

Liste de contacts de soutien, aide, soins par canton

Ce document rassemble des ressources et contacts d'aide accessibles en cas de besoin. Les contacts sont organisés par canton, classés par ordre alphabétique, et à l'intérieur de chaque canton, les ressources sont organisées par thématique :

- Santé mentale
- Santé sexuelle et violences sexuelles
- Substances

Vous pouvez directement cliquer sur la table des matières pour accéder au canton de votre choix, ainsi que sur les liens en bleu qui vous renvoient directement sur les sites internet des institutions ou leur email.

Argovie.....	2
Appenzell.....	3
Bâle	4
Berne	5
Fribourg	6
Genève	7
Glaris.....	8
Grisons	9
Jura.....	10
Lucerne	11
Neuchâtel.....	12
Nidwald	13
Obwald	14
Saint-Gall.....	15
Schaffhouse.....	16
Schwyz	17
Soleure	18
Tessin	19
Thurgovie	20
Uri	21
Vaud	22
Valais.....	23
Zoug	24
Zurich	25

Argovie

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Kantonsspital Aarau -KSA \(Hôpital cantonal d'Aarau - KSA\)](#)

Police : Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontecoute.ch / Informations sur la santé mentale : santepsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Sexuelle Gesundheit Aargau \(Santé sexuelle Argovie\)](#): 062 822 55 22 - info@seges.ch - Entfelderstrasse 17, 5000 Aarau

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur les addictions – SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Appenzell

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Kantonales Gesundheitszentrum Appenzell \(Hôpital cantonal d'Appenzell\)](#)

Police: Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Fachstelle für Aids- und Sexualfragen \(Service spécialisé pour les questions liées au sida et à la sexualité\)](#) : 071 223 68 08 - info@ahsga.ch - Tellstrasse 4, 9000 St. Gallen (Saint-Gall)

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur les addictions – SafeZone.ch](#)

[Trouvez des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Bâle

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Universitätsspital Basel \(Hôpital de Bâle\)](#)

Police: Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontecoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Fachstelle sexuelle Gesundheit Baselland \(Service spécialisé en santé sexuelle du canton de Bâle-Campagne\)](#) : 061 413 24 00 - binningen@sexuelle-gesundheit-bl.ch - Hauptstrasse 85a, 4102 Binningen

[Fachstelle sexuelle Gesundheit Baselland \(Service spécialisé en santé sexuelle du canton de Bâle-Campagne\)](#) : 061 921 60 13 - lietal@sexuelle-gesundheit-bl.ch - Rathausstrasse 6, 4410 Liestal

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur les addictions – SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Berne

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Universitätsspital Bern - Inselspital \(Hôpital universitaire de Berne\)](#)

Police: Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Inselspital Bern, Zentrum für sexuelle Gesundheit \(Centre de santé sexuelle\)](#) : 031 632 12 60 - sexuelle-gesundheit-bern@insel.ch - Theodor-Kocher-Haus Friedbühlstrasse 19, 3010 Bern

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur les addictions – SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Fribourg

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Hôpital cantonal HFR Fribourg](#)

Police: Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

Santé mentale:

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Centre fribourgeois de santé sexuelle](#) : 026 305 29 55 – Formulaire en ligne : [Contact Centre fribourgeois de santé sexuelle CFSS | Etat de Fribourg](#)

Fribourg : Rue de la Grand-Fontaine 50 - 1700 Fribourg

Bulle : Rue de la Condémine 60 - 1630 Bulle

Broye : [Centre PROFA](#) : 021 631 01 49 - Rue de Lausanne 9, 1530 Payerne

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur les addictions – SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Genève

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Hôpitaux universitaires de Genève \(HUG\)](#)

Police: Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Unité de santé sexuelle et planning familial \(Hôpitaux Universitaires de Genève\)](#) : 022 372 55 00
- 47 Boulevard de la Cluse, 1205 Genève

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur les addictions – SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Glaris

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Kantonsspital Glarus \(Hôpital cantonal de Glaris\)](#)

Police: Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontecoute.ch / Informations sur la santé mentale : santepsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Centre de santé sexuelle le plus proche](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur les addictions – SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Grisons

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Kantonsspital Graubünden \(Hôpital cantonal des Grisons\)](#)

Police: Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontecoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Centre de santé sexuelle le plus proche](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur les addictions – SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Jura

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences - Hôpital du Jura](#)

Police: Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Centre de Santé Sexuelle / SexualitéS Santé Jura](#)

Delémont: 0032 422 34 44 - contact@sssj.ch (pas de rdv par mail) - Rue Molière 13, 2800 Delémont

Porrentruy: 032 466 66 44 - contact@sssj.ch (pas de rdv par mail) - Rue des Tanneurs 5 (Centre le Phénix), 2900 Porrentruy

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur les addictions – SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Lucerne

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Luzerner kantonsspital \(Hôpital cantonal de Lucerne\)](#)

Police: Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[S&X Sexuelle Gesundheit Zentralschweiz \(Santé Sexuelle Suisse centrale\)](#): 041 410 69 60 - info@sundx.ch - Museggstrasse 27, 6004 Luzern

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur les addictions – SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Neuchâtel

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Réseau hospitalier neuchâtelois](#)

Police : Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

Neuchâtel : [Centre de santé sexuelle – planning familial](#) : 032 717 74 35 - sante.sexuelle.ne@ne.ch - Rue Saint-Maurice 4, 2000 Neuchâtel

