

# ADOLESCENCE ET MAL-ÊTRE

## GUIDE DES LIEUX RESSOURCES DU RHÔNE

Souffrance psychique - Addictions - Troubles alimentaires

*Tu te poses des questions ? Besoin d'aide ?*

*Et si tu venais nous voir ! ;)*



Ce guide a été réalisé par la **Maison des Usagers** du CH le Vinatier, dans le cadre de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2015.

La liste des structures et associations mentionnées est **non exhaustive**.



Maison des Usagers  
**Maison des Usagers**

# SOMMAIRE

## MAL-ETRE (Souffrance psychique, addictions, troubles alimentaires...)

Faire le point 4

## SOUFFRANCE PSYCHIQUE

1er pas vers le soin 8

Solitude 11

Idées noires, suicide 12

Discrimination 13

## CONSOMMATION DE PRODUITS (Alcool, tabac, drogues,...)

Ecoute, information, orientation 14

## ADDICTIONS (Alcool, tabac, drogues, jeux...)

Accompagnement, aide à l'arrêt 16

Alcool 17

Tabac 18

TROUBLES ALIMENTAIRES (Problèmes de poids, anorexie, boulimie...) 19

# MAL-ETRE

(Souffrance psychique, addictions, troubles alimentaires...)

## FAIRE LE POINT

*Besoin d'être écouté(e), accompagné(e), orienté(e) ?*

Avant tout, n'hésite pas à t'adresser au service de santé de ton **établissement scolaire** ou à ton **médecin traitant**.

### ESPACE SANTE JEUNES (ESJ)

Tu as entre 12 et 25 ans ? Tu te poses des questions ?

L'Espace Santé Jeunes propose un lieu **d'accueil, d'information, d'écoute et d'orientation** pour **aborder gratuitement et dans l'anonymat tes questions en lien avec la santé** (mal-être, stress, violences, sexualité, sentiments, accès aux soins, drogues, alcool, tabac, famille, solitude, alimentation, sommeil...)

**Adresse** : 66 cours Charlemagne - 69002 LYON— Dans les locaux du CRIJ  
(Tram 1 - Arrêt Sainte Blandine)

**Du lundi au jeudi de 14 à 18h** sans rendez-vous.  
(Accueil également sur rendez-vous le matin.)

Tu peux aussi contacter directement un professionnel de l'Espace Santé Jeunes par **téléphone, mail, ou Skype** (sans vidéo ni téléphone) pour obtenir une information, une adresse ou échanger autour d'un sujet préoccupant.

**Tél** : 04 78 37 52 13

**Mail/Skype** : esj@crijhonealpes.fr

**Blog** (Réponses aux questions laissées par les jeunes): <http://esjlyon.over-blog.fr>

**Site internet** (Questions sur la sexualité, la contraception, les sentiments...) :  
[www.keskesex.fr](http://www.keskesex.fr)

# MAL-ETRE

(Souffrance psychique, addictions, troubles alimentaires...)

## FAIRE LE POINT

### LA MAISON DES ADOLESCENTS du Rhône

**La Maison des Adolescents est un lieu d'accueil, d'accompagnement, et de soin pour les adolescents** (de 12 à 18 ans, extension possible à 25 ans) résidant dans le Rhône.

Ses missions :

- **Accueillir**, avec ou sans rendez-vous. (Anonymat possible.)
  - Proposer une **prise en charge soignante adaptée au sein d'une équipe pluridisciplinaire** sous forme d'entretiens individuels, familiaux, et/ou d'activités groupales.
  - Travailler avec un réseau de médecins et psychologues libéraux.
  - Coordonner un réseau de partenaires associatifs et institutionnels concernés par les problématiques adolescentes, et proposer des activités scientifiques.
- Activités entièrement gratuites.

**Adresse** : 2 ter rue Montebello - 69003 LYON

Horaires : Du lundi au vendredi de 14h à 18h30, et les mercredis de 9H à 18 H 30.

(Les autres matins sur rendez-vous)

**Tél** : 04 37 23 65 03

**Mail** : info@maisondesados69.fr

**Site internet** : www.maisondesados69.fr

### LA MAISON DES ADOLESCENTS de Villefranche sur Saône

**Lieu d'accueil, d'information, d'accompagnement et d'orientation** pour les adolescents de 12 à 25 ans en souffrance.

**Réponses aux interrogations sur la santé** (sexualité, addictions, souffrance psychique, alimentation,...) ou aux questions d'ordre **social, familial, ou éducatif**.

Accueil confidentiel, avec ou sans rendez-vous.

Entretiens téléphoniques ou physiques. Activités groupales.

Toutes les activités sont entièrement gratuites.

**Adresse** : 22 rue Desseigne - 69400 VILLEFRANCHE SUR SAONE

Horaires : Lundi, mardi, jeudi 14h-18h, mercredi 14h-19h, vendredi 14h-16h

**Tél** : 04 74 60 59 00 / **Mail** : contact@mda-villefranche.fr

# MAL-ETRE

(Souffrance psychique, addictions, troubles alimentaires...)

