

GUIDE DES LIEUX RESSOURCES POUR LA SANTÉ MENTALE

À DESTINATION
DES JEUNES ET DE LEUR ENTOURAGE
À VILLEURBANNE

**BESOIN D'ÊTRE
ÉCOUTÉ ET SOUTENU ?
DES LIEUX EXISTENT POUR
VOUS ACCOMPAGNER**

vi||eurbanne



La 1^{ère} vague de cette pandémie et la découverte du confinement ont été marquants pour nous toutes et tous. Depuis plusieurs semaines, nous sommes confrontés à la 2^e vague épidémique. C'est avec plus d'expérience que nous affrontons collectivement cette nouvelle épreuve. Dans l'objectif de nous protéger, mais aussi de protéger les personnes les plus vulnérables, respecter les mesures sanitaires est indispensable. Nous sommes toutes et tous responsables les uns des autres. Mais ces mesures peuvent avoir un impact important sur notre vie quotidienne, celle de nos proches, et il est parfois difficile de résister à cette situation.

C'est pourquoi la ville de Villeurbanne s'engage à vos côtés et vous accompagne, pour que chacun et chacune puisse traverser ces semaines difficiles du mieux possible. Ensemble, solidaires, soutenons-nous les uns les autres en attendant que reviennent les jours heureux!

Agathe Fort,
adjointe à la Ville inclusive,
la lutte contre les discriminations et la santé

EN PREMIERS RECOURS

Consulter un médecin généraliste. La liste des médecins libéraux est accessible par téléphone auprès des différents opérateurs des renseignements ou par internet.

Pour trouver une écoute et un soutien psychologique : des lieux gratuits et confidentiels pour les jeunes et leur entourage avec des orientations possibles vers des structures adaptées.

> **Au collège ou au lycée**

Le service médico-social scolaire ou le psychologue de l'Éducation Nationale au sein de chaque établissement scolaire.

> **Sur le campus de la Doua**

Écoute et soutien psychologique au Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé pour les étudiants

-

CENTRE DE SANTÉ UNIVERSITAIRE

6 rue de l'Émetteur - 69100 Villeurbanne - Tél. 04 27 46 57 57

www.univ-lyon1.fr/campus/plan-des-campus/infirmierie-mpu-rockefeller

LE CAP Conseil et Accompagnement Personnalisé pour les étudiants de l'Institut National des Sciences Appliquées (Insa Lyon)

20 avenue Albert Einstein - 69100 Villeurbanne - Bureau 17, couloir administratif du bâtiment L
Tél. 04 72 43 74 50

www.insa-lyon.fr/fr/conseil-et-accompagnement-personnalise

APSYTUDE

Prendre rendez-vous par téléphone ou par mail - Tél : 06 27 91 34 58

www.apsytude.com/fr

QUAND ON EST EN (RE-)INSERTION

ÉCOUTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE AU SEIN DE LA MISSION LOCALE POUR LES 16-25 ANS SUIVIS À LA MISSION LOCALE

50 Rue Racine - 69100 Villeurbanne - Tél. 04 72 65 70 50

www.missionlocale-villeurbanne.fr

POUR TOUS LES JEUNES DE 12 À 25 ANS ET/OU LEURS PARENTS

POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES / PARENTS (PAEJ) MUNICIPAL

Le PAEJ est un lieu d'accueil, de soutien et d'accompagnement pour les jeunes et leurs parents

27 rue Paul Verlaine - 69100 Villeurbanne - Tél. 04 78 03 67 73

www.villeurbanne.fr/mon-quotidien/ma-sante/point-accueil-ecoute-jeunes

> **Antennes sur trois quartiers**

MAISON DES SERVICES PUBLICS DES BUERS (les jeudis de 14h à 17h)

37 A rue du 8 mai 1945 - 69100 Villeurbanne

MAISON DES SERVICES PUBLICS SAINT-JEAN (les vendredis de 9h à 17h)

30 rue Saint-Jean - 69100 Villeurbanne

MAISON DE QUARTIER DES BROSSES (les mercredis de 9h à 18h)

