

LIGNES D'ÉCOUTE

Numéro National de prévention du suicide
Numéro national d'écoute et de prévention du suicide.
3114 - www.3114.fr

Non au harcèlement scolaire
Écoute anonyme des enfants, collégiens et lycéens victimes de harcèlement scolaire.
3020

e-Enfance
Pour les personnes victimes et les témoins de harcèlement et usage numérique.
3018

Allô Enfance en Danger
Numéro gratuit dédié à la prévention et la protection des enfants en danger
119

Allô Écoute Ado
Écoute anonyme pour les adolescents (10-25 ans) et un accompagnement par un psychologue du lundi au vendredi de 17h à 20h en plus d'une messagerie en ligne.
06 12 20 34 71

SOS amitié
Service d'écoute anonyme et confidentielle, pour toute personne qui traverse une période difficile et qui ressent le besoin d'être entendu et écouté dans sa souffrance.
09 72 39 40 50

Contact Savoie
Ligne d'écoute gratuite pour la communauté LGBTQIA+
0 805 69 64 64
Lundi au Jeudi 17h-21h
Vendredi 18h-20h
Samedi 13h30-15h30

Violences Femme Info
Écoute anonyme gratuite pour les violences sexistes et sexuelles
3919

ATEO 73
Accueil téléphonique d'écoute et d'orientation proposé par des professionnels de santé
04 79 60 31 00
Lundi au Vendredi de 9h30 à 12h-13h30 à 17h

LA SANTÉ MENTALE,

ON EN PARLE ?

CONTACTEZ-NOUS

Notre mail :

uniscite.asm73@gmail.com



NOUS SUIVRE

[@ambassadeurs_santementale](https://www.instagram.com/ambassadeurs_santementale)

www.ambassadeurs-santementale.fr

Une action portée par

arhm
FONDATION

Co-développée avec

Unis&Cité

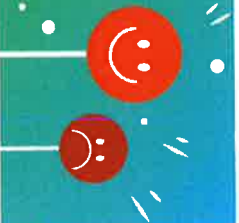


Ambassadeurs
Santé Mentale

VOS RESSOURCES
EN SANTÉ MENTALE



LIEUX D'ACCUEIL ET D'ÉCOUTE



MAISON DES ADOLESCENTS

303, quai des Allibroges
73000 Chambéry
04 79 60 52 18
Lundi-Vendredi de 9h à 12h15
Mardi-Mercredi de 14h à 18h30
Jeudi-Vendredi 13h30 à 16h30

Bureau Information Jeunesse de Chambéry

79 place de la gare 73000 Chambéry
04 58 17 37 49
du lundi au jeudi de 8h30 à 17h30 et le vendredi de 8h30 à 16h30

CONTACT SAVOIE

67 Rue Saint François de Sales
73000 Chambéry
06 22 78 96 17
événement régulier sur rendez-vous

COMMUNAUTÉ 360

812 Route de Plainpalais
73230 Saint Alban Lesse
04 79 33 62 62
Lundi au Vendredi de 8h à 20h

LE PELICAN

241 chemin des moulins 73000 Chambéry
04 79 62 56 24
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h et sur rendez vous
de 13h à 14h
fermez les mardis de 10h à 12h

SAVOIE DE FEMME

560 Chemin de la Cassine 73000 Chambéry
04.79.85.53.68
Lundi : 10h00-16h00, Mardi de 12h00 à 16h00
Du mercredi au vendredi de 10h00 à 16h00

CMP Jean Bergès

339 rue Costa de Beuregard 73000 Chambéry
04 79 60 52 40
Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Maison départementale des personnes handicapées

110 Rue Sainte-Rose, 73000 Chambéry
0 800 08 00 73
du lundi au jeudi de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30

LA SANTÉ MENTALE, L'AFFAIRE DE TOUS

Passer de l'enfance à l'âge adulte implique de grands bouleversements. Pour mieux vivre les hauts et les bas de l'adolescence, nous pouvons trouver soutien et écoute autour de nous.

La santé mentale et les troubles psychiques touchent près d'**11/5** de la population, soit **13 millions** de Français (données OMS).



Selon l'OMS, la **santé mentale** est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, ce travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

Des astuces pour prendre soin de soi...

Développer son estime de soi



Valoriser les moments positifs de la journée



S'offrir une pause mentale



Pratiquer la gratitude



Écouter ses émotions



RESSOURCES NUMÉRIQUES



PSYCOM : SITE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE.

[HTTPS://WWW.PSYCOM.ORG](https://www.psycom.org)

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE : INFORMATIONS SUR LA SANTÉ MENTALE.

[HTTPS://WWW.SANTEPUBLIQUEFRANCE.FR/](https://www.santepubliquefrance.fr/)

STUDEELINK : RESSOURCES FIABLES ET ADAPTÉES POUR AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE ET ACCÉDER À UNE COMMUNAUTÉ D'ENTRAIDE.

[HTTPS://STUDEELINK.ARHM.FR/](https://studeelink.arhm.fr/)

MON BOT PRÉVENTION : ORIENTATION DES PERSONNES EN SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE VERS DES STRUCTURES ADAPTÉES, EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES.

[HTTPS://WWW.MON-BOT-PREVENTION.COM](https://www.mon-bot-prevention.com)

MAISON PERCHÉE : COMMUNAUTÉ PAIR-AIDANTE ACCOMPAGNANT LES JEUNES ADULTES TOUCHÉS PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE.

[HTTPS://WWW.MAISONPERCHEE.ORG](https://www.maisonperchee.org)

DITES JE SUIS LÀ : PLATEFORME NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE POUR LE GRAND PUBLIC

[HTTPS://WWW.DITESJESUISLA.FR/](https://www.ditesjesuisla.fr/)



LE CHATBOT AMBASSADEURS
SANTÉ MENTALE

[WWW.AMBASSADEURS-SANTEMENTALE.FR](http://www.ambassadeurs-santementale.fr)