## FAIRE LE POINT

### POINT ACCUEIL ECOUTE JEUNES (PAEJ)

**Lieu d'accueil** et de **soutien psychologique** pour les 12/25 ans.

Prévention des situations à risques (conflits familiaux, mal-être, violences, échec scolaire, conduites à risques, fugue, errance, consommation de tabac, d'alcool ou de drogue, sexualité, contraception, troubles alimentaires...)

**Liste des PAEJ du Rhône** (Détail des horaires par téléphone ou sur les sites internet) :

#### PEPS'Lyade PAEJ—LYON

9 quai Jean Moulin 69001 LYON

**Tél:** 04 72 10 94 36

**Mail :** [peps-lyon.lyade@arhm.fr](mailto:peps-lyon.lyade@arhm.fr)

**Site internet :** <http://lyade.arhm.fr/addiction-lyon/points-ecoute-jeune.php>

#### PAEJ—MEYZIEU

Le Marronnier 30 rue Louis Saulnier 69330 MEYZIEU

**Tél :** 04 78 04 32 70

**Mail :** [pointecoute.meyzieu@yahoo.fr](mailto:pointecoute.meyzieu@yahoo.fr)

**Site internet :** <http://www.meyzieu.fr/article32.html>

#### PEPS'Lyade PAEJ—RILLIEUX LA PAPE

91 avenue de l'Europe 69140 RILLIEUX LA PAPE

**Tél:** 04 78 97 32 74

**Mail :** [peps-rillieuxlapape.lyade@arhm.fr](mailto:peps-rillieuxlapape.lyade@arhm.fr)

**Site internet :** <http://lyade.arhm.fr/addiction-lyon/points-ecoute-jeune.php>

# MAL-ETRE

(Souffrance psychique, addictions, troubles alimentaires...)

## FAIRE LE POINT

### PEPS'Lyade PAEJ—SAINT PRIEST

6 rue du 8 mai 1945 69800 SAINT PRIEST

Tél : 04 37 25 07 19

Mail : peps-saintpriet.lyade@arhm.fr

Site internet : <http://lyade.arhm.fr/addiction-lyon/points-ecoute-jeune.php>

### PAEJ/Lieu Ecoute Ressources Adolescence—VAULX EN VELIN

Mas du Taureau - Immeuble de la CAF

7 chemin du Grand Bois 69120 VAULX EN VELIN

Tél : 04 78 80 81 59

### PEPS'Lyade PAEJ—VENISSIEUX

19 rue Victor Hugo 69200 VENISSIEUX

Tél: 06 23 97 83 04 ou 04 78 67 33 33

Mail : peps-sudestlyonnais.lyade@arhm.fr

Site internet : <http://lyade.arhm.fr/addiction-lyon/points-ecoute-jeune.php>

### PAEJ -ARIA -L'INTERMEDE—VILLEFRANCHE SUR SAONE

Maison des Adolescents

22 rue Desseigne 69400 VILLEFRANCHE-SUR-SAONE

Tél : 04 74 60 59 00

Mail : lintermede@aria-asso.fr

### PAEJ—VILLEURBANNE

Espace Santé Environnement

52 rue Racine 69100 VILLEURBANNE

Tél : 04 78 03 67 73

Mail : dsp@mairie-villeurbanne.fr

# SOUFFRANCE PSYCHIQUE

## 1ER PAS VERS LE SOIN

*Tu te sens mal?*

### CMP (CENTRES MEDICO-PSYCHOLOGIQUES)

Les CMP sont des **structures de soins** qui assurent des **consultations médico-psychologiques pour toute personne en souffrance psychique**, et organisent leur orientation éventuelle vers des structures adaptées.

Tu peux connaître le CMP dont tu dépends suivant ton lieu d'habitation:

- Soit sur le site internet du **Centre Hospitalier le Vinatier** :  
**www.ch-le-vinatier.fr** (Dans la rubrique « Où consulter ? » sur la page d'accueil, clique sur « Enfants et adolescents »)  
ou par téléphone : 04 37 91 55 55
- Soit sur le site internet du **Centre Hospitalier Saint Jean de Dieu** :  
**http://sjd.arhm.fr** (Rubrique « Où dois-je consulter ? »)  
ou par téléphone : 04 37 90 10 10
- Soit sur le site internet du **Centre Hospitalier Saint-Cyr au Mont d'Or** :  
**www.ch-st-cyr69.fr** (Onglet « Consulter »)  
ou par téléphone : 04 72 42 19 19



# SOUFFRANCE PSYCHIQUE

## 1ER PAS VERS LE SOIN

### CMPP (CENTRES MEDICO-PSYCHO-PEDAGOGIQUES)

Les CMPP sont des services médico-sociaux assurant des **consultations, des diagnostics et des soins ambulatoires pour des enfants et adolescents**. Les CMPP sont fréquemment consultés en première intention dans le cadre de troubles psychiques.