41 rue Nicolas Garnier - 69100 Villeurbanne

LE PÔLE JEUNES ADULTES 16-25 ANS (Santé Mentale et Communautés)

Le PJA est un lieu d'accueil et de soin pour les jeunes adultes

136 rue Louis Becker - 69100 Villeurbanne - Tél. 04 72 65 75 00

www.smc.asso.fr

LA MAISON DES ADOLESCENTS DU RHÔNE POUR LES 12-18 ANS

1b cours Gambetta - 69003 Lyon - Tél. 04 37 23 65 03

www.maisondesadolescentsrhone.fr

POUR TROUVER UN ESPACE DE SOIN QUAND ON SOUFFRE PSYCHIQUEMENT

> **Face à l'urgence**

SERVICE D'URGENCES À L'HÔPITAL FEMME MÈRE ENFANT (HFME)

59 Boulevard Pinel - 69500 Bron - Tél. 0 825 08 25 69

UPRM (Urgences Psychiatriques Rhône Métropole)

Centre Hospitalier Le Vinatier

95 Boulevard Pinel - BP 30039 69678 Bron Cedex - Tél. 04 37 91 54 54

UPUL (Unité Psychiatrie d'Urgence et de Liaison) à l'Hôpital Saint Joseph Saint-Luc

20 quai Claude Bernard - 69007 Lyon - Tél. 04 78 61 62 61

SERVICE DES URGENCES PSYCHIATRIQUES PAVILLON N

À L'HÔPITAL ÉDOUARD HERRIOT

5 place d'Arsonval - 69003 Lyon - Tél. 04 72 11 00 09

POUR AVOIR UN SUIVI ASSURÉ PAR DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ MENTALE

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE (CMP) POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS INSTITUT DE TRAITEMENT DES TROUBLES DE L'AFFECTIVITÉ ET DE LA COGNITION (ITTAC)

9 rue des Teinturiers - 69100 Villeurbanne - Tél. 04 72 75 53 24

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE ADULTES ET JEUNES ADULTES

23 rue Persoz - 69100 Villeurbanne - Tél. 04 26 73 85 56

Les CMP adultes et Enfants/adolescents dépendent du service public hospitalier de psychiatrie. Il propose des réponses diversifiées et adaptées dans le cadre de la prévention et du soin psychique.

ASSOCIATION SANTÉ MENTALE ET COMMUNAUTÉS

SMC est un établissement de santé alternatif à la psychiatrie publique hospitalière

136 Rue Louis Becker - 69100 Villeurbanne - Tél. 04 72 65 75 00

www.smc.asso.fr

> Groupe d'Entraide Mutuel

ASSOCIATION DU GEM ENVOL & COMPAGNIE

Le GEM propose des activités culturelles et de loisirs mises en place à l'initiative de ses adhérents

CCO La Rayonne - 24 rue Alfred de Musset - 69100 Villeurbanne - Tél. 04 72 81 96 46

Mail : gemenvoletcie@gmail.com

> Et pour l'entourage

U.N.A.F.A.M (Union Nationale des Amis et Familles de personnes Malades et/ou handicapées psychiques) - Accueil écoute soutien et accompagnement

66 rue Voltaire - 69003 Lyon - Tél. 04 72 73 41 22 - 06 71 87 24 33

www.unafam69.org

Psychiatres et psychologues libéraux

Il est aussi possible de prendre contact avec des psychiatres et des psychologues libéraux, leurs coordonnées sont accessibles auprès des différents opérateurs des renseignements téléphoniques ou sur internet.

