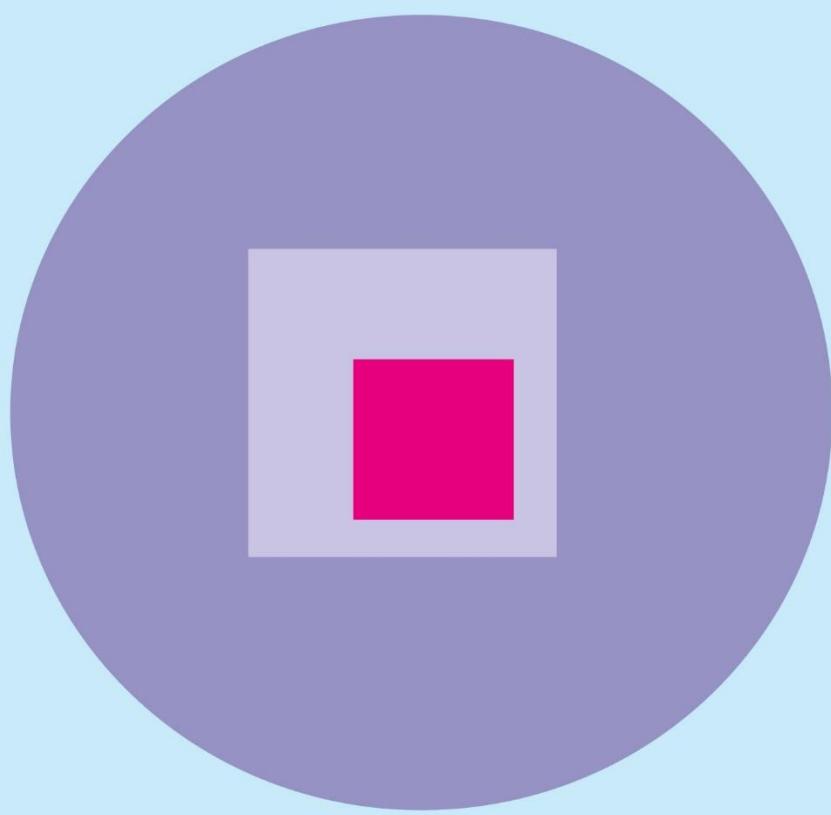


Guide ressources en santé mentale

Pour favoriser
le bien-être des jeunes





PREAMBULE

Ce guide a été établi pour informer et conseiller les jeunes et leurs familles sur les différentes **ressources dans le domaine de la santé mentale.**

Pour rappel, **le médecin généraliste** reste l'interlocuteur à privilégier pour évaluer les besoins en santé mentale et orienter si nécessaire vers des soins spécifiques.

En fonction de l'âge et de la situation des personnes, l'entrée dans un parcours de soins peut se faire via différents professionnels (**médecins, infirmières ou psychologues scolaires, services de santé universitaire, médecins spécialistes, etc.**).

Pour plus d'informations sur les lieux de soins et d'accompagnements spécifiques autour des troubles psychiques, **nous vous conseillons le « Guide santé mentale - Soins, accompagnements & entraide » du Psycom** qui recense les lieux ressources pour tout Paris :