#### CMPP—Lyon 6ème

65 rue de Sèze 69006 LYON

Tél : 04 78 52 72 16

#### CMPP—Lyon 8ème

2 Ter rue du Professeur Calmette 69008 LYON

Tél : 04 78 76 05 97

#### CMPP—Givors

11 rue Henri Wallon 69700 GIVORS

Tél : 04 78 73 11 54

# SOUFFRANCE PSYCHIQUE

## 1ER PAS VERS LE SOIN

### POLE JEUNES ADULTES 16-25 ans

#### **(Santé mentale et communauté, SMC)**

A destination des **jeunes de 16-25 ans en état de souffrance psychique**.

Objectif : **amener progressivement les jeunes vers le soin**. Orientation.

Suivi individuel avec un psychologue. Entretien avec un psychiatre.

Soin en groupe (groupe de parole, groupe à médiations (photo, musique ...))

**Adresse** : 136 rue Louis BECKER 69100 VILLEURBANNE

**Tél** : 04 72 65 75 00

### APSYTUDE

Apsytude est une **association d'aide psychologique pour les étudiants**.

Des psychologues accueillent les étudiants de façon ponctuelle ou pour un suivi, en toute confidentialité.

Prendre rendez-vous par téléphone ou par mail :

**Tél** : 06 27 91 34 58 / **Mail** : [apsytude@gmail.com](mailto:apsytude@gmail.com)

Pour plus d'informations : [www.apsytude.com](http://www.apsytude.com)

### ESPACE SANTE JEUNES MGEN

Lieu de **soins ambulatoires pour adolescents et jeunes adultes (16-25 ans)**.

Prévention et traitement des troubles psychiques. Consultations individuelle.

(Reste à charge du ticket modérateur, environ 22 euros par consultation).

**Adresse** : 44 rue Feuillat 69003 LYON

Accueil du lundi au vendredi de 9h à 17h.

**Tel** : 04 72 11 30 11

*Tu te sens seul(e) ?*

### LA PORTE OUVERTE

Offre, à **toute personne qui souhaite parler**, un accueil anonyme, gratuit et confidentiel, et une **écoute attentive** en face à face. **Sans rendez-vous.**

**Lieu d'accueil :** Station Bellecour du métro ligne A

(entrée côté rue Victor Hugo, direction Vaulx-en-Velin La Soie)

**Horaires :** De 14h30 à 18h30, tous les jours de l'année (week-end et jours fériés compris) et le mardi de 12h à 19h.

**Tél :** 04 78 92 97 80

**Mail:** laporteouverte.lyon@gmail.com

### ASTREE

Lieu d'accueil et d'écoute de toute personne en difficulté. Pour **rompre l'isolement** des personnes fragilisées. **Mise en relation d'une personne en souffrance et d'un bénévole.**

**Adresse :** 19 rue Barrême 69006 Lyon

**Tél :** 04 78 94 80 72

**Site internet :** [www.astree.asso.fr](http://www.astree.asso.fr)

**Mail :** [lyon@astree.asso.fr](mailto:lyon@astree.asso.fr)

# SOUFFRANCE PSYCHIQUE

## IDÉES NOIRES, SUICIDE

*Il t'arrive de penser au suicide ?*

### SOS SUICIDE PHENIX

L'association SOS SUICIDE PHENIX a pour but la **prévention du suicide**.

Pour ceux qui pensent au suicide, ou ont tenté de se suicider.

Ecoute, soutien.

**Adresse** : 9 quai Jean Moulin 69001 LYON

**Pour une demande d'information, un rendez-vous pour un accueil en face à face,** et pour toute autre demande ne nécessitant pas une réponse immédiate, tu peux laisser un message par **téléphone** : 04 78 52 55 26

**Permanences d'écoute téléphonique** : 01 40 44 46 45 (tous les jours, de 12h à 24h)

**Mail** : [accueil@sos-suicide-phenix.org](mailto:accueil@sos-suicide-phenix.org)

**Site internet** : [www.sos-suicide-phenix.org](http://www.sos-suicide-phenix.org) et [www.suicide-phenix-lyon.fr](http://www.suicide-phenix-lyon.fr)

### CENTRE ATIS (Action Thérapeutique contre l'Isolement et le Suicide)

A partir de 16 ans.

Centre spécialisé dans la **lutte contre l'isolement et la prévention du suicide**.

Pour toute personne rencontrant des difficultés de solitude, confiance en soi, phobie sociale, stress, anxiété, deuil, dépression, suicide.