LA RELATION AMOUREUSE ET LA SEXUALITÉ, UN LIEU GRATUIT ET CONFIDENTIEL POUR EN PARLER

LE PLANNING FAMILIAL

2 rue Lakanal - 69100 Villeurbanne - Tél. 04 78 89 50 61

www.planning-familial.org

QUAND ON SE POSE DES QUESTIONS SUR L'ALCOOL, LE TABAC, LE CANNABIS, LA DROGUE OU AUTRES ADDICTIONS SANS PRODUIT

ANPAA (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie)

111 rue du 1^{er} mars 1943 - 69100 Villeurbanne - Tél. 04 72 65 06 00

www.anpaa.asso.fr

CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) du Griffon

16 rue Dedieu - BP 1111 - 69100 Villeurbanne

www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon

ACCUEIL DES MIGRANTS EN SITUATION DE PRÉCARITÉ

L'espace, lieu d'accueil, d'échange et d'expression ouvert aux personnes concernées par la migration

L'AUTRE SOIE - 24 rue Alfred de Musset - 69100 Villeurbanne - Tél. 07 61 07 89 12

Mail : orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr

www.bit.ly/36rumnf

L'espace virtuel propose des activités en ligne tous les vendredis de 11h à 12h30 via ce lien : zoom.us/j/8301532104

DES NUMÉROS ET ADRESSES UTILES

> Quand on se sent seul

SOS AMITIÉ - 04 78 29 88 88 ou 04 78 85 33 33 (24h/24, 7j/7)

www.sos-amitie.com

> Quand on pense au suicide

SUICIDE ÉCOUTE - 01 45 39 40 00 (24h/24, 7j/7)

www.suicide.ecoute.fr

SOS SUICIDE PHÉNIX - 01 40 44 46 45 (tous les jours de 13h à 23h)

Mail : accueil@sos-suicide-phenix.org

www.sos-suicide-phenix.org

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

C.H. Le Vinatier, Pôle Urgences Psychiatriques

CPS - Bâtiment 406 - 1er étage - Tél. 04 37 91 51 20 (du lundi au vendredi de 8h à 16h)

Mail : cps@ch-le-vinatier.fr

QUAND ON EST VICTIME DE VIOLENCES / MALTRAITANCE / DISCRIMINATION

VIOLENCES FEMMES INFO : 3919

(de 9h à 22h du lundi au vendredi et de 9h à 18h samedi, dimanche et jours fériés)

www.arretonslesviolences.gouv.fr

SERVICE NATIONAL D'ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE DE L'ENFANCE EN DANGER : 119

(24h/24, 7j/7)

www.allo119.gouv.fr

Les victimes de violence au sein de la famille peuvent donner l'alerte via un SMS adressé au 114.

MÉTROPOLE DE LYON

Tél. 04 78 63 40 40 (du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30)

www.grandlyon.com

SOS VIOLENCES SCOLAIRES, ACADEMIE DE LYON

08 00 40 94 09 ou le 30 20

www.nonaharcelement.education.gouv.fr/

JEUNES VIOLENCES ÉCOUTE

0800 20 22 23 ou 01 44 93 30 75

pour les portables (de 8h à 23h tous les jours de l'année sauf les jours fériés)

www.jeunesviolencesecoute.fr

LE DÉFENSEUR DES DROITS

09 69 39 00 00 de 9h à 18h.

LA MAISON DE JUSTICE ET DU DROIT

52 rue Racine - 69100 Villeurbanne - Tel. 04 78 85 42 40

UN NUMÉRO POUR TOUTES LES VICTIMES 116006

www.justice.gouv.fr

QUAND ON EST CONCERNÉ DIRECTEMENT OU INDIRECTEMENT PAR UNE CONSOMMATION DE DROGUES

DROGUES INFO SERVICE 0 800 23 13 13 (de 8h à 2h, 7j/7)

www.drogues-info-service.fr

QUAND JE ME POSE DES QUESTIONS

FIL SANTÉ JEUNES 0 800 235 236 (tous les jours de 9h à 23h)

www.filsantejeunes.com

DIFFICULTÉS SCOLAIRES

HARCÈLEMENT

DIFFICULTÉS FAMILIALES

CONDUITES À RISQUE

ISOLEMENT

DIFFICULTÉS RELATIONNELLES

SOLITUDE

ANXIÉTÉ

VIOLENCES

ADDICTIONS

TRISTESSE

TROUBLES ALIMENTAIRES

TROUBLES DU SOMMEIL

AGRESSIVITÉ

DÉVALORISATION

IDÉES SUICIDAIRES