Chaux-de-Fonds : [Centre de santé sexuelle - Planning familial - La Chaux-de-Fonds](#) : 032 967 61 87 - sante.sexuelle.vch@ne.ch - Rue de la Serre 14, 2300 La Chaux-de-Fonds

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur dépendances et drogues - SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Nidwald

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Spital Nidwalden \(Hôpital de Nidwald\)](#)

Police : Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontecoute.ch / Informations sur la santé mentale : santepsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Centre de santé sexuelle le plus proche](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur dépendances et drogues - SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Obwald

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Kantonsspital Obwalden \(Hôpital cantonal d'Obwald\)](#)

Police : Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontecoute.ch / Informations sur la santé mentale : santepsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Centre de santé sexuelle le plus proche](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur dépendances et drogues - SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Saint-Gall

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Health Ostschweiz – hoch \(Santé Suisse orientale\)](#)

Police : Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontecoute.ch / Informations sur la santé mentale : santepsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Fachstelle für Aids- und Sexualfragen \(Service spécialisé pour le sida et les questions sexuelles\)](#) : 071 223 68 08 - info@ahsga.ch - Adresse : Tellstrasse 4, 9000 St. Gallen

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur dépendances et drogues - SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Schaffhouse

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Spitäler Schaffhausen \(Hôpital cantonal de Schaffhouse\)](#)

Police : Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontecoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe VJPS \(Association pour les questions de jeunesse, la prévention et l'aide aux dépendances\)](#) : 052 633 60 10 - info@vjps.ch - Webergasse 2/4, 8200 Schaffhausen

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur dépendances et drogues - SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Schwyz

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Spital Schwyz \(Hôpital de Schwyz\)](#)

Police : Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Triaplus, gesundheit schwyz \(Santé Schwyz\)](#): 041 747 68 70 - gesundheit-schwyz@triaplus.ch - Centralstrasse 5d, 6410 Goldau

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur dépendances et drogues - SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Soleure

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Solothurner Spitäler - soH \(Hôpital de Soleure\)](#)

Police : Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Fachstelle Beziehungsfragen Kanton Solothurn \(Service spécialisé pour les questions relationnelles du canton de Soleure\)](#) : 032 622 44 33 - solothurn@fabeso.ch -Waffenplatzstrasse 15, 4500 Solothurn

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur dépendances et drogues - SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Tessin

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Ente Ospedaliero Cantonale - EOC \(Ensemble hospitalier cantonal\)](#)

Police : Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

Centre de santé sexuelle de votre région : [Consultori di Salute Sessuale | EOC](#)

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur dépendances et drogues - SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Thurgovie

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Spital Thurgau \(Hôpital de Thurgovie\)](#)

Police : Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Perspektive Thurgau](#) : [Formulaire en ligne](#) - Schützenstrasse 15, 8570 Weinfelden

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur dépendances et drogues - SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Uri

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Kantonsspital Uri \(Hôpital cantonal de Uri\)](#)

Police : Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Centre de santé sexuelle le plus proche](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur dépendances et drogues - SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Vaud

Ambulance – Urgences : Tél 144

Urgences – hôpital:

[Centre hospitalier universitaire vaudois - CHUV](#)

[Ensemble Hospitalier de la Côte - EHC](#)

[Etablissements Hospitaliers du Nord Vaudois - EHN](#)

[Groupement hospitalier de l'Ouest Lémanique - GHOL](#)

Police : Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontecoute.ch / Informations sur la santé mentale : santepsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Centre de santé sexuelle PROFA le plus proche](#)

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur dépendances et drogues - SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Valais

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Hôpital du Valais](#)

Police: Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Centre de santé sexuelle SIPE le plus proche](#)

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur les addictions – SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Zoug

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Zuger Kantonsspital \(Hôpital de Zoug\)](#)

Police: Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontécoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Sexual- und Schwangerschaftsberatung : eff-zett das fachzentrum \(Conseil en matière de sexualité et de grossesse : centre spécialisé\)](#) : [041 725 26 00](tel:0417252600) - info@eff-zett.ch - Tirolerweg 8, 6300 Zug

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur les addictions – SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)

Zurich

Ambulance – Urgences : Tél 144

[Urgences : Universitätsspital Zürich \(Hôpital de Zürich\)](#)

Police: Tél 117

[Centre d'aide aux victimes de votre région](#)

- **Santé mentale**

Ligne de soutien de **Pro Juventute** (enfants et jeunes jusqu'à 25 ans) : Tél 147 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par WhatsApp / email – www.147.ch

Ligne de soutien de **La Main Tendue** (dès 18 ans) : Tél 143 (confidentiel et gratuit, 24h/24). Autre contact (**pas** 24h/24) également possible par tchat / email – www.143.ch

Site d'informations, forum et questions-réponses pour les **11-20 ans** : ciao.ch et **pour les 18-25 ans** : ontecoute.ch / Informations sur la santé mentale : santépsy.ch

En allemand : Promotion de la santé : Informations et outils pour jeunes : feel-ok.ch et informations sur la santé mentale : psy-gesundheit.ch

En italien : Informations sur la santé mentale : salutepsi.ch

- **Santé sexuelle**

[Sexuelle Gesundheit Zürich \(Santé Sexuelle Zurich\)](#) : 044 455 59 00 - mail@segz.ch - Kanzleistrasse 80, 8004 Zürich

[Autres ressources en santé sexuelle](#)

Informations sur la santé sexuelle : [Santé Sexuelle Suisse](#) et sexandfacts.ch

- **Substances**

[Consultation en ligne sur les addictions – SafeZone.ch](#)

[Trouver des services dans le domaine des addictions dans votre région](#)