

Ressources psychologiques

A destination des professionnels, des enfants et des familles du 13e



Soutien | Ecoute | Orientation

En cas d'urgence

NOM	Descriptif	Téléphone / Mail / Site
 SAMU	Le SAMU doit toujours être contacté en cas de doute. Il pourra soit déclencher les secours, soit vous indiquer la structure vers laquelle vous tourner.	15
	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. 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.	3114
Les services d'urgences psychiatriques	Vous pourrez retrouver toutes les informations relatives aux services d'urgences psychiatriques des pages 27 à 31 du guide du psycom.	https://www.psycom.org/wp-content/uploads/2024/04/Guide-75-PSYCOM_2021_WEB.pdf

Introduction

Ce guide a été établi à des fins de recensement de différentes ressources de première ligne pour l'information, l'orientation, l'accompagnement à la parentalité et les conseils en santé mentale, à destination des enfants et de leurs familles.

L'accès aux soins à proprement parler peut passer par un **médecin généraliste** qui a pour mission d'assurer un premier niveau de recours aux soins et de coordonner le suivi médical. Il peut orienter et conseiller dans le parcours de soins en santé mentale.

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

Les centres de santé municipaux de la Ville de Paris ont mis en place une offre de consultation psychologique consacrée aux préados, ados et aux jeunes qui s'inscrit dans un parcours de soins coordonnés.

C'est le cas notamment de la consultation psychologique pour les pré-ados et ados, de 11 à 17 ans située au Centre de santé Edison dans le 13^e arrondissement.

Pour plus d'informations : <https://www.paris.fr/pages/sante-mentale-deconfinons-la-parole-des-jeunes-16440>

L'accès aux soins psychologiques peut également se faire **dès l'âge de 3 ans** via le dispositif **mon soutien psy** proposé par l'assurance maladie et dont vous retrouverez les modalités ainsi que l'annuaire dédié des psychologues conventionnés via le lien suivant : <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy>

Enfin, pour **les demandes relatives aux soins psychiatriques**, nous vous conseillons le « Guide santé mentale - Soins, accompagnements & entraide » du Psycom qui recense les lieux de soins et d'accueil psychiatriques, les dispositifs médico-sociaux pour les personnes en situation de handicap psychique, les associations d'utilisateurs et les Groupes d'entraide mutuelle (GEM), des informations sur les droits des usagers, les partenaires institutionnels et les ressources documentaires utiles pour tout Paris :

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

La protection Maternelle Infantile (PMI)



Les centres de PMI proposent à tous les Parisiens un service de suivi médical et de prévention des femmes enceintes, et des enfants de 0 à 6 ans.

La PMI est un service pour tous avec ou sans couverture sociale et gratuit. Il est entièrement financé par la Ville de Paris et l'Assurance Maladie et regroupe plus de 600 professionnels : médecins, infirmières puéricultrices, auxiliaires de puériculture, agents techniques de la petite enfance, sages-femmes, psychologues, psychomotriciens...

Les services de la PMI ne sont pas sectorisés : vous pouvez vous rendre dans tous les centres de PMI, quelle que soit votre adresse à Paris afin de participer aux différentes activités, individuelles ou collectives, qu'ils proposent.

Les coordonnées des 57 centres de PMI parisiens sont disponibles sur le site de la Ville de Paris : <https://www.paris.fr/recherche/lieux?types=centres-de-pmi>

Accueils sans RDV

Nom	Descriptif	Lieu	Téléphone / Mail / Site
Centre Ressources de la Familles Les Pâtes au Beurre	Lieu d'accueil avec des psychologues pour les parents, avec ou sans enfant. Gratuit, anonyme En période scolaire : Lundi de 11h30 à 13h30. Mercredi de 9h à 11h	140 rue du Fbg Saint Martin, 75010 Paris	06 22 03 23 41 https://www.lespatesaubeurre.fr/
	Accueil nocturne une fois par mois de 18h à 20h pour un temps d'échange collectif		
	Accueil parents avec enfants autour du livre certains mardis		
	Lieu d'accueil avec des psychologues pour les parents, avec ou sans enfant. Gratuit, anonyme Les semaines impaires en période scolaire : Mercredi de 15h à 17h	211 av. Jean Jaurès 75019 Paris	
Les Lieux d'accueil enfants parents (LAEP)	Les LAEP sont des lieux destinés aux familles et leurs enfants . Des accueillant.e.s formé.e.s, dont des professionnel.le.s de la petite enfance ou des psychologues, composent l'équipe du LAEP et assurent la qualité de l'accueil, des temps de jeux et d'échanges. Toutes les informations relatives aux modalités d'accueil de chaque LAEP (âge, participation financière...) sont indiquées dans le flyer ci-contre.		https://cdn.paris.fr/paris/2025/01/28/flyer_laep_janvier-2025-v2-clIN.pdf

