



QUI CONTACTER EN CAS DE BESOIN ?

Petit rappel bienveillant et très important : Tu n'as rien à prouver à personne. Chercher de l'aide, ce n'est pas une faiblesse : c'est prendre soin de toi et avancer vers une possible solution.

Il y a toujours une oreille attentive et des solutions près de chez toi ou en ligne.

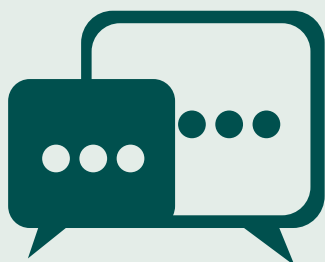
En cas d'urgence immédiate

Ne reste jamais seul(e) face à une situation critique.

Il y a toujours quelqu'un pour t'écouter et te protéger.

- **112** : Numéro européen des services d'urgence qui t'orienteront
- **114** : Numéro d'urgence pour les personnes en situation de handicap qui ne peuvent pas passer un appel (SMS ou fax)
- Numéros des secours en France :
 - **15** SAMU (urgences médicales)
 - **18** Pompiers (accident ou péril)
 - **17** Police/Gendarmerie (risque pour toi ou autrui)
- **3114** : Prévention du suicide
- **119** : Violences physiques ou psychologiques
- **3018** : Harcèlement, cyberharcèlement
- **3919** : Violences faites aux femmes

Et si ça n'est pas une urgence vitale ?



Parles-en à un adulte de confiance : parent, prof, éducateur, infirmière scolaire, référent du service social de ton établissement...



Si tu préfères en parler à une personne neutre, **rends-toi dans un lieu d'écoute.**



Tu peux aussi **appeler des lignes d'écoute**, utiliser des chats en ligne ou Discord si tu préfères.

Attention, pioche tes contacts parmi des listes sérieuses, vérifiées et régulièrement à jour, comme celle de Psycom : <https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute/>

Aurélie AIELLO Coach certifiée RNCP niveau 6, spécialisation Coaching scolaire



+33 6 71 97 35 66



contact@aurelie-aiello.com



www.diacamma-coaching.fr

LISTE DES LIEUX D'ÉCOUTE SITUÉS EN SUD SEINE-ET-MARNE.

Relais Collégiens Lycéens 77 : 11-25 ans

La Rochette — 07 61 85 77 19

relais-collegiens77@fsef.net

Le Relais fait le lien entre l'école et le soin. C'est un point d'écoute de proximité. Si tu es en situation de handicap ou hospitalisé pour une longue durée, tu peux t'y informer sur les modalités de poursuite de scolarisation.

Points accueil-écoute Jeunes (PAEJ) : 12-25 ans

- **Nemours — 06 78 29 23 56**
- **Provins — 01 60 58 50 61**
- **Melun — 07 81 69 14 70**

C'est un endroit proche de chez toi où tu peux venir gratuitement et sans rendez-vous pour être écouté, poser tes questions et être orienté vers le bon soutien.

Maisons des Adolescents (MDA) : 12-25 ans

**Secrétariat du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h 45 : 06 71 81 87 41**

- **Fontainebleau : 6 rue du Mont Ussy**
- **Montereau : Maison pour tous, 4 rue Jules Ferry**

C'est un lieu où tu peux parler de tout ce qui te tracasse avec une psychologue et une éducatrice (famille, école, santé, émotions).

Tu peux venir seul(e) ou avec un parent. Accueil anonyme gratuit confidentiel sur rendez-vous.

Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) : 12-25 ans

- **Melun — 01 81 74 28 40**
- **APS Contact — 01 64 08 99 47 —
<http://www.aps-contact.fr>**
- **Montereau : 8 bd de la République**
- **Nangis : 4 boulevard Voltaire**
- **Provins : 28 rue de la Vénère**

Accueil gratuit, anonyme et confidentiel pour faire le point sur les addictions, avec ou sans psychotropes sans crainte de jugement (stupéfiants, alcool, sexe, écran, jeux vidéo).

