

Santé mentale : vers qui se tourner ?

La santé mentale, de quoi parle-t-on ?

La santé mentale fait partie de la santé. Elle concerne tout le monde.

Elle concerne votre façon de penser, de ressentir les choses, de vivre vos relations avec les autres et votre quotidien. Elle peut aussi avoir un effet sur votre énergie, votre motivation ou votre concentration.

Elle peut changer au cours de la vie. Beaucoup de choses peuvent avoir une influence :

- vos relations avec les autres ;
- votre santé physique ;
- votre logement ou l'argent ;
- le travail, les études ou l'isolement ;
- des événements difficiles, des violences, des discriminations ou des difficultés pour vous faire soigner.

Une même situation peut avoir des effets différents selon les personnes et selon les moments de la vie.

Quand vous traversez une période difficile

Il arrive de traverser des périodes de stress, de tristesse, d'inquiétude, de fatigue ou de découragement.

Vous pouvez aussi manquer d'énergie, avoir du mal à dormir, à vous concentrer, à prendre des décisions ou à faire certaines choses du quotidien.

Quand ces difficultés vous font souffrir ou pèsent sur votre quotidien, on peut parler de mal-être.

Le mal-être peut être lié à ce que vous vivez : un deuil, des difficultés au travail ou dans les études, des problèmes d'argent, de l'isolement, des violences... Parfois, vous ne savez pas ce qui l'explique. Il peut être passager ou durer plus longtemps.

Un mal-être ne signifie pas forcément que vous avez un trouble psychique.

Un trouble psychique est un problème de santé qui peut avoir des effets importants sur les pensées, les émotions, les comportements ou la vie quotidienne. Il peut durer dans le temps ou revenir par périodes.

Il existe différents **troubles psychiques**, comme la dépression, les troubles anxieux ou les troubles bipolaires.

On peut traverser un mal-être sans avoir de trouble psychique. Vivre avec un trouble psychique ne signifie pas non plus être en souffrance tout le temps.

Vous pouvez chercher du soutien dès que vous en ressentez le besoin. Vous n'avez pas besoin d'attendre que la situation ne s'aggrave ni de savoir exactement ce qui vous arrive.

Psychologue, psychiatre, CMP : quelle différence ?

Les **psychologues** sont formés à la psychologie.

Leur rôle est de vous aider à comprendre ce que vous vivez et de proposer un accompagnement psychologique, souvent sur plusieurs rendez-vous.

Les psychologues ne prescrivent pas de médicaments.

Les **psychiatres** sont des médecins spécialistes en santé mentale.

Ils peuvent établir un diagnostic, proposer des soins et prescrire des médicaments.

Un **centre médico-psychologique (CMP)** est un service public de santé mentale.

Plusieurs professionnel·les peuvent vous y accueillir : psychiatres, psychologues, personnel infirmier, professionnel·les du social...

D'autres services du guide proposent également du soutien ou des soins en santé mentale.

Vous ne savez pas vers qui vous tourner ?

⇒ voir « Je ne sais pas par où commencer » page 10.

Dans ce guide

Ce guide rassemble des ressources pour **faire le point, trouver du soutien, avoir plusieurs rendez-vous avec un-e professionnel-le, recevoir des soins ou aider un proche.**

Vous y trouverez principalement des lieux et services à Villeurbanne et dans la métropole de Lyon, ainsi que quelques ressources accessibles à distance.

En cas d'urgence

Vous avez des pensées suicidaires ou vous vous inquiétez pour quelqu'un

3114 – Numéro national de prévention du suicide

Vous ou un proche avez besoin d'une aide médicale immédiate
15 – SAMU

114 – Si vous ne pouvez pas téléphoner à l'oral

Pour les personnes sourdes, malentendantes, sourdaveugles, aphasiques ou ayant des difficultés à parler. Par SMS, tchat ou visio.

Sommaire

Je ne sais pas par où commencer — 10

Pour faire le point et trouver qui peut vous aider — 10

Pour trouver du soutien sans donner votre nom — 10

J'ai besoin de plusieurs rendez-vous ou de soins réguliers — 11

Pour avoir plusieurs rendez-vous avec un·e psychologue — 11

Pour avoir des rendez-vous avec un·e psychiatre ou une équipe
de santé mentale — 11

Je m'inquiète pour mon enfant ou mon adolescent·e — 12

Pour savoir à qui vous adresser quand votre enfant
a moins de 6 ans — 13

Pour trouver de l'aide quand votre enfant rencontre des difficultés
à l'école, au collège ou au lycée — 13

Pour accompagner un·e adolescent·e qui traverse
une période difficile — 13

Pour trouver des soins quand les difficultés durent, deviennent
plus fortes ou gênent beaucoup son quotidien — 14

Je traverse une période difficile autour d'une grossesse, de l'arrivée d'un enfant ou dans mon rôle de parent — 15

Pour trouver du soutien quand la grossesse, la naissance
ou les premiers mois avec votre enfant sont difficiles à vivre — 15

Pour trouver du soutien dans votre rôle de parent ou de futur parent - 16

Pour trouver du soutien après la perte d'un enfant pendant
la grossesse, à la naissance ou après la naissance — 16

Je traverse une période difficile pendant mes études — 17

| Pour trouver du soutien pendant vos études — 17

Je traverse une période difficile au travail — 18

| Pour trouver du soutien face à des difficultés au travail — 18

Je me sens seul-e ou isolé-e — 19

| Pour exprimer ce que vous ressentez et trouver du soutien — 19

| Pour rejoindre un groupe ou un lieu d'entraide — 19

| Pour faire des activités et rencontrer d'autres personnes — 20

| Pour trouver une présence régulière ou de l'aide
quand vous voyez très peu de monde — 20

Je cherche de l'aide pour un proche — 21

| Pour trouver du soutien pour vous, quand vous aidez
régulièrement un proche — 21

| Pour trouver les aides et les services qui peuvent
aider un proche — 21

| Un proche a des pensées suicidaires ? — 21

Je me pose des questions sur l'alcool, les drogues, les jeux ou d'autres habitudes — 22

| Pour faire le point et poser vos questions — 22

| Pour trouver de l'aide ou des soins — 22

| Pour limiter les risques quand vous consommez des drogues — 23

| Pour échanger avec d'autres personnes concernées
par une addiction — 23

<u>Je subis des violences, de la maltraitance ou du harcèlement</u>	24
Si vous êtes en danger immédiat	24
Pour trouver de l'aide si vous êtes une femme victime de violences	24
Pour protéger un enfant en danger ou victime de violences	25
Pour trouver de l'aide face au harcèlement à l'école ou en ligne	25
Pour signaler une maltraitance ou trouver de l'aide pour une personne âgée ou en situation de handicap	25
<u>Je suis victime de discrimination</u>	26
Pour savoir si c'est une discrimination, connaître vos droits et trouver de l'aide	26
<u>Je veux échanger autour de mon orientation sexuelle ou de mon identité de genre</u>	27
Pour trouver des informations, du soutien ou un accompagnement	27
<u>J'ai quitté mon pays et je traverse une période difficile</u>	28
Pour trouver un lieu d'accueil, d'échange et de soutien	28
Pour rencontrer un·e professionnel·le de santé après avoir quitté votre pays	28
<u>Je n'ai pas de logement stable</u>	29
Pour trouver un lieu où vous poser dans la journée et être aidé·e dans vos démarches	29
<u>J'ai des questions ou des difficultés dans ma vie affective ou sexuelle</u>	30
Pour poser vos questions, trouver du soutien ou rencontrer un·e professionnel·le	30

J'ai des difficultés pour me faire soigner _____ **31**

Pour obtenir de l'aide avec l'Assurance Maladie, votre carte Vitale ou vos remboursements _____ **31**

Pour vous faire soigner si vous avez peu d'argent ou des difficultés avec vos papiers _____ **31**

Pour trouver de l'aide si un rendez-vous ou des soins vous sont refusés _____ **32**

Pour trouver de l'aide si vous avez un problème avec la façon dont vous êtes soigné·e _____ **32**

Répertoire des lieux et services _____ **33**

Je ne sais pas par où commencer

Vous vous posez des questions sur ce que vous vivez ou sur ce que vit un proche ?

Vous ne savez pas quel type d'aide chercher ni par où commencer ?

Vous pouvez contacter un service qui vous aidera à faire le point et à trouver une ressource adaptée à votre situation.

Pour faire le point et trouver qui peut vous aider

Votre médecin traitant

| Vous pouvez lui parler de ce que vous vivez pour faire le point et être orienté·e vers une aide adaptée si besoin.

LIVE

|  Tout public

| ⇒ voir p. 60

Maison des adolescents du Rhône

|  11 à 21 ans et familles

| ⇒ voir p. 61

PAEJ – Points accueil écoute jeunes

|  12 à 25 ans et proches

| ⇒ voir p. 66

Espace santé jeunes

|  12 à 25 ans et familles

| ⇒ voir p. 55

PAEA – Points accueil écoute adultes

|  À partir de 26 ans

| ⇒ voir p. 66

Pour trouver du soutien sans donner votre nom

Écoute Lyon Bellecour

|  Tout public

| ⇒ voir p. 52

SOS Amitié

|  Tout public

| ⇒ voir p. 76

J'ai besoin de plusieurs rendez-vous ou de soins réguliers

Pour avoir plusieurs rendez-vous avec un·e psychologue

Psychologues en ville

- |  Tout public, selon les professionnel·les
- | ⇨ voir l'annuaire santé de l'Assurance Maladie : annuaire.sante.maladie.fr

Les Psys du Cœur

- |  Tout public
- | ⇨ voir p. 73

Mon soutien psy

- |  À partir de 3 ans
- | ⇨ voir p. 64

Centre Pizay

- |  À partir de 16 ans
- | ⇨ voir p. 41

CPCT – Centre psychanalytique de consultations et de traitement

- |  À partir de 18 ans
- | ⇨ voir p. 48

Pour avoir des rendez-vous avec un·e psychiatre ou une équipe de santé mentale

Psychiatres en ville

- |  Tout public, selon les professionnel·les
- | ⇨ voir l'annuaire santé de l'Assurance Maladie : annuaire.sante.maladie.fr

POP – Plateforme d'orientation en psychiatrie enfants et adolescents

- |  0 à 18 ans, familles et professionnel·les
- | ⇨ voir p. 72

IEAJA – Institut de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte

| 12 à 25 ans
| ⇒ voir p. 56

MGEN – Établissement de santé mentale de Lyon

| ⚧ Dès 16 ans
| ⇒ voir p. 63

Clinique Notre-Dame ORSAC

| ⚧ Femmes dès 18 ans
| ⇒ voir p. 44

Pôle Jeunes Adultes – Santé Mentale et Communauté

| ⚧ 18 à 25 ans
| ⇒ voir p. 72

CMP/CADEO – Centre médico-psychologique de Villeurbanne

| ⚧ 18 à 65 ans
| ⇒ voir p. 45

Santé Mentale et Communautés

| ⚧ À partir de 18 ans
| ⇒ voir p. 75

CMP/CATTP – Personnes âgées – Persoz

| ⚧ 65 ans et plus
| ⇒ voir p. 45

Je m'inquiète pour mon enfant ou mon adolescent-e

Vous pouvez vous poser des questions sur ce que vit votre enfant.

Un changement de comportement, de sommeil ou d'humeur peut vous inquiéter.

Cela peut aussi être lié aux relations avec les autres, à l'école, à une prise de risque ou à un événement difficile.