**Suivi psychologique gratuit**, groupes d'expression thérapeutique.

**Adresse** : 5 rue Pizay 69001 LYON

**Horaires pour un premier accueil sur place:**

Mardi : 9h-12h, 14h-18h / Mercredi : 10h-12h, 14h 18h / Jeudi : 9h-12h, 14h-17h

**Tél** : 04 78 28 77 93

**Site internet** : [www.centreatis.org](http://www.centreatis.org)

# SOUFFRANCE PSYCHIQUE

## DISCRIMINATION

### *Tu es victime de discrimination ?*

***Toutes discriminations :***

#### LE DEFENSEUR DES DROITS

Renseignements et **accompagnement des personnes victimes de discrimination.**

**Tél:** 09 69 39 00 00

**Site internet :** [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

- Pour connaître les **permanences physiques proches de chez toi** (onglet « Contacter votre délégué »)
- Pour envoyer un message (onglet « Saisir le Défenseur des droits »)

***Liée à l'orientation sexuelle :***

#### ASSOCIATION RIMBAUD

Pour les **jeunes en rupture familiale en raison de leur orientation sexuelle.**

**Permanences d'accueil** à l'Espace Santé Jeunes (66 Cours Charlemagne 69002 Lyon) une fois par mois.

Dates des permanences sur le **site internet** : [www.association-rimbaud.org](http://www.association-rimbaud.org)

Possibilité de prendre rendez-vous par **mail** : [contact@association-rimbaud.org](mailto:contact@association-rimbaud.org)

**Permanences d'écoute** sur **Skype** de 19h30 à 21h30 (dates sur le site internet).

**Facebook** : <https://fr-fr.facebook.com/assorimbaud>

#### LE REFUGE

Destiné aux 18-25 ans.

**Tu es victime d'homophobie ou de transphobie ?** Ta famille ne te comprend pas, tu es rejeté ? Tu ne sais pas vers qui te tourner ?

Le Refuge propose une **ligne d'écoute**, un **hébergement temporaire** et un **accompagnement aux jeunes majeurs** victimes d'homophobie .

**Adresse** : 69C avenue René Cassin 69009 LYON

**Site internet** : [www.le-refuge.org](http://www.le-refuge.org) (Possibilité d'envoyer un mail via le site.)

**Ligne d'écoute et d'urgence** : 06 31 59 69 50 (24h/24 et 7j/7)

# CONSOMMATION DE PRODUITS

(Alcool, tabac, drogues,...)

## ÉCOUTE, INFORMATION, ORIENTATION

*Tu te poses des questions sur l'alcool,  
le tabac, le cannabis, la drogue... ?*

### CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS (CJC)

**Consultations destinées aux jeunes consommateurs (alcool, tabac, drogues, ...)**

**Accueil gratuit et confidentiel** des 12-25 ans.

Permet d'effectuer un bilan des consommations, d'apporter informations et conseils, d'aider si possible à arrêter la consommation, d'orienter vers d'autres services spécialisés si nécessaire.

Liste des CJC du Rhône (Détail des horaires par téléphone) :

#### **ARIA—Lyon**

7 place du Griffon

BP 111 - 69001 LYON

Tél : 04 72 10 13 13 (vendredi)

#### **ARIA—Lyon**

Point Accueil Ecoute Jeunes

9 Quai Jean Moulin

69001 LYON

Tél : 04 72 10 94 36

#### **LYADE Ainay—Lyon**

10 rue de Castries

69002 LYON

Tél : 04 72 40 97 51

# CONSOMMATION DE PRODUITS

(Alcool, tabac, drogues,...)

## ÉCOUTE, INFORMATION, ORIENTATION

### **ANPAA—Givors**

21 rue Jean-Marie Imbert  
69700 GIVORS  
Tél : 04 72 49 23 77

### **ARIA—Rillieux la Pape**

91 avenue de l'Europe  
69140 RILLIEUX-LA-PAPE  
Tél : 04 78 97 32 74

### **LYADE—Saint Priest**

Point Ecoute  
6 rue du 8 mai 1945  
69800 SAINT-PRIEST  
Tél : 04 37 25 07 19

### **LYADE—Vaulx en Velin**

Lieu Ecoute Ressources Adolescence  
7 chemin du Grand Bois  
69120 VAULX EN VELIN  
Tél : 04 78 80 81 59

### **ARIA—Villefranche sur Saône**

Maison des Adolescents  
22 rue Desseigne  
69400 VILLEFRANCHE-SUR-SAONE  
Tél : 04 74 60 59 00  
Mail : [lintermede@aria-asso.fr](mailto:lintermede@aria-asso.fr)

### **ANPAA— Villeurbanne**

111 rue du 1er mars 1943  
69100 VILLEURBANNE  
Tél : 04 72 65 06 00

# ADDICTIONS

(Alcool, tabac, drogues, jeux ...)