Planning familial

- **Melun — 01 72 83 24 92**
- **Savigny-le-Temple — 01 64 41 70 49**
- **Le Mée-sur-Seine — 01 64 14 26 26**
- **Montereau — 01 64 32 74 56**

Si tu as des questions sur la sexualité, la contraception, le couple, les relations ou la parentalité, c'est là qu'il faut appeler.

Pour celles et ceux qui ne sont pas dans le sud Seine-et-Marne

Voici des supports pour trouver les lieux d'aide les plus proches de chez vous

- **Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236**
- **[CartoSantéJeunes — Fédération des espaces pour la santé des jeunes](#)**



LISTE DES LIGNES D'ÉCOUTE POUR ADOS ET JEUNES ADULTES

Numéro national pour les victimes de harcèlement : 3018

7j/7, 9h-23h, tchat et appli

Écoute anonyme pour les victimes et toute personne témoin de harcèlement scolaire ou de cyberharcèlement, de violences numériques (contacts dangereux, usurpation d'identité, revenge porn).

Aide aux retraits d'éléments préjudiciables en ligne ou comptes participant au harcèlement.

Service gratuit, anonyme, par des psychologues, des juristes et des pros du numérique.

Numéro national prévention suicide : 3114

24/24h et 7/7j

obtenir écoute, soutien et orientation par des professionnels formés, gratuitement et de manière confidentielle.

Drogues info service : 0 800 23 13 13

7/7j, 8h-2h

Ligne d'écoute, d'information et d'orientation avec des professionnel·le·s formé·e·s aux problèmes d'usage et de dépendance aux drogues.

Les jeunes de 12 à 25 ans peuvent bénéficier d'une Consultation Jeunes Consommateurs gratuite et anonyme, en présentiel.

Violences femmes infos : 3919 ou 0 800 05 95 95

Appel anonyme et gratuit pour les victimes de violences sexistes ou conjugales.

Tabac info service : 3989

lundi au samedi, 8h-20h

Service gratuit et anonyme accompagnant l'arrêt du tabac

Alcool info service : 0 980 980 930

lundi au samedi — 8h-2h

Service gratuit et anonyme, proposé par des personnes formées sur les risques et les problèmes d'usage et/ou de dépendance à l'alcool.

Capu (jeunes neuro-unicques, 14-30 ans) : 07 44 31 11 27

jeunes : Appel ou SMS lundi, mercredi, vendredi 20h-00h

parents : Appel ou SMS mardi, jeudi 20h-00h

Service gratuit et anonyme pour accompagner les jeunes qui vivent au quotidien avec un trouble du neurodéveloppement ou un trouble psychique.

Allo Écoute Ado (10-25 ans) :

06 12 20 34 71

lundi au vendredi, 17h-20h

rappel possible

Écoute pour les adolescents et jeunes adultes par des psychologues.
Service confidentiel et gratuit.

Phare enfants-parents : 01 43 46 00 62

cavaoupas@phare.org

lundi au vendredi, 10h-17h

Ligne d'écoute gratuite et confidentielle pour les jeunes en mal-être et leur famille.



LISTE DES CHATS EN LIGNE ADOS ET JEUNES ADULTES

Premières fois (10-14 ans) :

<https://www.premieresfois.fr>

**lundi au jeudi, 10h-0h,
vendredi au samedi, 10h - 21h**

En avant toute(s) propose un tchat pour les jeunes de 10 à 14 ans afin de poser toutes leurs questions sur le corps, les émotions, la sexualité ou les relations.

Espace gratuit, confidentiel et sécurisé où ils peuvent être écoutés et guidés sans jugement par des professionnels.