https://www.psycom.org/wp-content/uploads/2024/04/Guide-75-PSYCOM_2021_WEB.pdf

SOMMAIRE

EN CAS D'URGENCE 5

ESPACES D'ACCUEIL ET D'ECOUTE 7

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE 9

SOUTIEN MEDICO-PSYCHOLOGIQUE 12

SOUTIEN A LA PARENTALITE 14

LIGNES D'ECOUTE 16

RESSOURCES EN LIGNE 18

EN CAS D'URGENCE



NOM	DESCRIPTIF	TELEPHONE / MAIL / SITE
 SAMU	<p>Le SAMU dispose d'un service dédié à la santé mentale et doit toujours être contacté en cas de doute. Il pourra soit déclencher les secours, soit vous indiquer la structure vers laquelle vous tourner.</p>	15
	<p>Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114.</p> <p>Le 3114 est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement en France entière. Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute.</p>	3114
Centre psychiatrique d'orientation et d'accueil (CPOA)	<p>Répond aux urgences psychiatriques des plus de 16 ans, 24h sur 24, pour l'ensemble de Paris.</p>	GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences 1, rue Cabanis 75014 Paris 01 45 65 81 09 01 45 65 81 10
UAT Unité d'Accueil Thérapeutique intersectorielle	<p>Pour les habitants du 20e, de plus de 18 ans, accueil permanent, direct, ou de seconde intention, 24h sur 24, 7j/7, pour une consultation, une évaluation et une orientation des situations de crise.</p>	GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences 129 rue d'Avron 75020 Paris 01 44 64 34 65

NOM (suite)	DESCRIPTIF	TELEPHONE / MAIL / SITE
Service d'Accueil des Urgences pédiatriques	<p>Pour les enfants de moins de 16 ans, consultations sans rendez-vous au service des urgences des hôpitaux publiques.</p> <p>Une équipe de liaison en psychiatrie peut venir évaluer le besoin de soins et d'hospitalisation.</p>	SAU Hôpital Robert Debré 48, boulevard Sérurier 75019 Paris 01 40 03 41 31 01 40 03 20 00
Consultation d'Orientation Pédo-psychiatrique l'hôpital Robert Debré	<p>A destination des enfants de moins de 16 ans, ce service permet une évaluation et une orientation vers des soins ou une hospitalisation.</p> <p>Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30</p> <p>Il est préférable de téléphoner en amont afin de faciliter l'organisation de la prise en charge.</p>	Hôpital Robert Debré 1 bld Serrurier 75019 Paris 01 40 03 41 31 Localisation : Point Orange, niveau -3
CIAPA Centre Intersectoriel d'Accueil pour Adolescent	<p>Pour les jeunes de 13 à 18 ans, en situation de crise, de tout Paris.</p> <p>Accueil sur rendez-vous, 5j/7 de 10h à 19h.</p>	5 rue du Simplon 75018 Paris 01 53 09 27 91
CAPE cellule d'Aide Psychologique pour les Etudiants	<p>Pour les jeunes de 16-27 ans, en souffrance psychique ou situation de crise</p> <p>Avec ou sans RDV.</p> <p>Accueil immédiat, gratuit et limité dans le temps</p> <p>Du lundi au vendredi 10h-18h, samedi 10h-15h</p>	CPS 3 rue Jean Baptiste DUMAY 75020 Paris 01 42 78 19 87 www.cpsparis.fr

ESPACES D'ACCUEIL ET D'ECOUTE

Les Points Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ) offrent une écoute, un accueil et une orientation aux jeunes âgés de 12 à 25 ans. Ils peuvent également parfois accueillir les parents.

Ces structures accueillent de façon inconditionnelle, gratuite, confidentielle et sans rendez-vous. Que vous soyez seul ou en groupe, jeunes ou parents, si vous souhaitez recevoir un appui, un conseil ou une orientation, dès lors que vous rencontrez une difficulté concernant votre santé : mal être, souffrance, dévalorisation, échec, difficultés relationnelles, difficultés scolaires, conduites de rupture, violentes ou dépendantes, isolement.

<https://solidarites.gouv.fr/points-accueil-et-ecoute-jeunes-paej-0>

PAEJ LE PASSAGE

Jeunes de 16 à 26 ans

Accueil individuel et collectif
avec des psychologues

📍 24 rue Ramponeau - 75020 Paris

⌚ De préférence sur rendez-vous :
- Lundi : 10h30-13h30 et 14h -19h
- Mardi : 14h-19h, Mercredi : 10h-14h
- Jeudi et vendredi : 14h-19h
- samedi par mois : 14h-18h30