## ACCOMPAGNEMENT, AIDE À L'ARRÊT

*Accro à l'alcool, au tabac, à la drogue, aux jeux... ?  
Besoin d'aide pour arrêter?*

### **CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)**

**Accompagnement de toute personne confrontée à une problématique addictive (alcool, tabac, cannabis, drogue, jeux vidéos, internet, jeux d'argent...).**

#### **ARIA**

7 place du Griffon BP 1111 69001 LYON  
Tél : 04 72 10 13 13

#### **LYADE Ainay**

10 rue de Castries 69002 LYON  
Tél : 04 72 40 97 51

#### **LYADE Garibaldi**

31 rue de l'Abondance 69003 LYON  
Tél : 04 72 84 62 00

#### **ANPAA Givors**

Place du Coteau, Montée de Cras 69700 GIVORS  
Tél : 04 72 49 23 77

#### **LYADE Vénissieux**

19 rue Victor Hugo 69200 VENISSIEUX  
Tél : 04 78 67 33 33

#### **ANPAA Villefranche sur Saône**

408 rue des Remparts 69400 VILLEFRANCHE  
Tél : 04 74 02 92 45

#### **ARIA Villefranche sur Saône**

131 rue de l'Arc 69400 VILLEFRANCHE  
Tél : 04 74 62 15 92

#### **ANPAA Villeurbanne**

111 rue du 1er mars 1943  
Tél : 04 72 65 06 00



# ADDICTIONS

## ALCOOL

*Tu souhaites arrêter de boire?*

### ALCOOL ASSISTANCE

**Aide et accompagnement des personnes en réflexion ou en difficulté avec l'alcool.**

**Adresse :** 23 rue de TRION 69005 LYON

**Tél :** 04 78 36 62 57 (ou 06 98 01 91 00)

**Mail :** [alcoholassistance.trion69@gmail.com](mailto:alcoholassistance.trion69@gmail.com)

**Site internet :** [www.alcoholassistance.net](http://www.alcoholassistance.net)

### ALCOOLIQUE ANONYMES

**Association d'hommes et de femmes dont l'objectif est de demeurer abstinentes et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.**

Partage d'expérience dans le but de résoudre leur problème commun.

**Tél :** 04 37 28 54 17 (pour connaître les lieux des permanences et réunions les plus proches de chez toi)

**Ligne d'écoute :** 0 820 326 883

**Site internet :** [www.alcooliques-anonymes.fr](http://www.alcooliques-anonymes.fr)

# ADDICTIONS

## TABAC

*Tu souhaites arrêter de fumer?*

### **CDHS (Comité Départemental d'Hygiène Sociale)**

Les CDHS proposent des consultations de tabacologie appelées aussi « **consultations d'aide à l'arrêt du tabac** ».

Toutes les consultations sont assurées sur rendez-vous. Prendre contact par téléphone avec le centre choisi. (Site internet : [www.cdhs.fr](http://www.cdhs.fr))

#### CDHS LYON

2 rue de Marseille 69007 Lyon

Tél : 04 72 73 12 76

#### CDHS GIVORS

60 rue Roger Salengro 69700 Givors

Tél : 04 37 20 14 05

#### CDHS VAULX EN VELIN

25 rue Rabelais 69120 Vaulx-en-Velin

Tél : 04 78 80 98 12

#### CDHS VÉNISSIEUX

26 rue du Château 69200 Vénissieux (entrée côté place de la Paix)