Brind'Écoute (13-25 ans) : tchat

06 03 42 22 04

ecoute@lapausebrindille.org

**mardi 17h-22h, mercredi 14-18h,
vendredi 18 h 30 - 23 h 30**

Un de tes proches (famille, ami(e), petit(e) ami(e)...) est en situation de handicap, d'addiction ou malade ?

Des jeunes aidants vivant la même situation, formés et supervisés sont prêts à t'écouter.

Service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.

Jef Psy (Fondation Falret) : Instagram

@jefpsy

Echange avec un psychologue via Instagram à destination de jeunes aidants de proches (parents, frère, sœur) ayant des troubles psychiques diagnostiqués ou non.

Funambules Falret (moins de 30 ans)

01 84 79 74 60 / @funambulesfalret

Ecoute des moins de 30 ans dont un membre de la famille souffre de troubles psychiques.

Fil Santé Jeunes :

<https://www.filsantejeunes.com/tchat-individuel>

7/7j, 9h - 22h

Si indisponible 0 800 235 236 7/7j, 9h et 23h

Une équipe pluridisciplinaire répond à tes questions sur ta santé psychique, physique ou sexuelle.

Le Trèfle 2.0

<https://discord.gg/letrefle>

7/7j, 20h-23h

Service anonyme d'écoute par des bénévoles formés via Discord pour rompre l'isolement, prévenir le suicide, parler de tout type de questionnement : orientation sexuelle, harcèlement...



LISTE DES LIGNES D'ÉCOUTE SPÉCIALISÉES POUR ÉTUDIANTS

Quand on est étudiant, il est normal de traverser des moments de stress, de doute ou d'isolement. La bonne nouvelle, c'est que tu n'as pas à affronter ça seul(e).

Partout en France, des lignes d'écoute gratuites et confidentielles existent pour t'apporter une oreille attentive, un conseil ou une orientation adaptée à ta situation. Tu trouveras ci-dessous les principaux services disponibles, pensés pour toi.

**Numéro national d'urgence sociale
pour les étudiants : 0 806 000 278**
lundi au vendredi, 9h-17h

Si tu rencontres des difficultés financières, contacte-les pour connaître les aides d'urgence dont tu pourrais bénéficier.

CNAE (Coordination nationale) :
0 800 73 78 00
lundi au vendredi 10h - 21h,
samedi 10h-14h

Écoute pour les étudiants(e)s en situation difficile (anxiété, harcèlement, burn-out, dépression...) par des éducateurs spécialisés ou psychologues.
Service anonyme et gratuit

Etudiante ou Etudiant en souffrance
SPS/Pros Consulte : 0 805 23 23 36
7/7j, 24/24h

Écoute par des psychologues de Pros Consulte pour les étudiant(e)s en santé ou autre cursus isolés.

Service anonyme, gratuit pour le premier appel et les deux premières consultations avec des psychologues du réseau SPS (payant pour les consultations suivantes).

Ligne d'écoute CROUS : 0 800 73 08 15
7/7 j, 24/24h,

Écoute pour les étudiant(e)s en cas d'anxiété, angoisse, rupture ou éloignement familial par des psychologues.

Possibilité de prolonger l'appel par maximum 5 entretiens individuels avec le ou la même professionnel(le).

Nightline : <https://www.nightline.fr/>
7/7j, 21h - 2h30

- *Lille* : 03 74 21 11 11
- *Lyon* : 04 85 30 00 10
- *Normandie, Caen, Le Havre, Rouen* :
02 79 02 12 87 en français
02 79 02 12 88 en anglais (jeudi au lundi)
- *Paris* : 01 88 32 12 32
- *Pays de la Loire, Angers, Le Mans, Nantes* :
02 52 60 11 12
- *Reims* : 03 59 61 55 82
- *Saclay* : 01 85 40 20 10
- *Toulouse* : 05 82 95 10 11

**Pour trouver d'autres ressources,
consulte l'annuaire en ligne de Nightline**

<https://www.nightline.fr/services-decoute-pour-lensemble-des-etudiantes-en-france>