Pour savoir à qui vous adresser quand votre enfant a moins de 6 ans

Dans votre crèche

| Parents avec enfants de 0 à 3 ans

| Les professionnel·les qui accueillent votre enfant peuvent être de premiers contacts pour parler de ce que vous observez.

LAEP – Lieux d'accueil enfants-parents

|  Parents d'enfants de 0 à 6 ans

| ⇒ voir p. 58

KID Espace Famille

|  Parents d'enfants de 2 à 16 ans

| ⇒ voir p. 57

PMI – Protection maternelle et infantile

|  Futurs parents, parents et enfants jusqu'à 6 ans

| ⇒ voir p. 71

Pour trouver de l'aide quand votre enfant rencontre des difficultés à l'école, au collège ou au lycée

Les difficultés peuvent concerner les apprentissages, les relations avec les autres, le harcèlement, l'anxiété, le refus d'aller à l'école ou une autre situation.

À l'école, au collège ou au lycée

| Vous pouvez en parler à un·e enseignant·e, aux personnes qui coordonnent le périscolaire, à l'infirmier·e, à l'assistant·e sociale ou au psychologue.

3018

|  Enfants, adolescent·es, familles et professionnel·les

| ⇒ voir p. 35

Pour accompagner un·e adolescent·e qui traverse une période difficile

Isolement, anxiété, tristesse, difficultés avec les autres, changement de comportement, prise de risque, rupture du dialogue...

Maison des adolescents du Rhône

|  11 à 21 ans et familles
| ⇒ voir p. 61

PAEJ – Points accueil écoute jeunes

|  12 à 25 ans et proches
| ⇒ voir p. 66

Espace santé jeunes

|  12 à 25 ans et familles
| ⇒ voir p. 55

Pour trouver des soins quand les difficultés durent, deviennent plus fortes ou gênent beaucoup son quotidien

Si les difficultés durent, deviennent plus fortes ou ont des conséquences importantes sur son quotidien, un suivi en santé mentale peut être utile. Par exemple, si votre enfant ne va plus à l'école, s'isole beaucoup, dort très mal, n'arrive plus à faire ses activités habituelles ou si sa souffrance vous inquiète.

Vous pouvez aussi demander conseil plus tôt si vous êtes inquiet ou si vous ne savez pas vers quel service vous tourner.

POP – Plateforme d'orientation en psychiatrie enfants et adolescents

|  0 à 18 ans, familles et professionnel·les
| ⇒ voir p. 72

CLEA – Centre lyonnais émotions et apprentissages

|  5 à 18 ans, première admission avant 16 ans
| ⇒ voir p. 43

IEAJA – Institut de l'enfant de l'adolescent et du jeune adulte

|  12 à 25 ans
| ⇒ voir p. 56

Service pédiatrie – troubles psychologiques de l'adolescent du Médipôle

|  Adolescent·es jusqu'à 18 ans
| ⇒ voir p. 75

Je traverse une période difficile autour de l'arrivée d'un enfant ou dans mon rôle de parent

La grossesse, la naissance et les premiers mois avec un enfant peuvent être vécus de nombreuses façons.

Cette période peut être heureuse, difficile, ou les deux à la fois.

Les difficultés peuvent concerner la personne enceinte, l'autre parent ou les deux.

Chaque parent peut avoir besoin de soutien.

Vous pouvez aussi avoir besoin de soutien si vous avez perdu un enfant pendant la grossesse, à la naissance ou après la naissance.

Pour trouver du soutien quand la grossesse, la naissance ou les premiers mois avec votre enfant sont difficiles à vivre

Anxiété, grande fatigue, tristesse, difficultés à créer un lien avec l'enfant, événement difficile pendant la grossesse ou l'accouchement...

PMI – Protection maternelle et infantile

|  Parents, futurs parents et enfants jusqu'à 6 ans
| ⇒ voir p. 71

LAPS – Lien accueil parentalité et soin

|  Parents et futurs parents
| ⇒ voir p. 60

POP – Plateforme d'orientation en psychiatrie enfants et adolescents

|  Parents d'enfants de 0 à 18 ans
| ⇒ voir p. 72

Pour trouver du soutien dans votre rôle de parent ou de futur parent

Vous pouvez avoir des questions, manquer de confiance, vous sentir épuisé·e ou ne plus savoir comment réagir dans certaines situations.

KID Espace Famille

|  Parents d'enfants de 2 à 16 ans
| ⇒ voir p. 57

La Cause des Parents

|  Parents et futurs parents
| ⇒ voir p. 41

LAEP – Lieux d'accueil enfants-parents

|  Parents d'enfants de 0 à 6 ans
| ⇒ voir p. 58

PMI – Protection maternelle et infantile

|  Parents, futurs parents et enfants jusqu'à 6 ans
| ⇒ voir p. 71

Centres sociaux de Villeurbanne

|  Tout public, selon les activités
| ⇒ voir p. 42

LAP – Lieux accueil parents

|  Parents
| ⇒ voir p. 59

Association Colin Maillard – Médiation familiale

|  Parents et enfants qui rencontrent des difficultés dans leur relation
| ⇒ voir p. 46

Pour trouver du soutien après la perte d'un enfant pendant la grossesse, à la naissance ou après la naissance

LAPS – Lien accueil parentalité et soin

|  Parents
| ⇒ voir p. 60

Je traverse une période difficile pendant mes études

Stress, pression, solitude, difficultés personnelles, peur de l'échec, perte de motivation...

Les difficultés peuvent être liées aux études ou à autre chose dans votre vie.

Dans les deux cas, elles peuvent rendre les études plus difficiles à vivre. Vous pouvez chercher du soutien sans avoir besoin de savoir exactement d'où vient le problème.

Pour trouver du soutien pendant vos études

Nightline

|  Étudiant·es
⇒ voir p. 65

Apsytude

|  Étudiant·es
⇒ voir p. 38

Le 102 – Centre de santé Université de Lyon

|  Étudiant·es
⇒ voir p. 34

Écoute Étudiants Lyon

|  Étudiant·es internationaux
⇒ voir p. 51

SSE – Service de santé étudiante Lyon 1

|  Étudiant·es de Lyon 1
⇒ voir p. 77

CAP – Conseil et accompagnement personnalisé

|  Étudiant·es de l'INSA Lyon
⇒ voir p. 40

Je traverse une période difficile au travail

Stress, épuisement, anxiété, conflits, harcèlement, perte de confiance, difficultés à reprendre le travail...

Certaines difficultés peuvent venir du travail.

D'autres peuvent venir d'une autre situation et devenir plus difficiles à vivre au travail.

Dans les deux cas, vous pouvez chercher du soutien.

Pour trouver du soutien face à des difficultés au travail

Médecine du travail

|  Personnes salariées

Centre Pizay

|  À partir de 16 ans

| ⇒ voir p. 41

PsyPro Lyon

|  À partir de 18 ans

| ⇒ voir p. 73

Association Synapse

|  À partir de 18 ans

| ⇒ voir p. 39

Mieux-être et Travail

|  À partir de 18 ans

| ⇒ voir p. 64

Je me sens seul·e ou isolé·e

Vous pouvez vous sentir seul·e, avoir envie de parler à quelqu'un, rencontrer d'autres personnes ou avoir très peu de contacts au quotidien. Selon ce dont vous avez besoin, vous pouvez trouver une écoute, rejoindre un groupe, participer à des activités ou bénéficier d'une présence régulière.

Pour exprimer ce que vous vivez et trouver du soutien

SOS Amitié

- |  Tout public
- | ⇒ voir p. 76

Écoute Lyon Bellecour

- |  Tout public
- | ⇒ voir p. 52

Solitud'écoute

- |  À partir de 50 ans
- | ⇒ voir p. 76

Pour rejoindre un groupe ou un lieu d'entraide

Ces lieux permettent de rencontrer d'autres personnes qui vivent des expériences ou des difficultés proches.

GEM Envol et Compagnie

- |  Personnes souhaitant rompre l'isolement, notamment personnes vivant avec un trouble psychique
- | ⇒ voir p. 55

Clubhouse Lyon

- |  Adultes vivant avec un trouble psychique
- | ⇒ voir p. 44

GEM Partage

- |  Personnes avec un trouble du spectre de l'autisme
- | ⇒ voir p. 56

Pour faire des activités et rencontrer d'autres personnes

Vous pouvez aussi chercher simplement un lieu où partager un repas, participer à une activité ou rencontrer du monde.

Centres sociaux de Villeurbanne

- |  Tout public, selon les activités
- | ➔ voir p. 42

Les Petites Cantines de Villeurbanne

- |  Tout public
- | ➔ voir p. 69

Escale Solidaire Wilson

- |  Tout public
- | ➔ voir p. 54

L'Archipel / La Cantina

- |  Tout public
- | ➔ voir p. 39

Ensemble au 44

- |  Personnes âgées
- | ➔ voir p. 53

Pour trouver une présence régulière ou de l'aide quand vous voyez très peu de monde

Maison des aînés

- |  Personnes de plus de 60 ans et proches
- | ➔ voir p. 61

Les Petits Frères des Pauvres

- |  Personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement, de solitude, de précarité ou d'exclusion
- | ➔ voir p. 69

Je cherche de l'aide pour un proche

Aider régulièrement une personne de votre famille, votre partenaire, un ami ou une autre personne proche peut prendre du temps et de l'énergie. **Vous pouvez chercher de l'aide pour votre proche, pour vous, ou pour les deux.**

Pour trouver du soutien pour vous quand vous aidez régulièrement un proche

UNAFAM

|  Familles et proches de personnes vivant avec un trouble psychique
⇒ voir p. 78

La Pause Brindille

|  Jeunes qui aident régulièrement un proche
⇒ voir p. 68

Pour trouver les aides et les services qui peuvent aider un proche

Métropole aidante

|  Jeunes de 7 à 25 ans qui aident régulièrement un proche
⇒ voir p. 63

DAC – Dispositif d'appui à la coordination

|  Personnes dont le parcours de santé est complexe, proches et professionnel·les
⇒ voir p. 50

Communauté 360

|  Personnes en situation de handicap et proches
⇒ voir p. 47

Un proche a des pensées suicidaires ?

Le 3114 répond aussi aux proches.

Des professionnel·les peuvent vous aider à comprendre la situation, à savoir quoi faire et à trouver une aide adaptée.

Je me pose des questions sur l'alcool, les drogues, les jeux ou d'autres habitudes

Alcool, tabac, cannabis, médicaments, autres drogues, jeux d'argent, jeux vidéo, pornographie, achats... Il peut arriver de se poser des questions sur une consommation ou une habitude.

Par exemple :

- vous avez du mal à la limiter alors que vous le souhaitez ;
- elle prend plus de temps ou d'argent que vous ne le voudriez ;
- vous y pensez souvent ou ressentez souvent le besoin d'y revenir ;
- elle perturbe votre sommeil, votre humeur ou votre concentration ;
- elle crée des difficultés dans vos relations, vos études, votre travail, votre budget ou vos activités du quotidien ;
- votre entourage vous fait part de son inquiétude.

Une de ces situations ne signifie pas forcément que vous avez une addiction.

Vous pouvez demander conseil simplement parce que vous vous posez des questions.

Vous n'avez pas besoin d'avoir décidé d'arrêter.

