

GUIDE

DE

*Vieillir
LGBTQI+*

POCHE

SANTÉ

MENTALE

LGBTQI+

À Paris et en Seine-Saint-Denis

Ce guide est adressé aux seniors LGBTQI+.

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

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

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-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.

Poids des années de secret, de lutte et d'expériences de discriminations, spectre des années noires du vih/sida, deuils de partenaires et d'ami-es, situations matérielles dégradées... Vieillir LGBTQI+ n'est pas toujours chose aisée. Cela peut parfois signifier plus de solitude, de pauvreté, moins de sexualité ou une plus grande détresse psychologique.

Quasiment absent-es des représentations et débats communautaires, les seniors LGBTQI+ peuvent vivre des expériences LGBTQIphobes spécifiques, y compris au sein des communautés. Pour lutter contre l'isolement, le besoin de lieux de partage et de ressources spécifiques adaptées peut se faire ressentir.

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, etc.

SOMMAIRE

QU'EST-CE QU'ÊTRE LGBTQI+ ? > page 4

ÊTRE ENSEMBLE > page 8

ÊTRE AIDÉ·E > 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 :

- **GREYPRIDE** réunit des personnes LGBTQI+ de plus de 55 ans autour de **moments conviviaux** (Café Papote, apéros et brunchs) mais aussi d'**ateliers d'écriture**. Ces rencontres sont aussi l'occasion d'initier un accompagnement global vers la santé, la prise en charge médico-psychologique, les questions administratives.

GreyPride dispose également d'un **habitat partagé** et d'**appartements relais**.

Toutes les informations et actualités :
sur leur site Internet : greypride.fr
(rubrique "Agenda & Actualités")
par téléphone : 01 44 93 74 03 (le mardi et jeudi
de 16h à 18h) - sinon 07 56 88 53 24
par mail : contact@greypride.fr



- **LES AUDACIEUSES ET LES AUDACIEUX** met en place des actions à distance et en présentiel : **sorties culturelles** pour rompre l'isolement, **ateliers supervisés** pour rester en forme (yoga, gym douce, sophrologie) ainsi que des **ateliers santé** "Vieillir et vivre bien".

Informations sur le site audacieusement.org (rubrique "Actu"), sur Facebook (Association Les Audacieuses & Les Audacieux) et sur Instagram ([lesaudacieusesetlesaudacieux](https://www.instagram.com/lesaudacieusesetlesaudacieux))



- **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](https://www.instagram.com/aides_93)



- Pour **échanger et partager dans un espace safe**, l'association **SAINT-DENIS LGBTQI+** organise 2 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](https://www.instagram.com/saintdenislgbtqi)

www.saint-denislgbtqi.fr/



- Tu es bi·e 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](https://www.instagram.com/bicause.fr)



- L'association **ACCEPTESS-T** organise un **groupe de parole** pour les personnes trans et/ou en questionnement de 40 ans et plus. Un groupe d'une quinzaine de personnes se réunit une fois par mois pendant 7 mois chaque année. Un **moment convivial** ouvert à d'autres est organisé à chaque fin de groupe. Pour plus de renseignements : groupe40plus@acceptess-t.com

Retrouve toutes les actualités de l'association sur leur site acceptess-t.com, sur Facebook (Acceptess Transgenres) et sur Instagram ([@acceptesst](https://www.instagram.com/acceptesst))



- 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



- **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



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



- **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, karaokés, 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 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



- **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



- **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



- 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



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
- Personnes exilées et migrantes
- Personnes trans et inter

Disponibles sur :

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 :

- 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 pys 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



- 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 : mapsystlesbienne@gmail.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 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 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

- 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



- 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



- 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**).

Envie de simplement discuter ?

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

OWLIE LE CHATBOT : owlielechatbot.fr

- 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·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
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·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

> 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-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

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 ?

- **SEXOSAFE** te propose 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

- 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/

- 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.outrants.org/ressources/brochures-doutrants/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



> **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 Prévention 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>



> **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 <https://www.association-pastt.fr/192+pry-sentation.html>



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

06 12 83 50 75
kontakt.aaecparisidf@hotmail.fr



> **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

- **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 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.

- **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 !

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

- **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

- 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

- 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-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
www.antidiscriminations.fr (lundi au vendredi,
de 9h30 à 19h, sauf jours fériés)

- **LE RAVAD** : Réseau d'Assistance aux Victimes d'Agression 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

- **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

Iels peuvent également t'accompagner dans d'autres démarches juridiques (contentieux en droit des étrangers, démarches administratives).



- 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



- 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



- **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



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

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

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

- **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

- 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.

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

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

Tu y trouveras également les autres guides :

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