Tél : 04 72 50 08 68

#### CDHS VILLEFRANCHE

37 rue de Villars 69400 Villefranche sur Saône

Tél : 04 74 65 02 70

#### CDHS VILLEURBANNE

19 rue Jean Bourgey 69100 Villeurbanne

Tél : 04 78 68 39 60

# TROUBLES ALIMENTAIRES

PROBLÈMES DE POIDS, ANOREXIE, BOULIMIE

*Tu souffres de troubles alimentaires?*

## LYADE

### **LYADE Ainay**

10 rue de Castries 69002 LYON

Tél : 04 72 40 97 51

### **LYADE Garibaldi**

31 rue de l'Abondance 69003 LYON

Tél : 04 72 84 62 00

### **LYADE Vénissieux**

19 rue Victor Hugo 69200 VENISSIEUX

Tél : 04 78 67 33 33

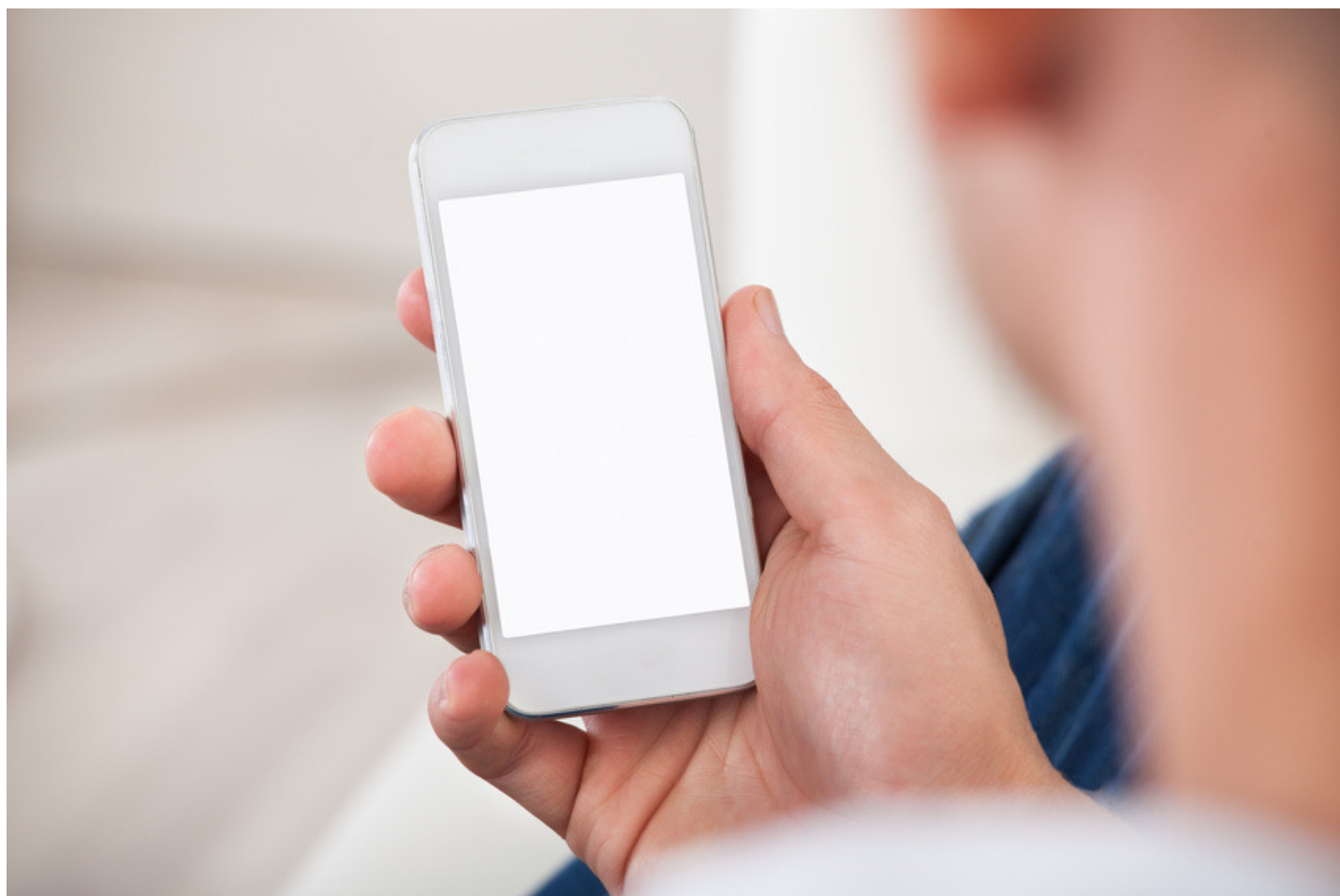
# ADOLESCENCE ET MAL-ÊTRE

## NUMÉROS UTILES

Souffrance psychique - Addictions - Troubles alimentaires

*Besoin de parler rapidement à quelqu'un ?*

*Qui contacter ?*



# SOMMAIRE

## MAL-ETRE (Souffrance psychique, addictions, troubles alimentaires...)

Ecoute, information, orientation 5

## SOUFFRANCE PSYCHIQUE

Solitude 6

Idées noires, suicide 7

Discrimination 8

Harcèlement 9

Violences, agression sexuelle 10

## ADDICTIONS

Tabac-Drogue 11

Alcool 12

Jeux, Cyber addictions 13

TROUBLES ALIMENTAIRES (Problèmes de poids, anorexie, boulimie...) 14

# MAL-ETRE

(Souffrance psychique, addictions, troubles alimentaires...)

**ÉCOUTE, INFORMATION, ORIENTATION**

*Besoin d'être écouté(e), orienté(e) ?*

## FIL SANTE JEUNES

**Tél : 0 800 235 236 (ou depuis un portable 01 44 93 30 74)**

(Tous les jours de 9h à 23h. Appel anonyme et gratuit)

Ecoute, information et orientation en matière de santé physique, psychique et sociale par des psychologues, des médecins et des conseillers conjugaux et familiaux (mal-être, addictions, sexualité, discrimination, troubles alimentaires, harcèlement,...)

Site internet : [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com) (Un chat, des forums, des questions-réponses, de la documentation)

# SOUFFRANCE PSYCHIQUE

## SOLITUDE

*Tu te sens seul(e)?*

### SOS AMITIE

**Tél : 04 78 29 88 88 ou 04 78 85 33 33** (24h/24 - 7j/7)

Mal être, détresse, solitude... Un mal, des mots.