Pour faire le point et poser vos questions

Drogues Info Service

- 🔗 Personnes concernées par une consommation d'alcool ou de drogues, ou par une addiction, proches et professionnel·les
- ⇒ voir p. 51

CSAPA du Griffon – Oppelia ARIA

- 🔗 Personnes ayant besoin d'aide pour une consommation ou une addiction, et proches
- ⇒ voir p. 49

Pour trouver de l'aide ou des soins

CSAPA du Griffon – Oppelia ARIA

- 🔗 Personnes ayant besoin d'aide pour une consommation ou une addiction, et proches
- ⇒ voir p. 49

CSAPA Lyon Presqu'île – Addictions France

|  Personnes concernées par une addiction et entourage
| ⇒ voir p. 49

AddiPsy

| Personnes avec une addiction ou un trouble psychique
|  ⇒ voir p. 37

SUAL Vinatier – Service universitaire d'addictologie de Lyon

|  Personnes concernées par une addiction
| ⇒ voir p. 78

Pour limiter les risques quand vous consommez des drogues

Pause Diabolo

|  Personnes qui consomment des drogues
| ⇒ voir p. 68

CAARUD Ruptures

|  Personnes majeures qui consomment des drogues
| ⇒ voir p. 40

Pour échanger avec d'autres personnes concernées par une addiction

Alcooliques anonymes – groupe Villeurbanne

|  Personnes qui ont des difficultés avec l'alcool
| ⇒ voir p. 37

Croix Bleue – section Villeurbanne

|  Personnes qui ont des difficultés avec une addiction ou les jeux, et proches
| ⇒ voir p. 48

Mouvement Vie Libre

|  Personnes qui ont des difficultés avec l'alcool ou une autre addiction, et proches
| ⇒ voir p. 65

Entraid'Addict 69

| Personnes qui ont des difficultés avec une addiction, et proches
| ⇒ voir p. 53

Je subis des violences, de la maltraitance ou du harcèlement

Les violences ne sont pas seulement physiques.

Elles peuvent aussi prendre d'autres formes : une personne peut vous insulter, vous menacer, vous humilier, vous contrôler, vous faire du chantage, vous priver d'argent, confisquer vos papiers ou vous imposer des actes sexuels.

La maltraitance peut, par exemple, être liée à des violences mais aussi à un manque de soins ou d'aide dont une personne a besoin.

Vous pouvez demander de l'aide même si vous avez un doute sur ce que vous vivez ou sur ce que vit une autre personne.

Si vous êtes en danger immédiat

17 – Police secours

|  Tout public
| ⇨ voir p. 34

114

|  Si vous ne pouvez pas téléphoner à l'oral
| ⇨ voir p. 35

Pour trouver de l'aide si vous êtes une femme victime de violences

3919 – Violences Femmes Info

|  Femmes victimes de violences, entourage et professionnel·les
| ⇨ voir p. 36

VIFFIL – SOS Femmes

|  Femmes victimes de violences conjugales ou familiales et enfants
| ⇨ voir p. 79

Maison des Femmes de Lyon

👤 Femmes victimes de violences

Pour y accéder, parlez-en à un·e professionnel·le de santé ou du travail social.

⇒ voir p. 62

Collectif Metoo Lyon

👤 Personnes victimes de violences sexistes ou sexuelles

⇒ voir p. 46

Pour protéger un enfant en danger ou victime de violences

119 – Enfance en danger

👤 Enfants, adolescent·es et toute personne inquiète pour un enfant

⇒ voir p. 35

L'Enfant Bleu – Enfance maltraitée

👤 Enfants victimes de violences et entourage

⇒ voir p. 52

Pour trouver de l'aide face au harcèlement à l'école ou en ligne

3018

👤 Enfants, adolescent·es, familles et professionnel·les

⇒ voir p. 35

Pour signaler une maltraitance ou trouver de l'aide pour une personne âgée ou en situation de handicap

3133

👤 Personnes victimes ou témoins de maltraitance, proches et professionnel·les

⇒ voir p. 36

RhôneAlma

👤 Personnes âgées ou en situation de handicap victimes de maltraitance, et proches

⇒ voir p. 74

Je suis victime de discrimination

Une discrimination, c'est quand une personne est moins bien traitée qu'une autre dans une situation comparable, pour une raison interdite par la loi.

Cela peut être lié, par exemple, à son origine ou sa nationalité, son sexe, son âge, son handicap, son état de santé, son orientation sexuelle ou sa religion.

Une discrimination peut avoir lieu au travail, dans les études, dans le logement, dans les soins ou dans d'autres situations du quotidien.

Vous pouvez demander conseil même si vous ne savez pas si ce que vous vivez est une discrimination.

Pour savoir si c'est une discrimination, connaître vos droits et trouver de l'aide

Défenseur des droits

|  Tout public

| ➔ voir p. 50

REAJI

|  Toute personne pensant être victime de discrimination

| ➔ voir p. 74

Bon à savoir

 Sur le site **avecvouscontrelesdiscriminations.villeurbanne.fr**, retrouvez des informations pour reconnaître une discrimination, connaître vos droits et savoir vers qui vous tourner.

Je veux échanger autour de mon orientation sexuelle ou de mon identité de genre

Vous cherchez des informations, souhaitez parler de votre vécu, rencontrer d'autres personnes ou trouver un accompagnement ? Que vous vous questionniez sur votre orientation sexuelle ou votre identité de genre, envisagiez une transition, rencontriez des difficultés liées au regard des autres ou faites face à des violences ou des discriminations, des structures peuvent vous soutenir.

Pour trouver des informations, du soutien ou un accompagnement

Planning familial

👤 Personnes qui ont des questions sur leur orientation sexuelle ou leur identité de genre

⇒ voir p. 70

Centre LGBTI+ de Lyon

👤 Personnes LGBTQIA+ et personnes qui se questionnent sur leur orientation sexuelle ou leur identité de genre

⇒ voir p. 41

SOS homophobie

👤 Personnes victimes ou témoins de violences ou de discriminations LGBTIphobes

⇒ voir p. 76

J'ai quitté mon pays et je traverse une période difficile

Quitter votre pays peut entraîner beaucoup de changements.

Vous pouvez être loin de vos proches.

Vous pouvez avoir vécu des événements difficiles avant ou pendant votre départ.

Vous pouvez aussi attendre une réponse pour vos papiers ou devoir vous installer dans un nouvel environnement.

Chaque personne vit ces situations différemment. Vous pouvez chercher du soutien si vous en ressentez le besoin.

Pour trouver un lieu d'accueil, d'échange et de soutien

L'Espace – Orspere-Samdarra

|  Personnes migrantes ou exilées

| $\Rightarrow$ voir p. 54

Pour rencontrer un-e professionnel-le de santé après avoir quitté votre pays

Centre ESSOR – Forum réfugiés

|  Personnes en demande d'asile et réfugiées

| $\Rightarrow$ voir p. 42

Plusieurs guides donnent des adresses utiles pour se loger, se nourrir, se soigner, se laver et accéder à ses droits.

 **watizat.org · wikilleurbanne.fr/guide · lyon.fr**

Je n'ai pas de logement stable

Ne pas avoir de logement stable peut rendre beaucoup de choses plus difficiles.

Par exemple : se reposer, se laver, garder ses affaires, faire ses démarches ou se faire soigner.

Des lieux permettent de se poser dans la journée et de trouver de l'aide.

Pour trouver un lieu où vous poser dans la journée et être aidé-e dans vos démarches

Les Amis de la Rue

⊗ Adultes sans domicile ou rencontrant de très grandes difficultés au quotidien

⇒ voir p. 38

Le Phare

⊗ Familles sans logement stable ou rencontrant de très grandes difficultés

⇒ voir p. 70

J'ai des questions ou des difficultés dans ma vie affective ou sexuelle

Relations, sexualité, contraception, grossesse, orientation sexuelle, consentement, violences...

Vous pouvez avoir des questions sans forcément rencontrer un problème.

Vous pouvez aussi avoir besoin de soutien face à une situation difficile.

Le consentement signifie que chaque personne est libre d'accepter ou de refuser une relation ou un acte sexuel.

Pour poser vos questions, trouver du soutien ou rencontrer un-e professionnel-le

Chez un-e professionnel-le de santé

👤 Tout public

⇒ Pour des questions de contraception ou de santé sexuelle, vous pouvez consulter un-e médecin généraliste, un-e gynécologue ou une sage-femme.

Planning familial de Villeurbanne

👤 Tout public

⇒ voir p. 70

Intimagir Auvergne-Rhône-Alpes

👤 Personnes en situation de handicap, proches et professionnel·les

⇒ voir p. 57

STOP

👤 Personnes attirées sexuellement par les enfants qui souhaitent être aidées pour éviter de passer à l'acte, et proches

⇒ voir p. 77

J'ai des difficultés pour me faire soigner

Il peut être difficile de se faire soigner pour plusieurs raisons. Par exemple : un problème d'argent, de papiers, de droits à l'Assurance Maladie, ou parce qu'un rendez-vous ou des soins vous sont refusés. Des services peuvent vous aider.

Pour obtenir de l'aide avec l'Assurance Maladie, votre carte Vitale ou vos remboursements

CPAM – Assurance Maladie

|  Tout public

| ➔ voir p. 47

Médiation santé de Villeurbanne

|  Habitant·es de Villeurbanne

| ➔ voir p. 62

Bon à savoir

Ne pas avoir de carte Vitale ne signifie pas forcément que vous n'êtes pas couvert par l'Assurance Maladie.

Une **attestation de droits** est un document qui prouve que vous êtes couvert par l'Assurance Maladie.

Pour vous faire soigner si vous avez peu d'argent ou des difficultés avec vos papiers

PASS du Médipôle

|  Enfants, jeunes et adultes qui ont des difficultés pour se faire soigner

| ➔ voir p. 67

PASS du Vinatier

|  Personnes de plus de 18 ans en situation de grande précarité

| ➔ voir p. 67

Pour trouver de l'aide si un rendez-vous ou des soins vous sont refusés

Médiation santé de Villeurbanne

- |  Habitant·es de Villeurbanne
- | $\Rightarrow$ voir p. 62

Défenseur des droits

- |  Tout public, notamment en cas de discrimination
- | $\Rightarrow$ voir p. 50

REAJI

- |  Toute personne pensant être victime de discrimination
- | $\Rightarrow$ voir p. 74

CPAM – Assurance Maladie

- |  Tout public
- | $\Rightarrow$ voir p. 47

Pour trouver de l'aide si vous avez un problème avec la façon dont vous êtes soigné·e

Par exemple :

- | - votre douleur ou ce que vous ressentez n'est pas pris au sérieux ;
- | - vous ne recevez pas les explications dont vous avez besoin ;
- | - vous ne pouvez pas échanger sur les soins proposés ;
- | - vous avez subi des propos humiliants, dévalorisants ou discriminatoires ;
- | - vous rencontrez un autre problème pendant vos soins.

Défenseur des droits

- |  Tout public, selon la situation
- | $\Rightarrow$ voir p. 50

Commission des usagers de l'hôpital ou de la clinique concernée

- |  Personnes soignées dans l'établissement et proches
- | $\Rightarrow$ La commission peut vous informer sur vos droits et vous aider si vous souhaitez signaler un problème ou faire une réclamation.

RÉPERTOIRE DES LIEUX ET SERVICES

Les lieux et services cités dans ce guide
sont classés par ordre alphabétique.

15 – SAMU

Ce que fait le 15

Les professionnel·les du 15 vous répondent en cas d'urgence médicale. Ils ou elles évaluent la situation, vous indiquent quoi faire et organisent une intervention si nécessaire.

-  Tout public
-  24h/24 et 7j/7
-  Vous n'avez rien à payer pour appeler. La prise en charge ou les soins qui suivent peuvent être facturés selon votre situation.
-  Si vous êtes ensuite transporté ou hospitalisé, l'établissement pourra vous demander votre carte Vitale ou une attestation de droits.

