

# TON BIEN-ÊTRE EST IMPORTANT!

## LISTE DE RESSOURCES ET AIDES EN CAS DE BESOIN

### URGENCES PSYCHIATRIQUES

Centrale d'accueil et d'orientation psychiatrique de l'Est vaudois - Fondation de Nant. Service de Psychiatrie d'Urgence Interventions psychiatriques, renseignements sur les soins psychiques.

 800 779 779

### CENTRE ADOS RIVIERA

Centre médical pluridisciplinaire pour les jeunes de 12 à 25 ans au centre ville de Montreux. Il comporte un pôle somatique (généralistes, pédiatres, gynécologues, diététicienne) ainsi qu'un pôle psy (psychologues, infirmier en santé mentale, ergothérapeutes). Rendez-vous par téléphone, du lundi au vendredi de 8h à 11h et de 14h à 16h30

 021 566 17 70

 [www.centreadosriviera.ch](http://www.centreadosriviera.ch)

### LA DISA

Division interdisciplinaire de santé des adolescents (SUPEA) pour les jeunes de 12 à 20 ans avec des questions ou problèmes concernant la santé.

 021 314 37 60

 [www.chuv.ch/fr/dis-a/disa-home](http://www.chuv.ch/fr/dis-a/disa-home)

### SUPEA

Le Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (SUPEA) joue un rôle de référence central dans les traitements psychiatriques destinés aux enfants et aux adolescents du canton de Vaud. Cellule d'orientation ambulatoire SUPEA et STSA.

 021 314 44 35

 [www.chuv.ch/fr/fiches-psy/service-universitaire-de-psychiatrie-de-l-enfant-et-de-l-adolescent-supea](http://www.chuv.ch/fr/fiches-psy/service-universitaire-de-psychiatrie-de-l-enfant-et-de-l-adolescent-supea)

### DEPART

Programme de repérage, évaluation et accompagnement des jeunes de 12 à 20 ans en lien avec la consommation de substances; soutien également aux familles et aux professionnels.

 021 314 77 54

 [www.chuv.ch/fr/fiches-psy/programme-depart-reperage-evaluation-et-accompagnement-dadolescents-consommateurs-de-substances/](http://www.chuv.ch/fr/fiches-psy/programme-depart-reperage-evaluation-et-accompagnement-dadolescents-consommateurs-de-substances/)

### STOP SUICIDE

Action de prévention du suicide des jeunes (15-29 ans) en Suisse romande en milieu scolaire et extra-scolaire.

 [www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch)

### VIOLENCE QUE FAIRE

Association qui répond aux questions des jeunes sur les différentes formes de violence; oriente vers les ressources romandes adéquates.

 [www.violencequefaire.ch](http://www.violencequefaire.ch)

### PROJUVVENTUTE

#### Pour les ados

Tu te fais du souci? Besoin d'aide ou d'information? Nous sommes là pour toi, 24h/24, de manière gratuite et confidentielle. Par téléphone, WhatsApp ou e-mail. Sur notre site Internet, tu peux trouver d'autres informations et conseils.

 147  [www.147.ch/fr/](http://www.147.ch/fr/)

#### Pour les parents

Offres et prestations dans le domaines de la transition école-métier, soutien aux enfants, jeunes, parents et professionnels.

 021 622 08 17

 <https://www.projuventute.ch/fr/fondation/regions/centre-regional-suisse-romande>



## **CIAO.CH**

Un espace où poser tes questions et t'informer sans jugement pour les jeunes de 11 à 20 ans (ex: santé, argent, estime de soi, sexualité, internet, consommation, religion/spiritualité, formation/travail, violence et harcèlement, amour/amitié/famille, racisme et discrimination, etc.)

 [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

## **ONTÉCOUTE.CH**

Un espace anonyme et gratuit pour poser des questions sans jugement pour les 18-25 ans.

 [www.ontecoute.ch](http://www.ontecoute.ch)

## **MALATAVIE**

Déprime, détresse, idées suicidaires? Où que tu sois on entend ton appel. Site ressources pour les jeunes en crise suicidaire, leur proche ou les professionnels.

 **O22 372 42 42**

 [www.malatavie.ch](http://www.malatavie.ch)

## **MON STRESS ET MOI**

Tu cherches à mieux contrôler ton stress? Compte Instagram dont les publications racontent comment apprivoiser une créature qui peut sembler incontrôlable : le stress.

 **O22 372 42 42**

 [www.monstressetmoi.com](http://www.monstressetmoi.com)

## **PROFA**

Espace de parole pour les questions d'intimité. Fondation qui contribue au développement de la qualité de la vie affective, relationnelle et sexuelle de toutes les personnes, à chaque étape de leur vie.

 [www.profa.ch](http://www.profa.ch)

## **ACTION INNOCENCE**

Grandir avec les écrans et les pratiques numériques. Fondation qui donne des outils aux jeunes, aux parents et aux professionnels pour les accompagner dans leurs pratiques numériques.

 [www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org)

## **VOGAY**

Association vaudoise pour la diversité sexuelle et de genre. Propose diverses activités et ressources pour tous les publics.

 **021 555 20 10**

 [www.vogay.ch](http://www.vogay.ch)

## **MINDS**

La santé mentale pour tout le monde. Association dédiée à la promotion de la santé mentale qui propose du matériel vulgarisé, podcast, etc.

 [www.minds-ge.ch](http://www.minds-ge.ch)

## **SANTÉPSY.CH**

Promotion de la santé mentale. Site proposant une palette d'informations, des outils, des ressources et des conseils pratiques.

 [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)

## **VAUD FAMILLE**

Gérer sa santé, avoir un comportement responsable, agir face à la maladie, établir des relations de partenariat avec les professionnels de la santé, cela ne va pas de soi! Des adresses, des dossiers, des formations pour vous aider à prendre soin de vous et de votre famille.

 [www.vaudfamille.ch](http://www.vaudfamille.ch)

## **PAR ICI LES LOISIRS**

Brochure qui te permet de découvrir des loisirs: activités sportives, culturelles ou sociales à Bex.

 [www.ecoles-bex.ch](http://www.ecoles-bex.ch)