Un accueil téléphonique anonyme, une écoute au rythme de celui ou celle qui souffre moralement ou physiquement, qui vit la solitude, qui est en période de crise ou qui pense au suicide.

Messagerie électronique et chat sur le site internet : <https://www.sos-amitie.com>

# SOUFFRANCE PSYCHIQUE

## IDÉES NOIRES, SUICIDE

*Il t'arrive de penser au suicide?*

### SUICIDE ECOUTE

**Tél : 01 45 39 40 00** (7jours/7, 24h/24)

Association proposant une écoute anonyme aux personnes en souffrance psychologique, et à leurs proches.

**Site internet** : <http://suicide.ecoute.free.fr>

### SOS SUICIDE PHENIX

**Tél : 01 40 44 46 45** (Tous les jours, de midi à minuit)

Prévention du suicide. Ecoute, soutien.

Pour ceux qui pensent au suicide, ou ont tenté de se suicider.

**Site internet** : [www.sos-suicide-phenix.org](http://www.sos-suicide-phenix.org) / [www.suicide-phenix-lyon.fr](http://www.suicide-phenix-lyon.fr)

**Mail** : [accueil@sos-suicide-phenix.org](mailto:accueil@sos-suicide-phenix.org)

Egalement sur place : 9, quai Jean Moulin 69001 LYON suite à un premier appel téléphonique au 04 78 52 55 26



# SOUFFRANCE PSYCHIQUE

## DISCRIMINATION

*Tu es victime de discrimination ?*

*Toutes discriminations :*

### LE DEFENSEUR DES DROITS

**Tél: 09 69 39 00 00**

Renseignements et accompagnement des personnes s'estimant victimes de discrimination.

Site internet : [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

*Liée à l'orientation sexuelle :*

### LE REFUGE

**Tél : 06 31 59 69 50** (24h/24 et 7j/7) Destiné aux 18-25 ans.

Tu es victime d'homophobie ou de transphobie ? Ta famille ne te comprend pas, tu es rejeté ? Tu ne sais pas vers qui te tourner ? Le Refuge propose une ligne d'écoute.

### FIL SANTE JEUNES

**Tél : 0 800 235 236 (ou depuis un portable 01 44 93 30 74)**

(Tous les jours de 9h à 23h. Appel anonyme et gratuit)

Ecoute, information et orientation en matière de santé physique, psychique et sociale par des psychologues, des médecins et des conseillers conjugaux et familiaux (mal-être, discrimination, addictions, sexualité, troubles alimentaires, harcèlement,...)

Site internet : [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com) (Un chat, des forums, de la documentation, des questions-réponses)

# SOUFFRANCE PSYCHIQUE

## HARCÈLEMENT

*Tu es victime de harcèlement ?*

### STOP HARCELEMENT

**Tél : 0808 80 70 10** (Lundi au vendredi de 9h à 18h.)

Service d'aide aux victimes. Action contre le harcèlement entre élèves.

Site internet : [www.agircontrelharcelementalecole.gouv.fr](http://www.agircontrelharcelementalecole.gouv.fr)

### NET ECOUTE (Cyber-harcèlement,...)

**Tél : 0800 200 000** (Lundi au vendredi de 10h à 18h)

Protection des mineurs victimes de harcèlement en ligne.

Ecoute, conseil, aide au retrait d'images ou de propos blessant...

# SOUFFRANCE PSYCHIQUE

## VIOLENCES, AGRESSION SEXUELLE

*Tu es victime de violences?*

### JEUNES VIOLENCES ECOUTE

**Tél : 0 808 807 700** (Gratuit d'un poste fixe et d'un portable)

(Tous les jours de 10h à 22h, sauf jours fériés et une partie des vacances d'été.)

S'informer sur les différents types de violences et les structures d'aide (violence des autres ou contre soi-même, jeux dangereux, scarification, harcèlement,...) Ecoute réalisée par des juristes et psychologues.

Site et forum de discussions : [www.jeunesviolencesecoute.fr](http://www.jeunesviolencesecoute.fr)

### ALLO ENFANCE MALTRAITEE

**Tél : 119** (24h/24, 7j/7)

Écoute, assistance, et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance d'enfant.

Site : [www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)

### L'ENFANT BLEU

**Tél : 04 78 68 11 11**

Pour les enfants victimes de maltraitance, les adultes ayant souffert de mauvais traitement dans l'enfance, ou les témoins de maltraitance infantile. Soutien psychologique. Aide juridique.

Mail : [enfantbleu@free.fr](mailto:enfantbleu@free.fr) / Site internet : [www.enfantbleu-lyon.fr](http://www.enfantbleu-lyon.fr)

Permanences : 18 C rue Songieu 69100 Villeurbanne (Du lundi au vendredi de 9h à 17h)

*Tu as été victime d'une agression sexuelle ?*

### SOS VIOLS

**Tél : 0 800 05 95 95** (Du lundi au vendredi de 10 à 19 heures.)

Appel anonyme et gratuit pour toute la France.