17 – Police secours

Ce que fait le 17

Les professionnel·les du 17 vous répondent en cas de danger, de violences ou lorsqu'une intervention rapide de la police ou de la gendarmerie est nécessaire.

-  Tout public
-  24h/24 et 7j/7
-  Vous n'avez rien à payer.

Le 102 – Centre de santé Université de Lyon

Ce que fait Le 102

Propose des consultations en santé mentale, des entretiens individuels et des ateliers collectifs avec des médecins, psychiatres, psychologues et infirmier·es. L'équipe peut aussi vous orienter vers un autre service si nécessaire.

-  Étudiant·es
-  Sur rendez-vous, en ligne ou par téléphone.
Pas de rendez-vous par mail.
-  102, rue de Marseille à Lyon 7e
-  Du lundi au vendredi : 10h30-12h30 / 13h30-19h - Samedi : 9h-12h30
-  04 82 91 02 20
-  masante.universite-lyon.fr
-  Vous n'avez rien à payer.
-  Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour et votre carte de mutuelle.

114 – Numéro d'urgence

Ce que fait le 114

Les professionnel·les du 114 vous répondent par SMS, tchat ou visio si vous ne pouvez pas téléphoner à l'oral. Ils ou elles échangent avec vous puis contactent, si nécessaire, le SAMU, la police, la gendarmerie ou les pompiers.

- ⌘ Personnes sourdes, malentendantes, sourdaveugles ou aphasiques.
Le 114 peut aussi être utilisé si vous ne pouvez pas parler à voix haute dans une situation d'urgence.
- 🕒 24h/24 et 7j/7
- € Vous n'avez rien à payer pour appeler.

119 – Allô enfance en danger

Ce que fait le 119

Les professionnel·les du 119 vous répondent si un enfant est en danger ou si vous pensez qu'il peut l'être. Ils ou elles vous aident à comprendre la situation, vous indiquent quoi faire et, si nécessaire, préviennent les services chargés de protéger les enfants.

- ⌘ Enfants, adolescent·es et toute personne inquiète pour un enfant
- 🕒 24h/24 et 7j/7
- € Vous n'avez rien à payer pour appeler.

3018

Ce que fait le 3018

Les professionnel·les du 3018 vous répondent en cas de harcèlement à l'école, de cyberharcèlement ou d'autres violences en ligne. Ils ou elles vous conseillent sur les démarches à faire et peuvent aider à faire retirer des contenus ou des comptes.

- ⌘ Enfants, adolescent·es, familles et professionnel·les
- 🕒 Tous les jours, de 9h à 23h
- € Vous n'avez rien à payer pour appeler.

3114 – Numéro national de prévention du suicide

Ce que fait le 3114

Les professionnel·les du 3114 vous répondent si vous avez des pensées suicidaires ou si vous vous inquiétez pour quelqu'un. Ils ou elles font le point avec vous et vous aident à savoir quoi faire selon la situation.

👤 Toute personne ayant des pensées suicidaires, s'inquiétant pour quelqu'un ou touchée par un suicide. Les professionnel·les peuvent également appeler.

🕒 24h/24 et 7j/7

💶 Vous n'avez rien à payer pour appeler.

3133 – Numéro national contre les maltraitements

Ce que fait le 3133

Les professionnel·les du 3133 vous répondent si vous êtes victime ou témoin de maltraitance envers un adulte vulnérable. Ils ou elles vous conseillent et, si nécessaire, transmettent la situation aux services qui peuvent intervenir.

👤 Personnes âgées, adultes en situation de handicap ou de précarité, proches, témoins et professionnel·les

🕒 Tous les jours, de 9h à 20h

💶 Vous n'avez rien à payer pour appeler.

3919 – Violences Femmes Info

Ce que fait le 3919

Les professionnel·les du 3919 répondent aux femmes victimes de violences ainsi qu'à leur entourage. Ils ou elles écoutent, donnent des informations et indiquent vers quels services se tourner.

⚠️ Le 3919 n'est pas un numéro d'urgence. En cas de danger immédiat : 17, ou 114 si vous ne pouvez pas téléphoner à l'oral.

👤 Femmes victimes de violences, entourage et professionnel·les

🕒 24h/24 et 7j/7

💶 Vous n'avez rien à payer pour appeler.

AddiPsy

Ce que fait AddiPsy

Propose des soins en hôpital de jour pour les personnes avec une addiction ou un trouble psychique. Les soins associent des rendez-vous individuels et des activités en groupe.

- 👤 Personnes concernées par une addiction ou un trouble psychique
- 📅 Sur rendez-vous, après une demande faite par un médecin et acceptée par AddiPsy
- 📍 164, avenue Jean-Jaurès à Lyon 7^e
- 🕒 Du lundi au vendredi : 8h-17h30
- ☎ 04 72 94 34 03
- ✉ accueil@addipsy.com
- 🌐 addipsy.com
- € Une partie des frais peut rester à votre charge selon votre mutuelle. Le centre vous informe au moment de l'admission.
- 🆔 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour et votre carte de mutuelle.

Alcooliques anonymes – groupe Villeurbanne

Ce que font les Alcooliques anonymes

Proposent des réunions d'entraide entre personnes qui rencontrent des difficultés avec l'alcool ou se questionnent sur leur consommation.

- 👤 Personnes qui ont des difficultés avec l'alcool
- 📅 Sans rendez-vous, sans inscription ni réservation
- 📍 Église Saint-Julien de Cusset – 350, cours Émile-Zola à Villeurbanne
- 🕒 Mardi à 14h30 et vendredi à 20h30
- ☎ 09 69 39 40 20
- 🌐 alcooliques-anonymes.fr
- € Vous n'avez rien à payer. Une participation volontaire peut être proposée pendant la réunion.
- 🆔 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Les Amis de la Rue

Ce que font Les Amis de la Rue

Proposent un accueil dans la journée pour se poser, accéder à des services de première nécessité et être aidé-e dans ses démarches.

- 👤 Personnes majeures sans domicile ou rencontrant de grandes difficultés au quotidien
- 📅 Sans rendez-vous pour l'accueil de jour
- 📍 28 bis, rue d'Alsace à Villeurbanne
- 🕒 De septembre à juin : lundi, mercredi et vendredi, 15h-18h.
Pour juillet et août, contactez la structure.
- ☎ 04 78 03 55 91
- ✉ c.chevallier@habitat-humanisme.org
- € L'accueil de jour est gratuit.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Apsytude

Ce que fait Apsytude

Propose des rendez-vous individuels avec des psychologues, dans des établissements et résidences étudiantes partenaires ou à distance.

- 👤 Étudiant-es, selon les partenariats en place
- 📅 Sur rendez-vous
- ☎ 06 27 86 91 83
- ✉ rdv.apsytude@gmail.com
- 🌐 apsyttude.com
- € Vous n'avez rien à payer pour les consultations proposées dans le cadre des partenariats.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

L'Archipel / La Cantina

Ce que font L'Archipel et La Cantina

Proposent un café associatif, des cuisines partagées, une buanderie et des activités.

- 👤 Café associatif : tout public. Cuisines et buanderie : familles hébergées à l'hôtel ou chez un tiers.
- 📅 Café associatif : accès libre. Pour les cuisines et la buanderie, contactez l'équipe.
- 📍 172 B, rue Anatole-France à Villeurbanne
- 🕒 Café : jeudi et vendredi, 11h-17h30
- ☎ 04 87 64 65 84
- ✉ lacantina@mas-asso.fr

Association Synapse

Ce que fait Synapse

Propose un accompagnement psychologique, notamment aux personnes qui rencontrent des difficultés dans leur travail, leur recherche d'emploi ou leur parcours professionnel.

- 👤 Salarié-es, personnes en recherche d'emploi, personnes en situation de handicap ou rencontrant des difficultés sociales
- 📅 Contactez l'association : les modalités d'accès dépendent de l'accompagnement proposé.
- 📍 167, cours Lafayette à Lyon 6^e
- ☎ 04 72 74 20 65
- ✉ psychologues@association-synapse.fr
- 🌐 association-synapse.fr
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

CAP – Conseil et accompagnement personnalisé de l'INSA Lyon

Ce que fait le CAP

Propose des rendez-vous individuels avec des psychologues pour accompagner les étudiant-es qui rencontrent des difficultés pendant leurs études.

- 👤 Étudiant-es de l'INSA Lyon
- 📅 Sur rendez-vous
- 📍 8, rue des Sciences – bâtiment Jean-d'Alembert à Villeurbanne
- ☎ 04 72 43 74 50
- ✉ service.cap@insa-lyon.fr
- 💶 Vous n'avez rien à payer.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

CAARUD RuptureS

Ce que fait CAARUD RuptureS

Propose du matériel, des informations et des conseils pour limiter les risques liés à la consommation de drogues. L'équipe propose aussi un accompagnement individuel.

- 👤 Personnes majeures qui consomment des drogues
- 📅 Avec ou sans rendez-vous
- 📍 36, rue Burdeau à Lyon 1er
- ☎ 04 78 39 34 89
- ✉ caarud.ruptures@oppelia.fr
- 🌐 oppelia.fr
- 💶 Vous n'avez rien à payer.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

La Cause des Parents

Ce que fait La Cause des Parents

Propose des rencontres, des ateliers, des groupes et des conférences autour de la grossesse, de la naissance et de la vie de parent.

- 👤 Parents et futurs parents
- 📅 Selon l'activité. Certaines activités nécessitent une inscription.
- 📍 8, rue Bât-Yam à Villeurbanne
- ☎ 09 54 07 96 08
- 🌐 lacausedesparents.org
- € Les tarifs varient selon les activités.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Centre LGBTI+ Lyon

Ce que fait le Centre LGBTI+

Écoute, informe et oriente si vous avez besoin d'aide ou si vous vous posez des questions sur votre orientation affective ou sexuelle, votre identité de genre ou d'autres sujets.

- 👤 Personnes LGBTQIA+, personnes qui se questionnent sur leur orientation sexuelle ou leur identité de genre
- 📅 Sans rendez-vous
- 📍 2, rue Lakanal à Lyon 1er
- 🕒 Du lundi au jeudi : 17h30–19h30 / Vendredi : 14h–19h
- ☎ 0 805 03 04 50
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de la carte Vitale.

Centre Pizay

Ce que fait le Centre Pizay

Propose un accompagnement psychologique aux personnes qui rencontrent notamment des difficultés liées à l'isolement, à l'anxiété, au stress, au deuil, au travail, à la dépression ou aux pensées suicidaires.

- 👤 À partir de 16 ans
- 📅 Sur rendez-vous
- 📍 5, rue Pizay à Lyon 1^{er}
- ☎ 04 78 28 77 93
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🏠 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour.

Centre de santé ESSOR – Forum réfugiés

Ce que fait le Centre ESSOR

Propose des consultations médicales et psychologiques aux personnes en demande d'asile et réfugiées, qui rencontrent des difficultés liées à des violences, des persécutions ou à leur parcours d'exil. Des interprètes peuvent intervenir si nécessaire.

- |  Personnes en demande d'asile et réfugiées
- |  Sur rendez-vous, après l'envoi d'une demande au centre
- |  158 ter, rue du 4-Août-1789 à Villeurbanne
- |  Du lundi au vendredi : 8h30-12h30 et 13h30-17h30 ;
fermeture le jeudi matin ; fermeture à 16h30 le vendredi
- |  04 78 03 07 59
- |  centredesante@forumrefugies.org
- |  forumrefugies.org
- |  Vous n'avez rien à payer.
- |  Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Centres sociaux de Villeurbanne

Ce que font les centres sociaux

Proposent des activités, des rencontres et des services pour les habitant·es : loisirs, activités en famille, aide dans certaines démarches...