📞 01 43 48 88 87/
lepassage.paris@croix-rouge.fr

<https://www.croix-rouge.fr/unite-d-aide-aux-jeunes-le-passage>

PAEJ OPEJ

📍 3/5 villa du Clos de Malevart -
75011 Paris

⌚ Sans RDV les mardis 10h-19h
et jeudis 10h-18h30

Avec RDV tous les jours de la semaine

Du lundi au jeudi de 9h30 à 19h
Le vendredi de 9h30 à 16h

📞 01 43 57 10 01 / 01 43 57 11 01

www.opej.org

PAEJ APSAJ

📍 1 rue du Département 75019 Paris

⌚ - Lundi : 11h-18h
- Mardi : 15h-18h
- Mercredi : 12h-19h
- Jeudi : 11h-18h
- Vendredi : 12h et 19h

📞 Hella de Souza 06 02 18 97 25
Katia Bilon 06 02 04 80 88

<https://www.apsaj.com/paej/>

PAJ de L'ANRS (Permanence Accueil Jeunes)

La PAJ est un accueil de jour qui s'adresse à des jeunes en situation d'errance sur le Territoire Parisien.

Ce lieu d'écoute a pour objectif d'aider les jeunes à renouer les liens sociaux et de leur permettre d'accéder aux dispositifs de droit commun.

📍 24 rue Ramponeau – 75020 PARIS

🕒 Accueil anonyme, inconditionnel et sans rendez-vous

- Lundi, Mardi, Vendredi : 09h30 à 16h00

- Mercredi : 09h30 à 13h30

- Jeudi : 09h30 à 12h30

📞 01 48 05 01 01 / paj@anrs.asso.fr

MAISON DES ADOLESCENTS

Accueil anonyme si besoin et gratuit pour les adolescents de 12 à 20 ans, seuls ou accompagnés de leurs parents ou d'autres adultes, n'ayant pas de suivi spécialisé en cours et qui se posent des questions de santé psychique et somatique.

Maison des Adolescents Robert Debré

📍 8 av de la Porte du Pré St Gervais
75019 PARIS

🕒 Accueil de 10h à 18h00 du lundi au vendredi par téléphone ou en se présentant sans rendez-vous auprès des professionnels qui assurent l'accueil.

📞 01 40 40 27 60

<https://robertdebre.aphp.fr/maison-des-adolescents>

QUARTIER JEUNES (QJ)

Pour les jeunes de 16 à 30 ans.

Accueil et écoute, permanences psychologiques gratuites et anonymes par des professionnels de santé.

📍 4 place du Louvre - 75001 Paris

🕒 - Lundi 14h - 17h30
- Mercredi 14h - 20h
- Jeudi 10h - 12h et 14h-16h30
- Vendredi 14h - 19h

Des informations collectives sur les troubles psychiques sont proposées tous les mardis de 14h à 16h

Des ateliers de médiation artistiques tous les jeudis de 14h à 17h

Des ateliers théâtre tous les mercredis de 18h30 à 20h

<https://qj.paris.fr/programme/jsp/site/Portal.jsp>

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

MON SOUTIEN PSY

Prise en charge par l'assurance maladie de 12 séances auprès d'un psychologue en libéral.

À destination des enfants de plus de 3 ans et des adultes.

Pas de frais à régler pour les personnes avec l'Aide médicale état (AME) ou la complémentaire santé solidaire (CSS).

Pour plus d'information sur les modalités et l'annuaire des psychologues partenaires :

<https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seancepsychologue-mon-soutien-ps>

EIDIP

Consultations psychologiques enfants/ados de 3 à 15 ans, guidance parentale, consultations interculturelles, bilans psychologiques, médiation familiale.

- 📍 20 rue Tchaïkovski, 75018 Paris
- 🕒 Accueil sur RDV du lundi au samedi
- 📞 09 84 24 51 60 / 06 14 42 74 35
asso.eidip@gmail.com

<https://eidip-site.wixsite.com/website>

EPOC

Espaces d'accueil, d'orientation et de consultations avec des thérapeutes cliniciens, à partir de 18 ans.