# ADDICTIONS

## TABAC-DROGUE

*Tu te poses des questions sur le tabac ?*

*Tu souhaites arrêter de fumer ?*

### TABAC INFO SERVICE

**Tél : 39 89** (Du lundi au samedi de 8h à 20h/ 0,15€ par min d'un poste fixe)  
Accompagnement personnalisé des fumeurs souhaitant arrêter leur consommation.

Site internet : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) (questions-réponses, témoignages ...)

*Tu te poses des questions sur les drogues ?*

### DROGUES INFO SERVICE

**Tél : 0 800 23 13 13** (7 j/7 de 8h à 2h. Appel gratuit depuis un poste fixe)

**A partir d'un portable : 01 70 23 13 13** (prix d'une communication ordinaire)

Site internet : [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) (chat, forum, questions-réponses ...)

### ÉCOUTE CANNABIS

**Tél : 0 980 980 940** (7j/7 de 8h à 20h. Prix d'une communication locale depuis un poste fixe. Anonyme et confidentiel.)

Information, aide, et orientation dans le domaine du cannabis.

Site internet : [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) (chat, forum, questions-réponses ...)

# ADDICTIONS

## ALCOOL

*Besoin de parler de ta consommation d'alcool?*

### ALCOOL INFO SERVICE

**Tél : 0 980 980 930**

Information, aide, et orientation dans le domaine de l'alcool.

### ALCOOLIKES ANONYMES

**Ligne d'écoute : 0 820 326 883**

Association d'hommes et de femmes dont l'objectif est de demeurer abstinentes et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

Partage d'expériences dans le but de résoudre leur problème commun.

Tél : 04 37 28 54 17 (pour connaître les lieux des permanences et réunions les plus proches de chez toi)

Site internet : [www.alcooliques-anonymes.fr](http://www.alcooliques-anonymes.fr)

### ALCOOL ASSISTANCE

**Tél : 04 78 36 62 57 (ou 06 98 01 91 00)**

Aide et accompagnement des personnes en réflexion ou en difficulté avec l'alcool.

23 rue de TRION 69005 LYON.

Mail : [alcoolassistance.trion69@gmail.com](mailto:alcoolassistance.trion69@gmail.com)

Site internet : [www.alcoolassistance.net](http://www.alcoolassistance.net)

# ADDICTIONS

## JEUX, CYBER ADDICTIONS

*Tu es addict aux jeux ?*

*(jeux vidéos, jeux virtuels, internet, jeux d'argent...)*

*Comment arrêter ?*

### JOUEURS ECOUTE INFO SERVICE

**Tél : 09 74 75 13 13** (7j/7 de 8h à 2h)

(Coût d'un appel local depuis un poste fixe. Anonyme)

Information, aide, orientation dans le domaine de l'addiction aux jeux.

Site internet : [www.joueurs-info-service.fr](http://www.joueurs-info-service.fr)

# TROUBLES ALIMENTAIRES

## PROBLÈMES DE POIDS, ANOREXIE, BOULIMIE

*Tu souffres de troubles alimentaires?*

### Association AUTREMENT

**Tél : 03 80 66 83 47** (Du lundi au vendredi, 9h30-12h30 14h30-18h)

Informations sur la maladie, orientation.

Site internet: [www.anorexie-et-boulimie.fr](http://www.anorexie-et-boulimie.fr) / Mail : [autrement.asso@orange.fr](mailto:autrement.asso@orange.fr)

### ANOREXIE BOULIMIE, INFO ECOUTE

**Tél : 0 810 037 037** (Prix d'un appel local)

La permanence téléphonique est assurée de 16h à 18h.

Lundi: par les psychologues, mardi: par les associations, jeudi: par les médecins, vendredi: par l'ensemble des écoutants en alternance.

### Association ENFINE

**Tél : 01 40 72 64 44** (Lundi et jeudi de 21h00 à 22h30)

(Appels anonymes et gratuits, hors frais de télécommunication.)

La ligne d'écoute s'adresse à toutes les personnes qui sont touchées par les troubles du comportement alimentaire. Ecoute, soutien, conseils, orientation.

Mail : [enfine@enfine.com](mailto:enfine@enfine.com)

### FIL SANTE JEUNES

**Tél : 0 800 235 236 (ou depuis un portable 01 44 93 30 74)**

(Tous les jours de 9h à 23h. Appel anonyme et gratuit)

Ecoute, information et orientation en matière de santé physique, psychique et sociale par des psychologues, des médecins et des conseillers conjugaux et familiaux (mal-être, troubles alimentaires, addictions, sexualité, harcèlement,...)

Site internet : [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com) (Chat, forum, documentation, questions-réponses)