

SANTÉ MENTALE :

CONTACTS ET SITES UTILES

POUR LES JEUNES

- **147** : Conseils en cas de questions ou problèmes 24h/24, gratuit et confidentiel
Tél. 147, sms, e-mail ou chat - 147.ch
- **Santé mentale État de Vaud** : Information, conseils et références en matière de santé mentale pour enfants et jeunes
vd.ch/themes/formation/sante-a-lecole/prestations/sante-mentale
- **CIAO (11-20 ans)** : Site d'information, d'aide et d'échanges entre enfants et jeunes
ciao.ch
- **On t'écoute (18-25 ans)** : Site d'information d'aide et d'échanges entre jeunes adultes
ontecoute.ch

Urgences psychiatriques

Tél. 0848 133 133



prosam-association.ch



[prosam_association](https://www.instagram.com/prosam_association)

SANTÉ MENTALE :

CONTACTS ET SITES UTILES

POUR TOUTES ET TOUS

- **Vaud pour Vous:** Aide, conseils, information et orientation sociales
Tél. 021 316 52 21 - vaudpourvous@vd.ch
- **Santé mentale État de Vaud :** Information, conseils et ressources en matière de santé mentale
vd.ch/themes/sante-soins-et-handicap/prevention-et-maladies/sante-mentale
- **Santépsy :** Plateforme d'information et conseils sur la santé mentale
santepsy.ch
- **La Main Tendue :** aide anonyme et confidentiel
Tél. 143, 24h/24, e-mail ou chat - 143.ch

Urgences psychiatriques

Tél. 0848 133 133



prosam-association.ch



[prosam_association](https://www.instagram.com/prosam_association)