- |  Tout public
- |  Le prix dépend de l'activité
- |  Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Centre d'animation Saint-Jean

- |  11, petite rue du Roulet à Villeurbanne
- |  04 78 79 26 16

Centre social de Cusset

- |  87-89, rue Pierre-Voyant à Villeurbanne
- |  04 72 65 71 71

Centre social des Buers

- |  17, rue Pierre-Joseph-Proudhon à Villeurbanne
- |  04 78 84 28 33

Centre social Charpennes/Tonkin

- |  11, rue de Bat-Yam à Villeurbanne
- |  04 78 89 05 01

Centre social et familial Ferrandière

📍 51, rue Lafontaine à Villeurbanne

☎ 04 78 68 27 70

CLEA – Centre lyonnais des émotions et des apprentissages

Ce que fait le CLEA

Propose des soins en hôpital de jour aux enfants et adolescent·es qui ont un trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ou qui rencontrent des difficultés importantes pour aller à l'école en raison de leur anxiété.

👤 Enfants et adolescent·es de 5 à 18 ans.

L'admission doit commencer avant 16 ans.

📅 Sur rendez-vous, après acceptation d'une demande de préadmission. La demande doit être faite avec le médecin qui suit l'enfant.

📍 9, rue Abraham-Bloch – bâtiment C à Lyon 7^e

🕒 Du lundi au vendredi : 9h-17h

☎ 04 87 63 19 03

✉ contact@sbd-clea.fr

🌐 sbd-clea.fr

© L'Assurance Maladie rembourse une partie des soins.

Selon votre mutuelle et votre situation, certains frais peuvent rester à votre charge.

🆔 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour et votre carte de mutuelle.

Clinique Notre-Dame ORSAC

Ce que fait la clinique

Propose des soins de psychiatrie aux femmes adultes, sous différentes formes : hospitalisation complète, hospitalisation de jour ou consultations.

-  Femmes à partir de 18 ans
-  Sur rendez-vous, après une demande faite par un-e professionnel-le de santé.
-  4, place Jules-Grandclément à Villeurbanne
-  04 78 54 75 19
-  cnd-orsac.fr
-  L'Assurance Maladie prend en charge une partie des soins. Selon votre mutuelle et votre situation, certains frais peuvent rester à votre charge.
-  Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour et votre carte de mutuelle.

Clubhouse Lyon

Ce que fait Clubhouse Lyon

Propose un lieu d'entraide aux personnes qui vivent avec un trouble psychique. Les membres participent à la vie du lieu et peuvent avancer dans leurs projets personnels, sociaux ou professionnels.

-  Personnes vivant avec un trouble psychique
-  Pour devenir membre, contactez directement le Clubhouse de Lyon. Un suivi médical et une lettre de recommandation d'un médecin sont nécessaires.
-  16, rue d'Inkermann à Villeurbanne
-  04 78 42 84 26
-  lyon@clubhousefrance.org
-  clubhousefrance.org
-  Vous n'avez rien à payer pour participer. Les repas sur place coûtent 2 € pour les membres et 5 € pour les invités.
-  Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

CMP/CADEO – Centre médico-psychologique de Villeurbanne

Ce que fait le CMP/CADEO

Propose des soins avec une équipe de santé mentale : psychiatres, psychologues, personnel infirmier et professionnel·les du social.

- 👤 Adultes de 18 à 65 ans
- 📅 Sur rendez-vous
- 📍 23, rue Persoz à Villeurbanne
- 🕒 Du lundi au vendredi : 9h-17h
- ☎ Pour une première demande : 04 26 73 85 54
- € Vous n'avez rien à payer pour les consultations.
- 🗂 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour.

CMP/CATTP – Personnes âgées – Persoz

Ce que fait le CMP/CATTP

Propose des rendez-vous et des soins en santé mentale aux personnes âgées. L'équipe peut notamment accompagner des difficultés liées à l'anxiété, à la dépression ou à d'autres troubles psychiques.

- 👤 À partir de 65 ans
- 📅 Sur rendez-vous
- 📍 23, rue Persoz à Villeurbanne
- 🕒 Du lundi au vendredi : 9h-17h
- ☎ 04 26 73 85 60
- € Vous n'avez rien à payer pour les consultations en CMP.
- 🗂 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour.

Colin Maillard – Médiation familiale

Ce que fait l'association Colin Maillard

Propose une médiation familiale pour aider les parents et les enfants qui rencontrent des difficultés dans leur relation. Elle peut aussi intervenir dans le cadre d'une démarche judiciaire.

- 👤 Parents et enfants qui rencontrent des difficultés dans leur relation
- 📅 Sur rendez-vous
- 🕒 Mardi, jeudi et vendredi
- ☎ 06 51 77 73 39
- ✉ mediationfamiliale@association-colinmaillard.fr
- € Le premier entretien d'information est gratuit. Les séances suivantes sont payantes selon les revenus de chaque personne.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Collectif MeToo Lyon

Ce que fait le Collectif MeToo Lyon

Propose des temps d'écoute et des groupes de parole aux personnes victimes de violences sexistes ou sexuelles. Peut aussi orienter vers une aide thérapeutique, juridique ou sociale.

- 👤 Femmes et personnes trans ou non binaires majeures.
Les hommes cisgenres victimes peuvent être reçus lors des temps d'écoute individuels.
- 📅 Sur inscription par mail
- 🕒 Jeudi : 18h30-20h30
- ✉ collectifmetoolyon@gmail.com
- 🌐 collectifmetoolyon.com
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Communauté 360

Ce que fait Communauté 360

Aide les personnes en situation de handicap et leurs proches à trouver une solution lorsqu'ils ne savent pas vers qui se tourner ou qu'ils ne trouvent pas de réponse adaptée à leurs besoins.

- 👤 Personnes en situation de handicap et proches aidant·es
- 📅 Sans rendez-vous.
- ☎ 0 800 360 360
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

CPAM – Assurance Maladie

Ce que fait la CPAM

Informe et accompagne dans les démarches liées à l'Assurance Maladie : carte Vitale, remboursements, aides pour payer certaines dépenses de santé et signalement d'un refus de soins discriminatoire.

- 👤 Tout public
- 📅 Pour connaître les modalités d'accueil et prendre rendez-vous, consultez votre compte ameli ou appelez le 36 46.
- 📍 276, cours Émile-Zola à Villeurbanne
- ☎ 36 46 – service gratuit + prix d'un appel
- 🌐 ameli.fr
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

CPCT – Centre psychanalytique de consultations et de traitement

Ce que fait le CPCT

Propose des consultations pour exprimer ce que vous vivez. Si vous souhaitez poursuivre, plusieurs rendez-vous peuvent ensuite être proposés, dans la limite de 16 séances.

- 👤 À partir de 18 ans
- 📅 Sur rendez-vous, uniquement par téléphone.
- 📍 84, rue de Marseille à Lyon 7^e
- 🕒 Accueil téléphonique du lundi au vendredi : 10h-12h et 14h-17h
- ☎ 04 78 96 10 56
- 🌐 cpct-lyon.fr
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗂 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Croix Bleue – section Villeurbanne

Ce que fait la Croix Bleue

Propose des rencontres d'entraide et un accompagnement autour des addictions et des jeux. Les proches peuvent aussi être accompagnés.

- 👤 Personnes qui ont des difficultés avec une addiction ou les jeux, et proches
- 📅 Sans rendez-vous pour les réunions
- 📍 CCVA – 234, cours Émile-Zola à Villeurbanne
- 🕒 2^e et 4^e vendredi du mois à 20h
- ☎ 06 21 88 44 72 / 06 80 37 12 13 / 06 77 42 83 54
- 🌐 croixbleue.fr
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗂 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

CSAPA du Griffon – Oppelia ARIA

Ce que fait le CSAPA

Informe, accompagne et propose des soins aux personnes qui se posent des questions sur une consommation, une addiction ou les jeux, ainsi qu'à leur entourage. Propose aussi des consultations pour les jeunes consommateurs.

- 👤 Personnes qui ont des difficultés avec une consommation, une addiction ou les jeux, et proches
- 📅 Sur rendez-vous.
- 📍 16, rue Dedieu à Villeurbanne
- 🕒 Lundi, mardi et mercredi : 9h30-13h et 14h-18h ;
jeudi : 9h30-13h et 17h30-19h ; vendredi : 9h30-13h et 14h-16h
- ☎ 04 72 10 13 13
- ✉ csapa.griffon@oppelia.fr
- 🌐 oppelia.fr
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

CSAPA Lyon Presqu'île – Addictions France

Ce que fait le CSAPA

Informe, accompagne et propose des soins aux personnes concernées par une addiction. Propose aussi des consultations pour les jeunes consommateurs.

- 👤 Personnes qui ont des difficultés avec une addiction, et proches
- 📅 Sur rendez-vous
- 📍 22, rue Seguin à Lyon 2e
- ☎ 04 72 65 06 00
- ✉ csapa.lyon@addictions-france.org
- 🌐 addictions-france.org
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

DAC – Dispositif d'appui à la coordination

Ce que fait le DAC

Aide à organiser l'accompagnement d'une personne lorsque plusieurs professionnel·les ou services doivent intervenir et que la situation devient difficile à coordonner.

- 👤 Personnes dont le parcours de santé est complexe, proches et professionnel·les
- 📅 Vous pouvez contacter directement le DAC par téléphone ou par mail.
- ☎ 04 81 91 20 00
- ✉ dac@grandlyon.com
- 🌐 dac-metropole-de-lyon.fr
- € L'appel est facturé au prix d'un appel local.
Le service est gratuit.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Défenseur des droits

Ce que fait le Défenseur des droits

Aide à comprendre vos droits et à agir lorsqu'ils ne sont pas respectés, notamment en cas de discrimination.

- 👤 Tout public
- 📅 Sur rendez-vous pour la permanence à Villeurbanne.
- 📍 Maison de justice et du droit – 52, rue Racine à Villeurbanne
- 🕒 Mercredi : 9h-12h
- ☎ 04 78 85 42 40 – pour prendre rendez-vous à Villeurbanne
3928 – pour de l'aide en cas de discrimination
- 🌐 defenseurdesdroits.fr / antidiscriminations.fr
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Drogues Info Service

Ce que fait Drogues Info Service

Informe, conseille et aide à trouver un service si vous vous posez des questions sur les drogues, l'alcool ou d'autres consommations.

- 👤 Personnes concernées par une consommation d'alcool ou de drogues, ou par une addiction, proches et professionnel·les
- 📅 Sans rendez-vous.
- 🕒 Téléphone : tous les jours de 8h à 2h ; tchat : du lundi au vendredi de 14h à minuit et le week-end de 14h à 20h
- ☎ 0 800 23 13 13
- 🌐 drogues-info-service.fr
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Écoute Étudiants Lyon

Ce que fait Écoute Étudiants Lyon

Propose jusqu'à 6 rendez-vous avec des psychologues bilingues, en présentiel ou à distance.

- 👤 Étudiant·es internationaux de la métropole de Lyon
- 📅 Sur inscription
- 🕒 Psychologues disponibles du lundi au vendredi : 8h-20h
- ☎ 07 64 42 92 59
- ✉ Instagram : @EcouleEtudiantsLyon
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Écoute Lyon Bellecour

Ce que fait Écoute Lyon Bellecour

Propose un accueil individuel, anonyme et confidentiel, pour exprimer ce que vous vivez.

