et/ou être aidé** que tu trouveras en **page 23**.

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^{ème} 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



- 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)



ÊTRE AIDÉ

Si tu te sens mal, triste, agité 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.

- **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



- 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



- Si tu cherches **un·e psychologue** adapté·e à tes besoins, le **190 CENTRE DE SANTÉ - CeGIDD** propose des consultations.

90 Rue Jean-Pierre Timbaud, 75011 Paris
Pour prendre rendez-vous :
appelle le 01 55 25 32 72
ou va sur www.le190.fr/consultations



- 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 de 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.



- 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

- **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 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 Epée de Bois

3 rue de l'Epée-
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

- 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 : 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/>

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
ou sur Instagram : @collectifpsynoires
08 05 38 59 97

- **Tu es issu du Maghreb ou du Moyen Orient et tu veux parler de ta sexualité et de tes droits sans être jugé ?**
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
07 69 36 34 14
Instagram : @shams.france
shams-france.org



Tu vis avec le vih et tu as besoin :

> de **soutien**, d'être **écouté**, 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

> 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/

- par **email** : 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

> d'être suivi 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

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** que tu trouveras à partir de la **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

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 ?

- **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 les 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 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**.

- **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 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

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>



> **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>



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, appele 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, 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
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 (LGBTQlphobies) te propose :

- une ligne d'écoute : 01 48 06 42 41
www.sos-homophobie.org/ligne-ecoute

- un chat'écoute
www.sos-homophobie.org/chatecoute

- **EN AVANT TOUTES** : pour les femmes **mais aussi les personnes LGBTQIA+**, tu peux être écouté, conseillé et redirigé 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

- 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 (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.

- 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.

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 accompagné 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 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



- 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
par téléphone : 01 44 32 47 37 ou 01 80 27 22 63
par mail : 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 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

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

Tu y trouveras également les autres guides :

- Chemsex
- Vieillir LGBTQI+
- Personnes trans et inter
- Personnes migrantes et exilées
- Femmes lesbiennes et bies



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**