

# 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**
- **Permanence d'accueil REPER** : Conseils, écoute et soutien pour jeunes de 14 à 25 ans  
**Tél. 026 309 21 76 - reper-fr.ch**
- **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. 026 308 08 08**



[prosam-association.ch](http://prosam-association.ch)



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

# SANTÉ MENTALE : CONTACTS ET SITES UTILES

## POUR TOUTES ET TOUS

- **Fribourg pour tous:** Information et orientation sociales  
Tél. 0848 246 246 lu, ma, je, ve 14h-18h  
[fribourgpourtous.ch](http://fribourgpourtous.ch)
- **Plate-forme Proches :** Soutien aux proches d'une personne souffrant d'un trouble psychique  
[rfsm.ch](http://rfsm.ch), rubrique «notre soutien aux proches»
- **Santépsy :** Plateforme d'information et conseils sur la santé mentale  
[santepsy.ch](http://santepsy.ch)
- **La Main Tendue :** aide anonyme et confidentiel  
Tél. 143, 24h/24, e-mail ou chat - [143.ch](http://143.ch)

**Urgences psychiatriques**  
**Tél. 026 308 08 08**



[prosam-association.ch](http://prosam-association.ch)



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