

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

- **Centrale des solidarités** : Professionnels à votre écoute et conseillent en cas de difficultés dans le quotidien.
**Tél. 0800 30 30 38 -
centralesolidarites@avasad.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
- **La Main Tendue** : aide anonyme et confidentiel
Tél. 143, 24h/24, e-mail ou chat - 143.ch
- **Santépsy** : Plateforme d'information et conseils sur la santé mentale
santepsy.ch

Urgences psychiatriques
Tél. 0848 133 133



prosam-association.ch



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