-  Tout public
-  Sans rendez-vous
-  Station de métro Bellecour – sortie 1 – place Bellecour à Lyon 2^e
-  Les horaires peuvent changer selon la période.
Consultez ecoutelyon.fr avant de vous déplacer.
-  06 61 65 22 51
-  ecoutelyon.fr
-  Vous n'avez rien à payer.
-  Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

L'Enfant Bleu – Enfance maltraitée

Ce que fait L'Enfant Bleu

Propose un soutien psychologique, une aide juridique et des informations aux personnes victimes de violences pendant leur enfance et à leurs proches.

-  Enfants victimes de violences, entourage et adultes ayant subi des violences pendant leur enfance
-  Contactez l'association par téléphone ou par mail pour demander de l'aide
-  18 C, rue de Songieu à Villeurbanne
-  Du lundi au vendredi : 9h-17h
-  04 78 68 11 11
-  enfantbleu@free.fr
-  enfantbleu.fr
-  Vous n'avez rien à payer.
-  Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Ensemble au 44

Ce que fait Ensemble au 44

Propose des activités et des temps de rencontre pour créer du lien et rompre l'isolement.

👤 Personnes âgées

📅 Contactez l'association pour connaître les activités.

📍 44, rue Michel-Servet à Villeurbanne

☎ 09 54 40 92 06

✉ ensembleau44@gmail.com

€ Prix variable selon les activités.

🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Entraid'Addict 69

Ce que fait Entraid'Addict 69

Propose de l'entraide, des groupes de parole et des activités de bien-être aux personnes qui ont des difficultés avec une addiction et à leurs proches.

👤 Personnes qui ont des difficultés avec une addiction, et proches

📅 23, rue de Trion à Lyon 5e

☎ 06 61 93 11 66

✉ entraidaddict69@gmail.com

🌐 facebook.com/entraidaddict69

€ Vous n'avez rien à payer.

🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Escale Solidaire Wilson

Ce que fait l'Escale Solidaire Wilson

Propose des repas, des activités et des temps de rencontre.
Des permanences autour de la santé ou de l'emploi peuvent aussi être proposées.

- 👤 Tout public, selon les activités
- 📅 Selon l'activité. Consultez le planning avant de vous déplacer.
- 📍 5, rue Hector-Berlioz à Villeurbanne
- ☎ 09 74 13 73 23
- ✉ escalesolidaire@habitat-humanisme.org
- 🌐 habitat-humanisme.org
- € Les tables d'hôtes sont proposées à 2 €.
Le prix varie selon les activités.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

L'Espace - Orspere-Samdarra

Ce que fait L'Espace

Propose aux personnes migrantes ou exilées un lieu d'accueil, de rencontre et d'activités.

- 👤 Personnes migrantes ou exilées
- 📅 Sans inscription et sans rendez-vous
- 📍 275, rue André-Philip à Lyon 3^e
- 🕒 Du lundi au jeudi : 14h-17h15 ;
mercredi : 10h-12h pour un accueil réservé aux femmes
- ☎ 07 61 07 89 12
- ✉ orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr
- 🌐 orspere-samdarra.com
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Espace santé jeunes

Ce que fait l'Espace santé jeunes

Propose des informations, du soutien et des rendez-vous avec des professionnel·les de santé, notamment des psychologues.

- 👤 12 à 25 ans et familles
- 📅 Sur rendez-vous le matin ; avec ou sans rendez-vous l'après-midi
- 📍 66, cours Charlemagne à Lyon 2^e
- 🕒 Du lundi au vendredi : 9h-12h30 et 13h30-17h
- ☎ 04 78 37 52 13
- 🌐 esj@info-jeunes.fr
- 📷 Instagram : @espacesantejeunes
- 💶 Vous n'avez rien à payer.
- 💳 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

GEM Envol et Compagnie

Ce que fait le GEM Envol et Compagnie

Propose un lieu pour se retrouver, participer à des activités et rencontrer d'autres personnes, notamment pour rompre l'isolement.

- 👤 Personnes souhaitant rompre l'isolement, notamment personnes vivant avec un trouble psychique
- 📅 Vous pouvez venir au local pendant les horaires d'ouverture
- 📍 24 bis, rue Alfred-de-Musset à Villeurbanne
- 🕒 Du lundi au vendredi : 14h-17h
- ☎ 04 72 81 96 46 / 06 04 10 34 89
- 🌐 gemenvoletcie@gmail.com
- 💶 L'adhésion coûte 10 € par an.
- 💳 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

GEM Partage

Ce que fait le GEM Partage

Propose un lieu de rencontre et des activités aux personnes avec un trouble du spectre de l'autisme.

- 👤 Personnes avec un trouble du spectre de l'autisme
- 📅 Pour devenir membre, contactez le GEM. Un entretien d'accueil puis trois activités d'essai sont proposés.
- 📍 14, rue des Deux-Frères à Villeurbanne
- 🕒 Du lundi au vendredi : 10h-12h30 et 13h30-17h
- ☎ 06 24 62 96 51 / 06 16 39 06 79
- ✉ gemtsa69@ladapt.net
- 🌐 gempartage.fr
- € L'adhésion coûte 10 € par an.
- 🗂 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

IEAJA – Institut de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte

Ce que fait l'IEAJA

Propose des soins spécialisés en santé mentale aux adolescent-es et aux jeunes adultes.

- 👤 12 à 25 ans ayant besoin de soins spécialisés en santé mentale
- 📅 La demande d'admission doit être faite par un-e médecin généraliste ou psychiatre
- 📍 1, avenue du 11-Novembre-1918 à Vénissieux
- 🕒 Secrétariat : 9h-17h30
- ☎ 04 72 20 18 00
- ✉ secmed@ieaja-lyon.fr
- 🌐 ieaja-lyon.fr
- € L'IEAJA est pris en charge par l'Assurance Maladie et les mutuelles. Selon votre situation, une partie des frais peut rester à payer.
- 🗂 Présentez votre carte Vitale ou une attestation de droits à jour et votre carte de mutuelle.

Intimagir Auvergne-Rhône-Alpes

Ce que fait Intimagir

Écoute, informe et oriente les personnes en situation de handicap sur la vie affective et sexuelle, la parentalité et les violences. Peut aussi aider à trouver un-e professionnel-le ou un service adapté.

👤 Personnes en situation de handicap, proches et professionnel-les

📍 3, avenue Condorcet à Villeurbanne

🕒 Du lundi au jeudi : 9h-17h / Vendredi : 9h-12h

☎ 07 49 88 98 79

✉ handicap@planningfamilialara.com

🌐 intimagir-ara.fr

KID Espace Familles – Programme de réussite éducative

Ce que fait le Programme de réussite éducative

Propose un accompagnement aux enfants et aux jeunes qui rencontrent des difficultés dans leur vie scolaire, familiale ou sociale. Un-e référent-e aide la famille à construire un accompagnement adapté.

👤 Parents d'enfants de 2 à 16 ans

📅 La demande se fait avec un-e professionnel-le qui connaît l'enfant.
L'accord de la famille est nécessaire.

📍 KID Espace Familles – 52, rue Racine à Villeurbanne

🕒 Lundi, mercredi et vendredi : 8h30-16h30 ;
mardi et jeudi : 8h30-12h45

☎ 04 78 03 67 84

€ Vous n'avez rien à payer.

🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

LAEP – Lieux d'accueil enfants-parents

Ce que font les LAEP

Proposent des espaces de jeu et de rencontre pour les jeunes enfants et les adultes qui les accompagnent.

- |  Parents d'enfants de 0 à 6 ans
- |  Sans inscription
- |  Vous n'avez rien à payer.
- |  Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

1, 2, 3 Soleil – Cusset

- |  Centre social de Cusset – 87, rue Pierre-Voyant à Villeurbanne
- |  04 72 65 71 71

La Clef de Saint-Jean

- |  Centre d'animation Saint-Jean – 11, petite rue du Roulet à Villeurbanne
- |  04 78 79 26 16

Le Rendez-vous des bambins – Ferrandière

- |  Centre social de la Ferrandière – 9 bis, rue Louis-Braille à Villeurbanne
- |  04 78 68 27 70

Mardi petit – Tonkin

- |  11, rue Bât-Yam à Villeurbanne
- |  04 78 93 16 35

LAP – Lieux accueil parents

Ce que font les LAP

Proposent des temps pour échanger avec d'autres parents et des professionnels, librement ou autour d'un thème.

- | 👤 Parents et enfants
- | € Vous n'avez rien à payer.
- | 📄 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

LAP des Brosses

- | 📅 Sans rendez-vous
- | 📍 Devant les écoles Jules-Guesde ou Albert-Camus et le collège Lamartine
- | ⌚ Mardi matin devant les écoles Jules-Guesde ou Albert-Camus
Jeudi matin devant le collège Lamartine
- | ☎ 07 66 83 09 92 / 06 50 20 77 17
- | ✉ lap.lesbrosses@gmail.com

LAP de La Soie – Le Ballad'ou

- | 📅 Sans rendez-vous
- | 📍 Parc Jorge-Semprún ou école Simone-Veil
- | ⌚ Jeudi à 10h
- | ☎ 06 64 71 68 40

LAP Niki-de-Saint-Phalle

- | 📍 Dans l'école Niki-de-Saint-Phalle
- | ⌚ 2^e jeudi du mois : 16h30
4^e vendredi du mois : 8h30
- | ☎ 07 63 27 58 37

LAPS – Lien accueil parentalité et soin

Ce que fait le LAPS

Propose des soins et un soutien psychologique aux parents qui rencontrent des difficultés autour d'un projet d'enfant, de la grossesse, de la naissance ou des premiers liens avec leur enfant. Propose également un groupe thérapeutique consacré au deuil périnatal.

👤 Parents et futurs parents

📅 Sur rendez-vous

📍 136, rue Louis-Becker à Villeurbanne

📞 04 78 26 95 24

🌐 smc.asso.fr

€ Vous n'avez rien à payer.

🆔 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour.

LIVE

Ce que fait LIVE

Fait le point sur votre situation, répond à vos questions sur la santé mentale et vous aide à trouver le service qui peut vous aider.

👤 Tout public, pour soi ou pour un proche

📅 Sans rendez-vous

🕒 Tous les jours : 8h-20h

📞 0 805 05 05 69

✉ contact@livesantementale.fr

€ Vous n'avez rien à payer pour appeler.

🆔 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Maison des adolescents du Rhône

Ce que fait la Maison des adolescents

Accueille les jeunes et leurs proches lorsqu'ils rencontrent des difficultés et propose du soutien, des rendez-vous ou des soins selon la situation.

- 👤 11 à 21 ans et familles
- 📅 Avec ou sans rendez-vous
- 📍 1 bis, cours Gambetta à Lyon 3^e
- 🕒 Sans rendez-vous : lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 14h30 à 16h30
- ☎ 04 37 23 65 03
- ✉ info@maisondesados69.fr
- 🌐 mda69.fr
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Maison des aînés

Ce que fait la Maison des aînés

Informe les personnes âgées et leurs proches et les aide à trouver les services qui correspondent à leur situation.