Participation financière en fonction des moyens

- 📍 12, 14 et 18 rue Georges Thill 75019 Paris
- 🕒 Sur rendez-vous du lundi au dimanche
Sans rendez-vous mercredi et samedi 14h-17h
- 📞 06 84 23 52 89 / contact@le poc.org
<https://www.le poc.org/>

PARADOXES

Association destinée aux 11-25 ans qui propose un accueil et des consultations ainsi que des ateliers et des groupes de paroles.

- 📍 212 rue Saint Maur 75010 Paris
- 🕒 Du lundi au samedi uniquement sur RDV
- 📞 06 16 97 66 80

<https://www.paradoxes-paris.org/>

PHARE ENFANTS PARENTS

Destiné aux jeunes et à leurs parents.

Prévention du mal-être des jeunes : lieu ressources et entretiens individuels ou familiaux sur rendez-vous.

📍 5 rue Guillaumot 75012 Paris

🕒 Sur rendez-vous

📞 01 43 46 00 62
cavaoupas@phare.org

<https://www.phare.org/>

RELAIS ETUDIANTS LYCEENS

Consultations gratuites pluridisciplinaires associant psychiatres, psychologues, enseignants.

Public : lycéens et étudiants, de tout Paris

📍 60 rue des Grands Moulins
75013 Paris

📞 01 45 83 89 15
Relais75.paris13@fsef.net

<https://www.fsef.net/etablissements/relais-etudiants-lyceens/relais-etudiants-lyceens-georges-heuyer-paris>

Télécharger le flyer Relais 75

CONSULTATIONS JEUNES CONCOMMATEURS

Lieu d'accueil, d'écoute et de soutien des jeunes de 12 à 25 ans, consommateurs de produits addictifs (cannabis, jeux vidéo, alcool...).

Les professionnels (médecins, psychologues, éducateurs, infirmiers) peuvent rencontrer aussi bien les jeunes que leurs familles.

Centre social les Rigoles Relais Ménilmontant

📍 70 rue des Rigoles 75020 PARIS

🕒 Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h, les mardi et jeudi jusqu'à 19h.

Consultation jeunes consommateurs :
Sur rendez-vous, mercredi de 10h à 13h.

📞 06 85 76 13 88 / laconsult.charonne@oppelia.fr

www.oppelia.fr

DISPOSITIF LES FUNAMBULES DE FALRET

Accompagnement des enfants et des jeunes de moins de 30 ans, concernés par la maladie psychique d'un membre de leur famille.

Soutien individuel et collectif

📍 27/29 rue Pajol 75018 Paris

📞 01 84 79 74 60
lesfunambules@falret.org

www.falret.org

@FunambulesFalret



PERMANENCES PSYCHOLOGIQUES EN CENTRES SOCIAUX

Des permanences de psychologues sont proposées dans certains centres sociaux :

Public adulte, parents :

- Centre social Soleil Blaise,
📍 7 square Vitruve :
⌚ 1 fois par mois, gratuit sur inscription à l'accueil ou au
📞 01 44 93 00 72
en partenariat avec la psychologue du service de prévention les Réglisses-Fondation Droit d'enfance.

- Amandiers Connexions
📍 71 rue des Amandiers
⌚ tous les vendredis matin, accueil sans rendez-vous par l'association les Amandiers, accueil psy du 20ème
📞 06 86 67 06 38
associationlesamandiers@laposte.net

- La flèche d'or
📍 102 bis rue de Bagnolet :
⌚ 1 mercredi/ms, gratuit sur inscription
📞 07 81 92 03 20
en partenariat avec la psychologue du service de prévention les Réglisses-Fondation Droit d'enfance

Public enfants (3-21 ans) et parents

- L'association Psyriel propose un soutien psychologique lors des permanences sur 2 sites :
📍 39 rue des Cascades
Et au centre social Archipélia
📍 17 rue des Envierges
📞 Sur rendez-vous / 06 32 62 93 48

SOUTIEN MEDICO-PSYCHOLOGIQUE

En fonction des besoins identifiés, il est possible d'être orienté vers des centres médico-psychologiques ou centres médico-psycho-pédagogiques (CMP ou CMPP), pour une prise en charge globale des troubles psychiques par divers professionnels (psychiatres, psychologues, psychomotriciennes...).