Structures sur RDV

Nom	Descriptif	Lieu	Téléphone / Mail / Site
Age M.O.I.S.E	Accueille les femmes en difficulté psychologique avec leur grossesse ou l'idée de devenir mère.	Hall 5 21-23 rue de l'Amiral Roussin 75015 Paris	01 45 77 75 51 https://www.age-moise.fr/
Le café de l'école des parents	Le Café de l'École des Parents propose un accueil et une écoute pour les parents d'enfants de tous les âges (du bébé au jeune adulte). Du mardi au samedi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h	164 blvd Voltaire 75011 Paris	01 44 93 44 84 cafedesparents@epe-idf.com https://parents.epe-idf.com/cafe-des-parents/
Centre médico-psychologique de l'Ecole des Parents et des Educateurs (EPE)	Le Centre Médico-Psychologique est un espace de consultations pour enfants, adolescents et adultes qui rencontrent des difficultés dans leur famille.	164 blvd Voltaire 75011 Paris.	01 44 93 44 76 consultations@epe-idf.com
Les pâtes au beurre	Danse et maternité : atelier gratuit sur inscription pour les femmes enceintes et les mamans avec leurs bébés	140 rue du Faubourg Saint Martin 75010 Paris	https://www.lespatesaubeurre.fr/antenne-paris-10/
	Mouvement et conception : atelier gratuit sur inscription pour les femmes dans l'attente d'une grossesse.		
Gynépsy	Gynépsy accueille, écoute et oriente - à Paris - toute femme en souffrance psychique.	74, rue Dunois 75013 Paris	06 81 25 48 56 contact.gynepsy@gmail.com

Ligue française pour la santé mentale	Consultations enfants.	11 rue Tronchet, 75008 Paris	01 42 66 20 70 contact@lfsm.org http://www.lfsm.org/
Maison des Familles et des cultures Fondation OPEJ	Accompagnement pour les enfants et les parents. Permanence des RDV les Jeudis et Vendredis.	3 villa du clos de Malevart 75011 Paris	01 43 57 11 01 Accueil téléphonique de 9h à 17h.
Maison des liens familiaux de la Fondation Olga Spitzer	Accompagnement à la parentalité : aider le parent à repérer ses ressources pour accompagner la crise, le changement, la situation.	Maison de la vie associative et citoyenne : • 14 Av René Boylesve 75016 Paris • 47 Rue Archereau 75019 Paris • 36 Rue Claude Decaen 75012 Paris	Prise de rdv au 01 42 00 43 25 du lundi au vendredi https://maisondesliensfamiliaux.fr/
Phare enfant-parent	Destiné aux jeunes et à leur famille. Prévention du mal-être des jeunes : lieu ressources et entretiens individuels ou familiaux sur rendez-vous.	5 rue Guillaumot 75012 Paris	01 43 46 00 62 cavaoupas@phare.org https://www.phare.org/
Service d'Ecoute Psychologique Parents Enfants Winnicott	Consultations gratuites et anonymes à destination des parents d'enfants de tous âges et des familles pour suivi ou orientation, sur RDV après contact téléphonique.	9 Cour des Petites Ecuries 75010 Paris	01 42 46 66 77

Pour aller plus loin...

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 sensibilisations sur la santé mentale :

Ressources générales

Le PSYCOM	Annuaire, information, orientation et sensibilisation en santé mentale.	https://www.psycom.org
Le Céapsy	Centre ressource et permanence téléphonique en santé mentale.	https://www.ceapsy-idf.org
Psy Ile-de-France	Ligne d'écoute : information, orientation, soutien aux usagers et familles touchés par des troubles psychiques.	01 48 00 48 00 N° gratuit 7j/7j de 11h à 19h.

Ressources périnatales

Path	PATH propose des ressources en lien avec la santé mentale périnatale, à destination des familles, des professionnels et des employeurs.	https://path-perinatal.eu/fr/familles/
Mères en eaux troubles	Une série de podcasts qui donne la voix à des femmes, des mères et des personnes concernées par des pathologies mentales.	https://www.podcast-sante.com/podcasts/meres-en-eaux-troubles
Maman blues	Site non médical de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle.	https://www.maman-blues.fr/

Ressources parents-enfants

Clépsy	Site de conseils et de vidéos pour accompagner le développement des enfants à tous les âges : Le site propose notamment des ressources pour les situations d'urgence :	https://www.clepsy.fr https://www.clepsy.fr/urgence/
---------------	---	--

Ecole des parents et des éducateurs	L'école des parents et des éducateurs propose de nombreuses ressources d'accueil, d'écoute et d'orientation en soutien à la parentalité.	https://www.epe-idf.com/
Parents Parisiens	Organisation d'évènements thématiques à destination des parents, fiches pratiques, revues de presse...	https://parents-parisiens.fr/
Sparadrap	L'association Sparadrap propose information, formations et supports pour accompagner les enfants dans le monde de la santé, et soutenir leurs parents et leurs soignants.	https://www.sparadrap.org/parenter-nos-ressources-pour-les-familles-es-enfants
Les Centres Relier	Temps de sensibilisation et Café Parents en ligne gratuits pour les adultes sur les questions de harcèlement.	https://centresrelier.org/
Parenthèse médiation	Médiation familiale sur RDV, entretiens proposés en plusieurs langues à Maison 13 solidaire et à la Mairie du 13 ^e . Entretien d'information gratuit, participation financière en fonction du quotient familial.	https://www.parenthesemediation.org/mediation-familiale contact@parenthesemediation.fr 01 42 23 13 43 / 06 26 34 60 80