- 👤 Personnes de plus de 60 ans et proches aidant-es
- 📅 Sans rendez-vous pour l'accueil et l'information. Sur rendez-vous ou inscription pour certaines permanences ou activités.
- 📍 56, rue du 1^{er}-Mars-1943 – parc des Droits-de-l'Homme à Villeurbanne
- 🕒 Lundi : 14h-17h ; mardi à jeudi : 8h30-12h30 et 14h-17h ; vendredi : 8h30-12h30 et 14h-16h
- ☎ 04 78 68 90 50
- € Vous n'avez rien à payer pour l'accueil et l'information.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Maison des Femmes de Lyon

Ce que fait la Maison des Femmes

Propose aux femmes victimes de violences des soins, un soutien psychologique, un accompagnement social et des informations juridiques.

- 👤 Femmes adultes et personnes adultes se reconnaissant comme telles, victimes de violences
- 📅 Pour être orientée vers la Maison des Femmes, parlez-en à un·e professionnel·le de santé ou du travail social. Cette personne fera la demande de rendez-vous.
- 📍 Hôpital Édouard-Herriot à Lyon 3^e
- 🌐 maisondesfemmesdelyon.fr
- 💶 Vous n'avez rien à payer.
- 🗂️ Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Médiation santé de Villeurbanne

Ce que fait la médiation santé

Aide dans les démarches liées à l'Assurance Maladie et à trouver des solutions lorsqu'il est difficile de se faire soigner.

- 👤 Habitant·es de Villeurbanne
- 📅 Sans rendez-vous au CCAS. Sur rendez-vous dans les Maisons des services publics.
- 💶 Vous n'avez rien à payer.
- 🗂️ Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

CCAS

- 📅 Mercredi, 9h-12h30 ; jeudi, 13h-17h
- ☎️ 04 78 03 69 00

Maison des services publics Saint-Jean

- 📅 mardi, 9h-12h
- ☎️ 04 78 80 29 82

Maison des services publics Autre Soie

- 📅 4^e vendredi du mois, 9h-12h
- ☎️ 04 78 26 66 87

Métropole aidante

Ce que fait Métropole aidante

Informe et accompagne les personnes qui aident régulièrement un proche. Aide à trouver des services, des solutions de répit et d'autres formes de soutien.

- 👤 Personnes qui aident régulièrement une personne âgée, malade ou en situation de handicap
- 📅 Avec ou sans rendez-vous
- 📍 292, rue Vendôme à Lyon 3^e
- 🕒 Du lundi au vendredi : 11h-18h
- ☎ 04 72 69 15 28
- 🌐 metropole-aidante.fr
- € Vous n'avez rien à payer pour l'accueil, l'écoute, l'information et l'orientation. Certains services proposés peuvent être payants.
- 🗉 La carte Vitale n'est pas obligatoire.

MGEN – Établissement de santé mentale de Lyon

Ce que fait l'établissement

Propose des soins en santé mentale en hôpital de jour et des consultations pour les jeunes de 16 à 25 ans.

- 👤 Assuré-es sociaux entre 16 et 25 ans
- 📅 Sur rendez-vous. L'admission en hôpital de jour se fait sur décision médicale.
- 📍 44, rue Feuillat à Lyon 3^e
- 🕒 Lundi, mardi et jeudi : 8h30-18h ; mercredi : 8h30-17h30 ; vendredi : 8h30-17h
- ☎ 04 72 11 30 11
- ✉ csmlyon@mgen.fr
- € L'établissement est pris en charge par l'Assurance Maladie et la mutuelle.
- 🗉 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour et votre carte de mutuelle.

Mieux-être et Travail

Ce que fait Mieux-être et Travail

Propose un soutien aux personnes qui rencontrent des difficultés liées au travail ou à l'épuisement professionnel. Des groupes, des ateliers et une permanence juridique peuvent aussi être proposés.

- 👤 Adultes qui rencontrent des difficultés liées au travail
- 📅 Sur rendez-vous
- ☎ 06 47 64 16 21
- ✉ mieuxetre.travail@yahoo.com
- 🌐 mieux-etre-travail.com
- © Les tarifs varient selon l'activité.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Mon soutien psy

Ce que fait Mon soutien psy

Propose jusqu'à 12 rendez-vous par an avec un·e psychologue.

- 👤 À partir de 3 ans, pour un mal-être ou des difficultés psychologiques légères à modérées
- 📅 Sur rendez-vous
- 🌐 monsoutienpsy.ameli.fr
- © Une séance coûte 50 €. L'Assurance Maladie rembourse 30 € et la mutuelle peut prendre en charge les 20 € restants. Dans certaines situations, vous n'avez pas à avancer les frais.
- 🏠 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour et votre carte de mutuelle. Selon votre situation, un justificatif complémentaire peut être demandé.

Mouvement Vie Libre

Ce que fait Vie Libre

Propose de l'entraide aux personnes qui rencontrent des difficultés avec l'alcool ou d'autres addictions et à leur entourage.

- 👤 Personnes qui ont des difficultés avec l'alcool ou une autre addiction, et proches
- 📅 Contactez la section de Villeurbanne pour connaître les prochaines permanences et réunions.
- 📍 Maison Berty-Albrecht – 14, place Grandclément à Villeurbanne
- ☎ 06 82 73 02 52
- ✉ vielibre-villeurbanne@vielibre.org
- 🌐 vielibre.org
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Nightline

Ce que fait Nightline

Propose aux étudiant·es un soutien anonyme, confidentiel et à distance par téléphone ou tchat.

- 👤 Étudiant·es
- 📅 Sans rendez-vous
- 🕒 Tous les soirs : 21h-2h30
- ☎ 0 809 104 104
- 🌐 nightline.fr
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

PAEA – Points accueil écoute adultes

Ce que fait le PAEA

Propose des entretiens anonymes et confidentiels avec une psychologue pour parler de ce qui vous fait souffrir, faire le point et, si besoin, être orienté-e vers une structure adaptée.

- 👤 À partir de 26 ans
- 📅 Sur rendez-vous uniquement
- 📍 Les entretiens peuvent avoir lieu aux Gratte-Ciel, à Saint-Jean ou au Tonkin.
- 💶 Vous n'avez rien à payer.
- 📋 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Pour prendre rendez-vous

- 📍 Direction de la santé publique – 27, rue Paul-Verlaine, 3^e étage
- ☎ 04 78 03 67 73
- 🕒 Lundi, mardi et vendredi : 9h-12h / 13h-16h30
Jeudi : 9h-11h / 13h-16h30

PAEJ – Points accueil écoute jeunes

Ce que font les PAEJ

Propose des entretiens anonymes et confidentiels avec une psychologue aux jeunes qui traversent une période difficile et aux proches qui s'inquiètent, pour en parler, faire le point et, si besoin, être orienté-e vers une structure adaptée.

- 👤 12 à 25 ans et leurs proches
- 📅 Sur rendez-vous uniquement
- 📍 Les entretiens peuvent avoir lieu aux Gratte-Ciel, aux Buers, aux Brosses, à Saint-Jean ou au Tonkin.
- 💶 Vous n'avez rien à payer.
- 📋 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Pour prendre rendez-vous

- 📍 Direction de la santé publique – 27, rue Paul-Verlaine, 3^e étage
- ☎ 04 78 03 67 73
- 🕒 Lundi, mardi et vendredi : 9h-12h / 13h-16h30
Jeudi : 9h-11h / 13h-16h30

PASS du Médipôle

Ce que fait la PASS du Médipôle

Propose des consultations médicales et sociales aux personnes qui ont des difficultés financières ou administratives pour se faire soigner.

- 👤 Enfants, jeunes et adultes qui ont des difficultés pour se faire soigner
- 📅 Sur rendez-vous pour les consultations médicales.
Sans rendez-vous pour rencontrer un·e infirmier·ère les lundi, mardi, jeudi et vendredi.
- 📍 Médipôle Lyon-Villeurbanne – 158, rue Léon-Blum
à Villeurbanne
- ☎ 04 87 65 01 87
- ✉ mhm-pass@resamut.fr
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🏠 La carte Vitale n'est pas obligatoire.

PASS du Vinatier

Ce que fait la PASS du Vinatier

Aide les personnes en situation de grande précarité qui ont besoin de soins en santé mentale et rencontrent des difficultés liées à leur couverture santé.

- 👤 Personnes de plus de 18 ans en situation de grande précarité
- 📅 Appelez la PASS pour une première demande.
- 📍 Centre hospitalier Le Vinatier – 95, boulevard Pinel à Bron
- ☎ 04 37 91 52 07
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🏠 La carte Vitale n'est pas obligatoire.

La Pause Brindille

Ce que fait La Pause Brindille

Propose des activités et du soutien aux jeunes qui aident régulièrement un proche malade, en situation de handicap, de dépendance ou d'addiction.

- 👤 Jeunes aidant·es de 7 à 25 ans
- 📅 Sur inscription pour les activités
- 📍 28, rue Paul-Chenavard à Lyon 1er
- ☎ 06 19 52 46 21
- ✉ contact@lapausebrindille.org
- 🌐 lapausebrindille.org
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Pause Diabolo

Ce que fait Pause Diabolo

Accueille de façon anonyme, gratuite et sans jugement les personnes qui consomment des drogues. Propose du matériel, des informations et des conseils pour limiter les risques liés à leur consommation.

- 👤 Personnes qui consomment des drogues
- 📅 Sans rendez-vous
- 📍 64, rue Villeroy à Lyon 3^e
- 🕒 Lundi, 10h-20h ; mardi, jeudi et vendredi, 10h-18h ; mercredi, 10h-13h
- ☎ 04 78 62 03 74
- ✉ pausediabolo@mas-asso.fr
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Les Petites Cantines de Villeurbanne

Ce que font Les Petites Cantines

Proposent des repas participatifs pour cuisiner, manger et rencontrer d'autres personnes.

- 👤 Tout public
- 📅 Consultez le planning et inscrivez-vous pour les repas et les temps de cuisine
- 📍 10, rue Jubin à Villeurbanne
- ✉ villeurbanne@lespetitescantines.org
- 🌐 villeurbanne.lespetitescantines.org
- € L'adhésion annuelle et les repas sont à prix libre.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Les Petits Frères des Pauvres

Ce que font Les Petits Frères des Pauvres

Proposent des visites régulières et des activités aux personnes qui vivent une situation d'isolement.

- 👤 Personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement, de solitude, de précarité ou d'exclusion
- 📅 Contactez l'association pour demander un accompagnement
- 📍 2, rue Saint-Gervais à Lyon 8^e
- 📞 04 72 78 52 52
- 🌐 petitsfreresdespauvres.fr
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗑 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Le Phare

Ce que fait Le Phare

Propose un accueil dans la journée pour se poser, se laver, laver son linge et être aidé-e dans ses démarches.

- 👤 Familles sans logement stable ou avec de grandes difficultés
- 📅 Sans rendez-vous pour l'accueil de jour ; Sur rendez-vous pour la buanderie
- 📍 35, avenue Marcel-Cerdan à Villeurbanne
- 🕒 Du lundi au vendredi : 10h-16h ; fermé le jeudi après-midi
- ☎ 04 74 07 92 11
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Planning familial de Villeurbanne

Ce que fait le Planning familial

Informe, soutient et propose des rendez-vous autour de la vie affective et sexuelle, de la contraception, de l'avortement et de la santé sexuelle.