POUR LES ENFANTS/JEUNES DE 0 A 18 ANS

SUR LE 20^e ARRONDISSEMENT, IL EXISTE 3 CENTRES MEDICO-PSYCHOLOGIQUES :

- **Centre médico-psychologique de Robert Debré**
📍 35 rue des Tourelles 75020 PARIS
📞 01 43 79 73 45
🕒 De 9h à 12h30 et de 14h à 16h15
Il est réservé aux habitants du 20^e, et rattaché à l'hôpital Robert Debré (AP HP)

- **Centre médico-psycho-pédagogique Claude Bernard**
📍 131 rue de Bagnolet 75020 Paris.
📞 01 40 09 05 09
Non sectorisé, il peut accueillir des enfants de tout Paris.

- **Centre médico-psychologique Haxo**
📍 93, rue Haxo 75020 Paris
📞 01 53 39 16 48
Il n'est pas sectorisé et est géré par l'association l'Elan Retrouvé

A PROXIMITE DU 20^e :
CENTRE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE DE L'ECOLE DES PARENTS

- Le Centre médico-psychologique
 - 📍 164 boulevard Voltaire, 75011 Paris
 - 📞 01 44 93 44 76
- ⌚ Prise de rendez-vous
 - Par téléphone : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
 - ou par mail avec les coordonnées téléphoniques sur :
consultations@epe-idf.com

POUR LES JEUNES DE + 18 ANS, en fonction du lieu de domiciliation :

- CMP Vitruve
 - 📍 13 square des Cardeurs 75020 Paris
 - 📞 01 87 89 78 78
- CMP Espagnol
 - 📍 3 rue Espagnol 75020 Paris
 - 📞 01 43 58 18 65



SOUTIEN A LA PARENTALITE

MAISON DES FAMILLES ET DES CULTURES OPEJ

Accompagnement pour les parents et fratries concernés par les bagarres de rue. Entretiens et suivis éducatifs, médiations, groupes de paroles de parents et fratries.

- 📍 3 Villa du Clos de Malevart
75011 Paris
- 🕒 Permanence des rendez-vous les jeudis et vendredis
- 📞 01 43 57 11 01
Accueil téléphonique 9h-17h

MAISON DES LIENS FAMILIAUX OLGA SPITZER

Médiation familiale, accompagnement à la parentalité, accueil juridique en droit de la famille, espace de rencontre, médiation parents-ados.

- 📍 47 rue Archereau, 75019 Paris
 - 📞 01 42 00 43 25
 - 🕒 Prise de RDV du lundi au vendredi
- <https://maisondesliensfamiliaux.fr/>

CENTRE RESSOURCES DE LA FAMILLE LES PATES AU BEURRE

Lieu d'accueil collectif gratuit et anonyme, pour les parents avec ou sans enfant.

Professionnels diplômés et expérimentés : psychologues / psychomotriciens / psychiatres.

Gratuit, anonyme, et sans RDV

Cité des sciences - Little studio

- 📍 211 av. Jean Jaurès 75019 Paris
- 📍 140 Faubourg Saint Martin 75010 PARIS
- 🕒 - Lundi de 11h30 à 13h30
- Mercredi de 9h à 11h
- Vendredi 15h à 17h (semaines paires) dans le 10^e
- Mercredi entre 15h et 17h (semaines impaires) dans le 19^e

<https://www.lespatesaubeurre.fr/>

LE POINT ACCUEIL CONSEILS EDUCATIFS (PACE)

Le PACE permet d'avoir des conseils et orientations autour des questions éducatives

- 📍 20-22 rue de la Chine
75020 Paris
- 🕒 Sur rendez-vous, toute la semaine
- 📞 01 44 62 68 00
sppechaine@olgaspitzer.fr

LES CENTRES SOCIAUX DU 20^e

Ils proposent des espaces de soutien à la parentalité à travers notamment des temps d'échange collectifs (cafés des parents) et activités de répit parental.