Ressources pour les proches

JADE	Association de soutien et d'accompagnement adaptés aux besoins des jeunes aidants.	https://jeunes-aidants.com/
JEF psy	Site dédié aux jeunes qui sont enfants, frères ou sœurs d'une personne qui a des troubles psychiques.	https://jefpsy.org/
Les funambules	Service d'accompagnement des enfants, adolescents et jeunes adultes de moins de trente ans concernés par la souffrance psychique d'un membre de la famille.	https://falret.org/services-etablissements/etablissements-services-funambules/
L'UNAFAM	Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques.	https://www.unafam.org/

Lignes d'écoute

Nom	Descriptif	Téléphone / Mail / Site
Allo Parents en crise	Service d'écoute anonyme et gratuit pour les parents , par des psychologues, éducateurs, médiateurs familiaux.	0 805 382 300 (Lundi au vendredi 10h-13h et 14h-20h, samedi 10h-13h)
Allo parlons d'enfants	Service d'écoute anonyme et gratuit par des professionnels de l'enfance ou de l'adolescence et des bénévoles pour répondre aux familles .	02 99 55 22 22 (Lundi au vendredi 10h-17h)
E-Enfance	Numéro dédié aux jeunes victimes et aux témoins de harcèlement et de violences numériques .	3018 (7 jours sur 7, de 9h à 23h) et par Tchat sur 3018.fr et Messenger https://e-enfance.org/
Écoute infos familles	Ecoute et conseil aux familles au sujet des difficultés d'un enfant. Service confidentiel et gratuit par des professionnels de l'enfance et de l'éducation.	01 81 89 09 50 (Lundi mercredi jeudi vendredi 9h-18h, mardi 14h-19h) eif@apprentis-auteuil.org
Inter service Parents	Service téléphonique de soutien à la fonction parentale . Anonyme et gratuit pour les franciliens du lundi au vendredi de 10h00 à 12h00 et 14h00 à 16h00. Fermé le mercredi.	01 44 93 44 93 https://parents.epe-idf.com/isp/
Phare enfants-parents	Ecoute parents , service anonyme et gratuit par des bénévoles formés et professionnels.	01 43 46 00 62 (Lundi au vendredi 10h-17h) cavaoupas@phare.org
Psy santé parents, le fil des Pâtes au beurre	Ecoute et soutien des parents d'enfants de tous âges par des professionnels, service anonyme et gratuit.	02 40 16 90 50 (Lundi 9h-11h, vendredi 12h-14h)
SEPPE WINNICOTT	Service d'écoute anonyme et gratuit, par des psychologues à destination des parents et des familles .	01 42 46 66 77 (Du lundi au jeudi 8h30-18h30 et vendredi 8h30-13h30)
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/

Le département de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent de l'ASM 13

Le Département de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent assure les soins psychiatriques des bébés, enfants et adolescents résidant dans le 13ème arrondissement de Paris.

Il constitue le secteur de psychiatrie infanto-juvénile 75 I 05 de Paris et répond aux missions de service public qui lui sont octroyées ; de dépistage, de soins et de prévention des troubles psychiques de l'enfant.

Le **Centre Médico Psychologique Alfred Binet** est le centre de consultation et de traitements ambulatoires, au cœur du dispositif sectoriel de pédopsychiatrie du 13ème arrondissement de Paris.

Horaires : Le Centre Alfred Binet est ouvert toute l'année de lundi au vendredi, avec des dispositions particulières en période de vacances scolaires. L'été, une permanence d'accueil et de soins (PDAS) est organisée avec une équipe réduite pouvant répondre aux demandes et aux besoins des usagers et des partenaires.

Lundi, Mardi et Jeudi de 9h à 19h30

Mercredi et Vendredi de 9h à 18h30

Et certains samedis : 9h > 13h

Adresse : Centre Alfred Binet - 76 Avenue Edison - 75013 Paris

Téléphone : 01 40 77 43 40

Site : <https://www.asm13.org/fr/departement-de-psychiatrie-de-lenfant-et-de-ladolescent>

Ce guide a été réalisé par la coordonnatrice des Conseils Locaux de Santé Mentale Paris SUD (DSP) et la chargée de mission familles parentalité (CASPE 5-13/DFPE/DASCO), avec le soutien de la médiatrice en santé de l'enfant du 13^e (DSP) et la chargée de développement local parentalité (EDL 13^e-DDCT)

Malgré toute l'attention portée à la réalisation de ce guide, des erreurs ne peuvent être exclues, n'hésitez pas à nous les signaler à l'adresse suivante : dsp.psm@gmail.com

MAJ : Novembre 2025

Gratuit-Ne peut être vendu