- 👤 Tout public
- 📅 Accueil sans rendez-vous pour s'informer.
Certaines consultations sont sur rendez-vous.
- 📍 2, rue Lakanal à Villeurbanne
- 🕒 Lundi, mercredi et jeudi : 9h-12h et 13h-18h ; mardi : 13h-18h ; vendredi : 9h-12h et 13h-16h
- ☎ 04 78 89 50 61
- ✉ contact@planningfamilial69.fr
- € L'accueil et l'information sont gratuits. Les consultations sont gratuites pour les personnes mineures ou sans couverture sociale. Pour les autres, le tiers payant est appliqué.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

PMI – Protection maternelle et infantile

Ce que fait la PMI

Propose des rendez-vous de santé et de prévention pendant la grossesse et pour les jeunes enfants. Les professionnel·les peuvent aussi répondre aux questions des parents.

- 👤 Futurs parents, parents et enfants jusqu'à 6 ans
- 📅 Sur rendez-vous
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🗂️ La carte Vitale n'est pas obligatoire.

Maison de la Métropole – Bel Air

- 📍 24, allée des Cèdres à Villeurbanne
- ☎ 04 72 37 66 13

Maison de la Métropole – Tonkin

- 📍 2, allée Henri-Georges-Clouzot à Villeurbanne
- ☎ 04 78 89 02 81

Maison de la Métropole – Centre

- 📍 74, cours Émile-Zola à Villeurbanne
- ☎ 04 28 67 13 00

Maison de la Métropole – Nord

- 📍 64, rue du 8-Mai-1945 à Villeurbanne
- ☎ 04 28 67 34 40

Maison de la Métropole – Sud

- 📍 30, rue de la Baïsse à Villeurbanne
- ☎ 04 28 67 35 00

Pôle Jeunes Adultes – Santé Mentale et Communautés

Ce que fait le Pôle Jeunes Adultes

Propose des rendez-vous individuels, des soins en groupe et des consultations avec des professionnel·les de la santé mentale. Les proches peuvent aussi être reçus.

- 👤 18 à 25 ans et proches
- 📞 Premier contact par téléphone
- 📍 136, rue Louis-Becker à Villeurbanne
- ☎ 04 72 65 75 00
- 🌐 smc.asso.fr
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🏠 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour.

POP – Plateforme d'orientation en psychiatrie enfants et adolescents

Ce que fait la POP

Orienté les enfants et les adolescent·es qui rencontrent des difficultés à l'école, dans leurs relations, leur comportement ou leur communication vers des soins adaptés. POP accompagne aussi les personnes pendant la grossesse et après la naissance, notamment en cas de dépression post-partum ou de trouble psychique.

- 👤 Enfants et adolescent·es de 0 à 18 ans, familles et professionnel·les
- 📞 Sans rendez-vous : premier contact par téléphone
- 🕒 Du lundi au vendredi : 8h30-16h30
- ☎ 0 800 71 51 50
- € Vous n'avez rien à payer pour appeler.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

PsyPro Lyon

Ce que fait PsyPro Lyon

Propose des soins psychologiques et psychiatriques aux personnes dont la santé mentale est affectée par leur travail.

- 👤 Adultes rencontrant des difficultés de santé mentale liées au travail
- 📅 Votre médecin généraliste ou votre psychiatre doit faire la demande d'admission. PsyPro vous contacte ensuite pour un premier rendez-vous.
- 📍 20, rue du Général-Dayan à Villeurbanne
- 🕒 Lundi à jeudi : 8h30-18h30 ; vendredi : 8h30-17h
- ☎ 04 72 43 33 10
- 🌐 psypro-lyon.fr
- € Les frais sont pris en charge par l'Assurance Maladie et certaines mutuelles.
- 🗂 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour.

Les Psys du Cœur

Ce que font Les Psys du Cœur

Proposent des entretiens avec des psychologues aux personnes qui rencontrent des difficultés pour accéder à un soutien psychologique.

- 👤 Personnes qui ne peuvent pas accéder facilement à un soutien psychologique
- 📅 Sans rendez-vous
- ☎ 06 62 26 58 97
- 🌐 psysducoeur.fr
- € Prix libre.
- 🗂 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

REAJI – Association Réseau, Égalité, Antidiscrimination, Justice, Interdisciplinaire

Ce que fait l'association REAJI

Propose des informations et des conseils juridiques assurés par une avocate si vous pensez être victime de discrimination.

-  Tout public
-  Sur rendez-vous
-  ADL – immeuble Le Fakto – 44, avenue Paul-Krüger à Villeurbanne
-  Mercredi : 9h-12h
-  04 78 85 22 22
-  Vous n'avez rien à payer.
-  Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

RhônAlma

Ce que fait RhônAlma

Informe et conseille face à une situation de maltraitance concernant une personne âgée ou un adulte en situation de handicap.

-  Personnes âgées, adultes en situation de handicap et entourage
-  Sans rendez-vous
-  Lundi : 14h-17h ; mercredi : 17h-20h ; vendredi : 9h-12h
-  06 69 29 01 01
-  rhonalma.fr
-  Vous n'avez rien à payer.
-  Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Santé Mentale et Communautés

Ce que fait Santé Mentale et Communautés

Propose plusieurs formes de soins en santé mentale pour les adultes, notamment des soins individuels, en groupe ou à domicile. L'association propose aussi des dispositifs spécialisés pour les jeunes adultes et autour de la parentalité.

- 👤 Personnes à partir de 18 ans, selon le service proposé
- 📅 Sur rendez-vous
- 📍 136, rue Louis-Becker à Villeurbanne
- ☎ 04 72 65 75 00
- 🌐 smc.asso.fr
- € L'Assurance Maladie rembourse une partie des soins. Selon votre mutuelle et votre situation, certains frais peuvent rester à votre charge.
- 📄 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour.

Service pédiatrie – troubles psychologiques de l'adolescent du Médipôle

Ce que fait le service

Propose des soins aux adolescent·es qui rencontrent des difficultés psychologiques.

- 👤 Adolescent·es jusqu'à 18 ans en situation de mal-être ou de souffrance psychique
- 📅 Sur rendez-vous ; un courrier du médecin généraliste est demandé.
- 📍 Médipôle Lyon-Villeurbanne – 158, rue Léon-Blum à Villeurbanne
- ☎ 04 87 65 00 11 / 04 87 65 01 40
- 🌐 medipolelyonvilleurbanne.fr
- € L'Assurance Maladie rembourse une partie des soins. Selon votre mutuelle et votre situation, certains frais peuvent rester à votre charge.
- 📄 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour.

Solitud'écoute

Ce que fait Solitud'écoute

Propose un soutien par téléphone lorsque vous vous sentez seul·e, isolé·e ou en difficulté.

- 👤 Personnes de plus de 50 ans
- 📅 Sans rendez-vous
- 🕒 Tous les jours : 15h-20h
- ☎ 0 800 47 47 88
- € Vous n'avez rien à payer pour appeler.

SOS Amitié

Ce que fait SOS Amitié

Propose un soutien anonyme et confidentiel par téléphone, tchat ou messagerie aux personnes qui ont besoin de parler de ce qu'elles vivent.

- 👤 Tout public
- 📅 Sans rendez-vous
- 🕒 24h/24 et 7j/7
- ☎ 04 78 85 33 33
- 🌐 sos-amitie.com
- € Prix d'un appel local pour appeler.
- 🇪🇺 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

SOS homophobie

Ce que fait SOS homophobie

Écoute et informe les personnes victimes ou témoins de violences ou de discriminations LGBTIphobes. Peut aussi proposer des pistes pour agir.

- 👤 Personnes victimes ou témoins de LGBTIphobies
- ☎ 01 48 06 42 41 – ligne d'écoute anonyme
- 🕒 Du lundi au jeudi : 18h-22h / Vendredi et dimanche : 18h-20h
Samedi : 14h-16h Sauf jours fériés
- 🌐 sos-homophobie.org
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🇪🇺 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

SSE – Service de santé étudiante Lyon 1

Ce que fait le Service de santé étudiante

Propose des rendez-vous de santé et de prévention aux étudiant-es, notamment avec des psychologues.

- 👤 Étudiant-es de l'Université Lyon 1 et des établissements partenaires
- 📅 Sur rendez-vous pour les consultations, en ligne ou par téléphone.
- 📍 Campus de la Doua – 6, rue de l'Émetteur à Villeurbanne
- 🕒 Du lundi au vendredi : 8h-18h
- ☎ 04 27 46 57 57
- ✉ sse@univ-lyon1.fr
- 💶 Vous n'avez rien à payer.
- 📋 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour et votre carte de mutuelle.

STOP – Service téléphonique d'orientation et de prévention

Ce que fait STOP

Écoute et oriente les personnes attirées sexuellement par les enfants vers des soins, afin de prévenir les violences sexuelles sur les mineurs. Les proches peuvent aussi appeler.

- 👤 Personnes attirées sexuellement par les enfants et proches
- 📅 Sans rendez-vous
- ☎ 0 806 23 10 63 – appel confidentiel
- 🌐 dispositifstop.fr
- 💶 Appel non surtaxé

SUAL Vinatier – Service universitaire d’addictologie de Lyon

Ce que fait le SUAL

Propose des consultations et des soins spécialisés aux personnes concernées par une addiction.

- 👤 Personnes concernées par une addiction
- 📅 Pour une première consultation, contactez le service par mail.
- 📍 Centre hospitalier Le Vinatier – 95, boulevard Pinel à Bron
- ☎ 04 37 91 50 75
- ✉ SUAL@ch-le-vinatier.fr
- 🌐 sual.fr
- € Les frais sont pris en charge par la Sécurité sociale et certaines mutuelles.
- 🗂 Présentez votre carte Vitale ou votre attestation de droits à jour.

UNAFAM

Ce que fait l’UNAFAM

Informe et soutient les familles et les proches de personnes vivant avec un trouble psychique. Propose aussi des groupes, des ateliers et des formations.

- 👤 Familles et proches de personnes vivant avec un trouble psychique
- 📅 Sur rendez-vous
- 📍 73 ter, rue Francis-de-Pressensé à Villeurbanne
- ☎ 04 72 73 41 22
- ✉ rhone@unafam.org
- 🌐 unafam.org/rhone
- € Vous n’avez rien à payer.
- 🗂 Vous n’avez pas besoin de carte Vitale.

VIFFIL – SOS Femmes

Ce que fait VIFFIL

Aide les femmes victimes de violences conjugales ou familiales et leurs enfants. Propose notamment des informations et un accompagnement juridique, social et autour de la santé.

- 👤 Femmes victimes de violences conjugales ou familiales et enfants
- 📅 Sur rendez-vous par téléphone ou par mail
- 📍 167, cours Tolstoï à Villeurbanne
- 🕒 Standard : lundi, mercredi et vendredi, 9h30-12h30
et 13h30-17h ; mardi et jeudi, 9h30-12h30
- ☎ 04 78 85 76 47
- ✉ viffilavi@viffil.com
- 🌐 viffil.com
- € Vous n'avez rien à payer.
- 🏠 Vous n'avez pas besoin de carte Vitale.

Ce guide rassemble des lieux et des services pour vous informer, trouver du soutien ou des soins en santé mentale, et aider un proche, principalement à Villeurbanne et dans la métropole de Lyon.

En cas d'urgence

**Pensées suicidaires ou inquiétude pour un proche :
3114**

**Besoin d'une aide médicale immédiate :
15 – SAMU**

114 si vous ne pouvez pas téléphoner à l'oral (par SMS, tchat ou visio)

**Retrouvez la version mise à jour de ce répertoire sur
www.villeurbanne.fr/santementale**

Mentions légales : Ville de Villeurbanne – Direction émettrice : Direction de la Santé publique

Conception : Direction de la communication – Réalisation : Shifumi - Dernière date d'édition : Octobre 2026

Ne pas jeter sur la voie publique