La liste des centres sociaux du 20^e ici :
https://paris.centres-sociaux.fr/files/2013/10/Annuaire_centres_sociaux-paris2.pdf

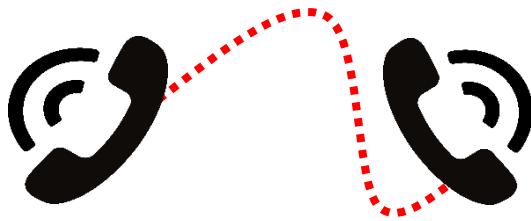
LE CAFE DE L'ECOLE DES PARENTS

Propose un accueil et une écoute pour les parents d'enfants de tous les âges, en individuel ou en groupe d'échange de parents

- 📍 164 Bld Voltaire 75011 Paris
- 🕒 Du mardi au samedi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h
- 📞 01 44 93 44 84
cafedesparents@epe-idf.com



LIGNES D'ECOUTE



JEUNES

Allo Ecoute Ados	Écoute pour les adolescents et jeunes adultes de 10 à 25 ans, par des psychologues, service confidentiel et gratuit.	06 12 20 24 71 Lundi au vendredi 17h-20h rappel possible
E-Enfance	Numéro dédié aux jeunes victimes et aux témoins de harcèlement et de violences numériques.	3018 Accessible 7 jours sur 7, de 9h à 23h par téléphone et par Tchat sur 3018.fr et via Messenger https://e-enfance.org/
Fil Santé Jeunes	Gratuit et anonyme à destination des jeunes de 12 à 25 ans.	0800 235 236 Tous les jours de 9h à 23h Chat tous les jours de 9h à 22h filsantejeunes.com
Nighthline	Service d'écoute nocturne assuré par des étudiants, pour des étudiants.	01 88 32 12 32 Tous les soirs de 21h à 2h30

TOUT PUBLIC

Psy Île-de-France	Tout public Ligne d'écoute : information, orientation, soutien aux usagers et familles touchés par des troubles psychiques. N° gratuit 7j/7j de 11h à 19h	01 48 00 48 00
SEPPE WINNICOTT	Service d'écoute anonyme et gratuit, par des psychologues. A destination des enfants, des parents et des proches.	01 42 46 66 77 du lundi au jeudi 8h30-18h30 et vendredi 8h30-12h30
SOS Amitié	Pour tous.	01 42 96 26 26 Tous les jours 24h/24 Chat tous les jours de 13h à 3h https://www.sosamitieidf.asso.fr/

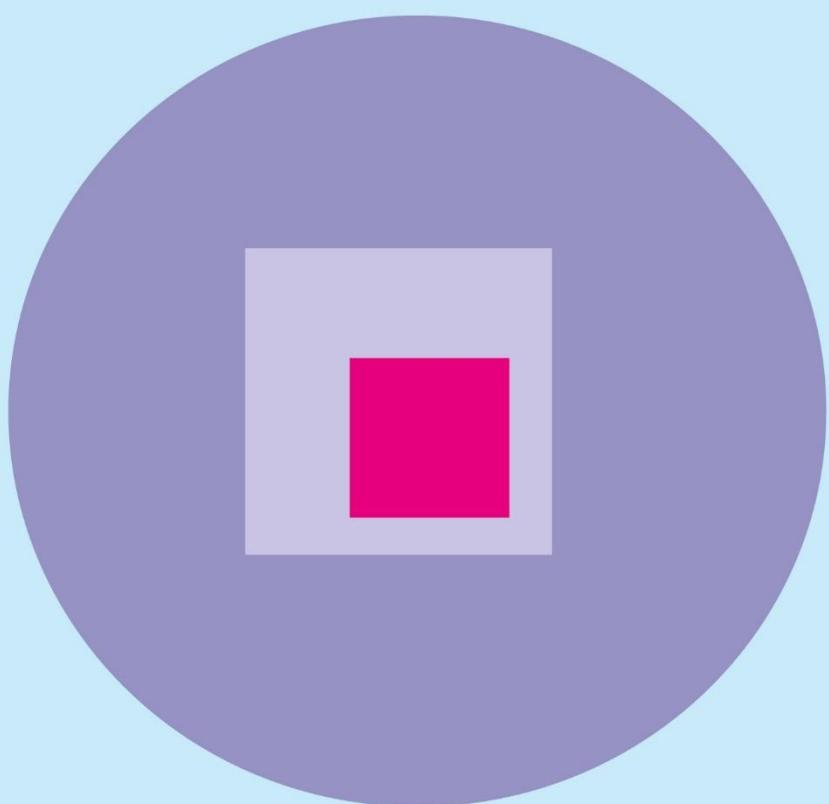
PARENTS

Inter services Parents	Service téléphonique de soutien à la fonction parentale. Anonyme et gratuit.	01 44 93 44 93 Lundi au vendredi 9h à 13h et 14h à 18h https://parents.epe-idf.com/isp/
Phare Enfants- Parents	Écoute parents, service anonyme et gratuit par des bénévoles formés, une psychologue et une thérapeute familiale.	01 43 46 00 62 Lundi à vendredi 10h à 17h
Allo Parents en crise	Psychologues, éducateurs, médiateurs familiaux à l'écoute des parents. Service anonyme et gratuit.	0 805 382 300 Lundi au vendredi 10h-13h et 14h-20h Samedi 10h-13h

RESSOURCES EN LIGNE

Pour aller plus loin et bénéficier de nombreuses ressources informationnelles disponibles en ligne, nous vous proposons une sélection de sites proposant des supports divers d'information et de sensibilisation sur la santé mentale des jeunes.

Santé psy Jeunes	Conseils, ressources, information et orientation à destination des jeunes, proches et professionnels de première ligne au contact des jeunes.	https://www.santepsyjeunes.fr/
Les Centres Relier	Suivi individuel et groupes de paroles entre jeunes en ligne. Anonymes et gratuits, destinés aux jeunes ciblés par les intimidations, les discriminations et le harcèlement. Temps de sensibilisation et Café Parents en ligne gratuits pour les adultes.	https://centresrelier.org/
JEFPSY	Plateforme d'information, d'échanges et de soutien pour les jeunes ayant un proche concerné par un trouble psychique.	https://jefpsy.org
CléPsy	Informations et conseils aux parents pour accompagner le développement de l'enfant, comprendre les troubles et le parcours de soin, et gérer les difficultés au quotidien. Par l'équipe de pédopsychiatrie de l'hôpital R. Debré	www.clepsy.fr
Parents parisiens	Organisation d'événements thématiques à destination des parents, fiches pratiques, revues de presse...	https://parents-parisiens.fr/
Le Céapsy	Centre ressource et permanence téléphonique d'information sur la santé mentale et les lieux de soins et d'accompagnement	https://www.ceapsy-idf.org 01 88 40 38 80
Le PSYCOM	Annuaire, information, orientation et sensibilisation en santé mentale.	https://www.psycom.org



Ce guide a été réalisé dans le cadre du Conseil Local de Santé Mentale du 20^e arrondissement.

Malgré toute l'attention portée à sa réalisation, des erreurs ne peuvent être exclues.

N'hésitez pas à les signaler à la coordinatrice du CLSM : aurelia.taprest@paris.fr

Mise à jour – 22/10/2025

Gratuit - Ne peut être vendu

